

## Jogom do savršene cirkulacije



Upišete li u Googleovu tražilicu pojam „**slaba cirkulacija**“, dobit ćete više od 50 tisuća internetskih stranica na ovu temu. Očito, problem cirkulacije veliki je i ozbiljan problem našega zdravlja, a pogledamo li koje mogu biti ozbiljnije posljedice slabe cirkulacije, situacija se pokazuje u još lošijem svjetlu.

Naime, slaba cirkulacija izaziva niz **zdravstvenih tegoba**: slabije funkcioniranje brojnih organa ili njihovo oštećenje, probleme s bubrežima, srcem, poremećaj seksualnih funkcija, oslabljenu moždanu aktivnost i još mnoge druge...

Cijeli problem može se pogledati i s nešto manje dramatične strane, kao što je to svojedobno učinio kontroverzni japanski časopis „**Japanalyses**“ objavljujući popism **najbizarnijih razvoda brakova**.

Među prvih deset, uz recimo, „**katastrofalno parkiranje**“ ili „**redovito loše pripremljen sushi**“, visoko kotira i razvod zbog „**hladnih nogu u bračnoj postelji**“ ili, medicinski rečeno, zbog **slabe cirkulacije u ekstremitetima**. Općenito, kad se u običnom govoru spominje „**loša cirkulacija**“, onda se često misli na upravo ovakve u osnovi nebitne tegobe izazvane **nedovoljnim prilivom krvi**.



U suštini, ipak, problem cirkulacije mnogo je širi i ozbiljniji ako se radi o onoj vitalno važnoj cirkulaciji kojom se osigurava **dotok krvi u sve stanice našega tijela**. Zakaže li ta cirkulacija, posljedice su **mnogo ozbiljnije** od razvoda zbog hladnih nogu.

**Joga** barem polovicu svojih brojnih zdravstveno-terapijskih djelovanja ima zahvaliti **poboljšanoj cirkulaciji**; u mišićima i unutrašnjim organima podjednako. No, pođimo redom...

## **Ne možemo svi trčati i plivati**

Medicina nas uči da **jedan gram mišićnog tkiva** sadrži otprilike **8 metara kapilara**, tih najtanjih krvnih žilica koje čija sveukupna duljina u čovječjem tijelu dosiže **100.000 kilometara!**

No, koliki će utjecaj ti **minijaturni kanalići** imati na naše zdravlje, ovisi o tome kolika **količina krvi** protječe kroz njih.

Fiziologija kaže egzaktno: **u mišiću, koji miruje** postoji **1056** otvorenih kapilara po četvornom milimetru, a **u mišiću, koji radi** praktički dvostruko više: **2010**. Jasno je, dakle, koliko **tjelesna (mišićna) aktivnost pridonosi općoj cirkulaciji**; arterijskoj i venskoj podjednako. Jasno je da će **svaki oblik tjelovježbe** pojačati **arterijsku cirkulaciju**. Trčanje, gimnastika, plivanje, tenis...



No, za mnoge kategorije ljudi problem ovime nije ni približno riješen.

Razlog je jednostavno u tome što su mnogim ljudima određeni oblici tjelesni aktivnosti apsolutno **neprijemni**. Recimo, osobe s degenerativnim promjenama na koljenima sasvim sigurno ne mogu svoju cirkulaciju poticati trčanjem, jednako kao što stariji ljudi ili srčani bolesnici uglavnom ne smiju igrati tenis.

Što učiniti? Ima li načina da i spomenute kategorije ljudi pronađu za sebe **odgovarajuću rekreaciju koja bi potaknula intenzivnu cirkulaciju?**

**Spas zvan "reaktivna hipermija"**

Joga nudi niz **vrlo mirnih vježbi**, koje izazivaju **minimalan napor kardiovaskularnog sustava** ili tek **neznatno povećanje napreznja**, a da je učinak **cirkulacije** u mišićima i zglobovima i te kako **osjetan**. Kod nekih jogijskih vježbi osjetit ćete **već nakon 3-4 minute izvođenja** onu karakterističnu toplinu zbog **pojačanog priliva krvi u mišiće**, a da se **disanje** pritom **neće niti malo ubrzati** zbog napora.

Radi se o zanimljivom fiziološkom fenomenu zvanom **reaktivna hiperemija**.

Pojednostavljeno rečeno, tijekom izvođenja neke vježbe namjerno, određenim položajem tijela, **bitno umanjimo** ili čak **potpuno zaustavimo cirkulaciju** prema nekom mišiću, mišićnoj grupi, ekstremitetu ili organu.

Kad **vježba prestane ili promijenimo položaj** i „klonimo blokadu cirkulacije“ organizam sam reagira intenzivnom „**hipercirkulacijom**“ (hiperemijom) kako bi **nadoknadio netom izazvani manjak krvi**.

Ta se pojačana cirkulacija lako može i **osjetiti** (toplina + trnci) i **vidjeti** (crvenilo na koži). Krv dolazi i u većoj količini i pod većim pritiskom nego u stanjima normalne cirkulacije (kad ne izvodimo nikakve vježbe).



Jasno je, dakle, koliko **dobro odabrane jogijske vježbe** mogu biti dragocjene rekonvalescentima ili ljudima u trećoj životnoj dobi, ali i mladim i zdravim ozlijeđenim sportašima i svima ostalima kojima je cirkulacija i te kako potrebna, a ne smiju se izlagati naporima, niti opterećivati zglobove, kralješnicu i sl.

**Ankete u Zagrebačkom Medical Yoga Centru** – u kojem se posebna pozornost poklanja upravo vježbama za **postizanje optimalne cirkulacije** – a čije su polaznice najčešće žene srednjih godina, pokazale su kako su ovoj populaciji klijenata **umjerene vježbe s naglaskom na izazivanju reaktivne hiperemije** vrlo povoljno djeluju na poboljšanje cirkulacije.

Naravno, ostaje još mnogo toga za reći o brojnim drugim aspektima cirkulacije; prije svega o **cirkulaciji u mozgu i unutrašnjim organima**, a treba naglasiti da je i problem **celulita** u osnovi problem cirkulacije.

No, o tome više u nekom od idućih članaka...

**Medical Yoga Centar poklanja svim čitateljima Kreni zdravo portala 100 kn popusta na prvu članarinu!**

Sve što morate napraviti je [prilikom automatskog upisa na web stranici](#) („prijava za probni sat), pod stavkom „Da li Vas je preporučio neki član? (Upišite ime)“, upisati **KRENIZDRAVO.COM. Umjesto 200 kn, Vaša prva članarina iznosit će 100 kn. Prijavite se za besplatni probni sat [ovdje](#).**