

Czy wiesz, że...

STRECHING – CZYLI OSZUKAĆ MÓZG



Panuje powszechne przekonanie, że regularne rozciąganie po treningu wydłuża nasze mięśnie. Tymczasem szpagat jest efektem pracy naszego układu nerwowego. To właśnie od niego zależy zakres naszego ruchu. Mięśnie starają się utrzymać długość potrzebną im do pracy na co dzień. Przekroczenie dotychczasowej granicy skutkuje reakcją w postaci bólu. System nerwowy chroni nas w ten sposób przed urazem. Natomiast jeżeli ruch nastąpiłby gwałtownie, mięśnie rozluźnią się właśnie po to, aby zapobiec obrażeniom. Systematyczny

stretching przyzwyczajają układ nerwowy do coraz większego zakresu ruchów, a reakcja bólowa pojawia się później. W ten sposób przekonujemy mózg, że dana pozycja nie jest dla nas niebezpieczna. Kluczem do rozciągniętego ciała są przede wszystkim cierpliwość i systematyczność.

Źródło: www.breakingmuscle.com

ZAMIAST STEKU – ŚWIERSZCZ?



Według szacunków, za 35 lat Ziemię będzie zamieszkiwać aż 10 miliardów ludzi. Już teraz znaczna część populacji jest niedożywiona. W przyszłości wyżywienie mieszkańców naszej planety może okazać się jeszcze większym wyzwaniem, tym bardziej, że większość terenów pod uprawy już teraz jest wykorzystywana. Przewiduje się, że już w niedalekiej przyszłości będziemy musieli znacznie ograniczyć spożycie mięsa, a nawet przejść na dietę wegetariańską. Produkcja mięsa jest bowiem bardzo kosztowana, szczególnie w porównaniu do upraw roślin. Dodatkowo ma niekorzystny wpływ na środowisko. Niedługo wegetarianizm może okazać się nie wyborem, a przymusem. Już

teraz ONZ stara się upowszechnić jedzenie owadów, będących dobrym źródłem białka. Być może w przyszłości tego rodzaju pożywienie będzie nie tylko atrakcją w trakcie podróży po Azji, ale stanie się naszą codziennością.

Źródło: www.nauka.newsweek.pl

ZDROWE ZĘBY – SILNE SERCE

Istnieje silny związek pomiędzy chorobami przyzębia a chorobami sercowo-naczyniowymi. Wykazuje się dużą zależność między zawałem serca, a problemami stomatologicznymi. Bakterie zamieszkujące jamę ustną znajdują się też m.in. w blaszkach miażdżycowych. W grupie ponad stu osób, które przeszły zawał, 30% osób było pozbawionych uzębienia, natomiast 41% miało zaawansowane choroby przyzębia. Żadna z nich nie miała prawidłowego stanu jamy ustnej. Bez wątpienia jej właściwa higiena jest prewencją zdrowia, a szczególnie chorób serca.

Źródło: www.rynekzdrowia.pl

