

# S ♥ ZA ♥

Srcce – simbol ljubezni in moči, sicer pa za posameznikovo pest velik organ, neumorna mišična črpalka in najboljši biološki motor. V življenju dolgem 80 let se ob povprečni srčnega utripa (FSU) 60/min skrči kar 2.522.880.000 krat in prečrpa 210.240.000 l krvi. Če je FSU v mirovanju zaradi različnih razlogov pospešena na 80 /min, se mora srce v istem obdobju skrčiti kar 3.363.840.000 krat. Zato moramo srce paziti, ga maksimalno umiriti in čim bolj optimalno obremenjevati.

Neustrezno obremenjevanje, ateroskleroza, vnetne bolezni, stres in disfunkcija avtonomnega živčnega sistema ogrožajo srce. Stopnjo obremenitve opredeljujeta krvni tlak in FSU. Čim manjša sta, tem manj je srce obremenjeno. Ni vseeno v kakšno telo, ima le 60 ali 130 kg, je vsajeno srce in v kakšnem stanju sta skeletno mišičje in dihala. Indeks telesne mase (razmerje med težo in kvadratom višine) naj bi nihal od 18.5 do 24.9. Za obvladovanje telesne teže moramo upoštevati določila zdrave prehrane, a brez redne telesne dejavnosti (RTD) ne bo šlo. Ta zmanjša tveganje za srčno žilne bolezni (SŽB), preprečuje pojav možganske kapi, nevarnost bolezni srca pa je 2 x manjša kot pri telesno nedejavnih. Pred vključitvijo v RTD bomo opravili testiranje, ki bo opredelilo našo telesno zmogljivost in določilo varne meje FSU. Pri predpisovanju vadbe moramo paziti na pogostnost, postopnost, intenzivnost, trajanje in vrsto vadbe. 50% vaj bomo namenili vajam za vzdržljivost, 25% vajam za moč, 25 % vajam za raztegljivost in gibčnost, vpletli pa bomo tudi vaje za ravnotežje.

Najbolje je vaditi zjutraj, pet do sedemkrat tedensko, v trajanju 30 do 60 minut, ves čas pa bomo v okviru varnih mej FSU. Izbrali bomo aerobno dinamičen šport, ki nam je blizu, nas zadovoljuje, sprošča in krepi. Pozorni moramo biti na odgovor srca in telesa. Prevelika aktivnost bo povzročila težave, prenizka pa ne bo prispevala k izboljšanju telesne zmogljivosti. 60% človekove telesne teže predstavlja voda, ki je pomemben regulator telesne temperature. Zato moramo paziti, da ne dehidriramo. Izguba telesne teže za 2% nam lahko zmanjša telesno zmogljivost tudi do 20%.

Napredovala ateroskleroza povzroča motnje prekrvitve v vseh naših organih. Srce nanjo odgovarja z bolečino, infarktom, lahko tudi z nenadno srčno smrtjo. V možganih se dogaja prehodno zmanjšan pretok (TIA) ali možganska kap. Okončine in črevesje se odzivajo z ishemijo in gangreno. Vse srčne strukture lahko prizadenejo vnetne bolezni – bakterijske ali virusne. Neustrezno zdravljenje vodi do motenj ritma in srčnega popuščanja.

Stres je normalna fiziološka napetost, s katero organizem odgovarja na vsako psihično in telesno obremenitev. Neobvladan stres je pomemben odvisni dejavnik tveganja za razvoj SŽB. Zahteva prilagoditev telesnih in psihičnih zmogljivosti, vedno pa sproži človekov celostni odziv. Telesno se odzovemo z dvigom FSU, krvnega tlaka, frekvenco dihanja, telesno temperaturo, aktivnostjo mišičevja in možganov. Psihično se stres odraža kot utrujenost, tesnoba, brezvoljnost, razdražljivost, čustvena napetost, izčrpanost, nezbranost in z nezmožnostjo opravljanja dela. Neugodno deluje na krvne maščobe in zveča neobčutljivost tkiv na insulin. Povzroča palpitacije, motnje menstrualnega ciklusa in potence, sindrom razdražljivega črevesja, pogostejše odvajanje blata, zgago in ulkusno bolezen. Neobvladan stres pogosti povzroča nezdrave vedenjskih vzorce in razvade

Sposobnost prilagajanja stresu je mera vitalnosti vsakega človeka. Vitalnost bomo okrepili z optimizem in pozitivnim vzorcem reakcij. Predajali se bomo relaksaciji, meditaciji, avtogenemu treningu in se energetska uravnoteželi. Spominski arhiv bomo zavestno polnili le z lepimi stvarmi. Vse »umazane (slabe) fajle« bomo redno brisali. Izvajali bomo RTD, najbolje v skupini. Naučili se bomo še vaj avtogenega treninga, joge, taj čija ali čiči gonga. Vedeti moramo, da lahko le stabilni in fit optimalno funkcioniramo. Takrat lahko veliko dajemo in tudi veliko pričakujemo. Optimalno zdravje nam bremena naredi lažja. Ves čas pa bomo skrbno usklajevali želje in pričakovanja z zmožnostmi. Neprijetni stresi lahko tako postajajo le izzivi.

Da bi ostali »fit« bomo poskrbeli za zdravo in uravnoteženo prehrano. Nadzorovali bomo telesno težo, krvni tlak in FSU, skrbeli za hidracijo in redno sproščanje. Zdravje srca je skrito v ljubezni in zdravem egoizmu! Zato imejmo najprej radi sebe! Življenje si vedno rišemo sami - z ljubeznijo in optimizmom! Samo ustrezno telesno zmogljivi in psihično sproščeni bomo zmogli napore, ki jih pred nas postavlja življenje. Potrudili se bomo, da bomo vedno »fit«, saj le takrat dobro funkcioniramo, smo srečni in lahko dajemo drugim. Zato pa potrebujemo mirno dušo in zdravo ter poskočno srce. Poskrbimo zanj! S srcem za srce!

Janez Poles