

दीर्घायुष्यासाठी शारीरिक तंदुरुस्ती



डॉ. दिगंबर नाईक



नववृंदावन रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र

तुम्ही अगदी तसेच आहात

1. जसं तुम्ही खातात
2. जसा तुम्ही व्यायाम करता
3. जसं तुम्ही विचार करता

----- शहाणपणाने वागा



डॉ. दिगंबर नाईक

शारीरिक तंदुरुस्ती

तुमचं शरीर म्हणजे आत्म्यासाठीचं एक वाहन आहे — एक गाडी — ज्यात आत्मा हा प्रवासी आहे. शरीर नाशवंत आहे, पण आत्मा अमर आहे. ही गाडी जास्त काळ टिकवायची असेल तर तिचं नीट देखभाल करणं गरजेचं आहे. ही देखभाल म्हणजेच नियमितपणे सर्व स्नायू, हाडं, सांधे, लिगामेंट्स, शरीराचे आधारस्तंभ आणि मुख्यतः मेंदू व मन यांचं आरोग्य जपणं होय. व्यायाम हा जन्मापासून मृत्यूपर्यंत दररोजच्या सवयीचा भाग असावा — हा एक चांगला आणि आवश्यक दिवसेंदिवस करण्यासारखा गुण आहे. व्यायाम उघड्या हवेत करणे अधिक फायदेशीर असते, मात्र पर्याय नसेल तर बंद खोलीतही चालतो. सकाळची वेळ, विशेषतः नाश्यापूर्वी, ही व्यायामासाठी सर्वोत्तम मानली जाते. व्यायाम कोणत्याही वेळेस केला तरी चालतो, पण अन्न घेतल्यावर लगेच करणे टाळावे. व्यायाम करताना सतत ह्या जाणीवेने करा की आपण आपल्या आत्म्याच्या गाडीला शंभर वर्षं चालवण्यासाठी हा व्यायाम करत आहोत. वय वाढू लागल्यावर सर्वात मोठा धोका म्हणजे स्नायू आणि लिगामेंट्स कडक होणे, हाडं कमकुवत होणे आणि सांध्यांमध्ये वेदना व खटखट आवाज येणे — यामुळे शरीराची हालचाल मंदावते. ह्यामुळे शरीराचं वृद्धत्व वेगाने वाढतं आणि विविध दीर्घकालीन रोग आणि दाह निर्माण होतात. मात्र, ह्या सर्व गोष्टींचा प्रारंभापासूनच योग्य काळजी घेतली, तर त्यांचा प्रतिबंध किंवा विलंब निश्चित करता येतो. पण हे लक्षात ठेवा — व्यायाम सुरू करण्यास कधीच उशीर होत नाही. आपल्याच फौजा सिंग यांना पाहा — शंभरव्या वर्षी मॅरेथॉन पूर्ण करणं ही त्यांची प्रेरणादायक कामगिरी आपल्याला सांगते की, शारीरिक हालचाल आणि नित्य व्यायाम ह्यांना वयाचं बंधन नसतं.



प्रतिबंधात्मक औषध म्हणून व्यायाम

केवळ योग्य आहार घेऊनही जर तुम्ही नियमित व्यायाम करत नसाल, तर उत्तम आरोग्य उपभोगणे जवळजवळ अशक्य आहे. व्यायामाचे आरोग्यावर होणारे फायदे यामध्ये सर्वात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे तो शरीरातील ग्लुकोज, इन्सुलिन आणि लेप्टिन या पातळ्यांना संतुलित ठेवतो आणि त्यांचे रिसेप्टर संवेदनशीलतेने काम करतात. लठ्ठपणा आणि मधुमेह टाळणे, तणाव कमी करणे आणि रक्तदाब कमी ठेवणे हे व्यायामाचे काही मुख्य फायदे आहेत. नियमित व्यायामामुळे स्ट्रोक व हृदयविकार यांसारखे घातक आजार टाळण्यासाठी मदत होते. व्यायामाकडे एका औषधासारखं पाहता येतं — हे अनेक सामान्य रोगांसाठी "सर्वोत्तम प्रतिबंधात्मक औषध" आहे. त्यामध्ये मानसिक आजारांपासून हृदयविकार, मधुमेह आणि कर्करोग यांचा समावेश होतो. तीव्र व्यायाम (vigorous exercise) सर्दी आणि फ्लू यांसाठी उत्तम प्रतिबंधात्मक औषध आहे. हाय इंटेन्सिटी व्यायाम (High Intensity Exercise) हे उत्तम आरोग्याचे रहस्य आहे, पण तो योग्य पद्धतीने आणि तज्ज्ञाच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा. जससा व्यायाम आरोग्यासाठी आवश्यक आहे, तसाच योग्य बसण्याचा व चालण्याचा पोश्वर (मुद्रा) देखील महत्त्वाचा आहे. एक नीट आखलेला फिटनेस कार्यक्रम आपल्याला पूर्णतः निरोगी शरीर देऊ शकतो. हा कार्यक्रम अशा गोष्टींचा समावेश असलेला असावा:

सलग १५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ बसून राहणे टाळा

हाय इंटेन्सिटी इंटरवल ट्रेनिंग (HIIT)

काळजीपूर्वक व्यायाम (Care Exercise)

स्ट्रेचिंग – जसे की योगासने

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग – जसे की जिममध्ये केले जाणारे व्यायाम

अशा पद्धतीने व्यायामाला आपल्या दिनचर्येचा अविभाज्य भाग बनवावा, जो दीर्घकाळ आरोग्य टिकवण्यास मदत करतो.



आपली लक्षित हृदय गती (Target Heart Rate) काय आहे?: लक्षित हृदय गती तुम्हाला तुमच्या शरीरावर किती ताण टाकावा याचे योग्य मार्गदर्शन करते. तुमची कमाल हृदय गती खालील सूत्रानुसार ठरवली जाते: $220 - \text{तुमचे वय} = \text{कमाल हृदय गती (beats/min)}$ उदाहरणार्थ: जर तुमचं वय 46 वर्षे असेल, तर $220 - 46 = 174$ बीट्स प्रति मिनिट ही तुमची कमाल हृदय गती आहे. सामान्यपणे व्यायाम करताना ही हृदय गती 60% ते 80% पर्यंत ठेवणेच योग्य असते. तुमच्या वयाच्या 100% हृदय गतीपर्यंत व्यायाम करणे फक्त वैद्यकीय देखरेखीखालीच केले पाहिजे. हृदय गतीवर लक्ष ठेवून व्यायाम केल्यास शरीराला योग्य ताण देऊन सुरक्षित आणि प्रभावी व्यायाम होतो.



दीर्घायुष्यासाठी व्यायाम

आपल्याला केवळ दीर्घ आयुष्यच नाही, तर निरोगी आणि सकस आयुष्य हवे असते. प्रत्येक जण दीर्घायुष्याची अपेक्षा करतो, पण योग्य ज्ञानाच्या अभावामुळे किंवा आळशी वृत्तीमुळे त्याला ते गाठता येत नाही. ही पुस्तक तुम्हाला व्यायामाचा खरा अर्थ, विविध क्रियांमागील वैज्ञानिक कारणं समजून घेण्यास मदत करेल आणि नियमित व्यायामाच्या भूमिकेचा अभ्यास करून तुम्हाला तुमचं दीर्घायुष्याचं उद्दिष्ट साध्य करण्यात मार्गदर्शन करेल. फक्त व्यायाम करणं महत्त्वाचं नाही, तर तो योग्य पद्धतीने आणि योग्य वेळी करणं तितकंच महत्त्वाचं आहे. तुम्ही स्वतःच्या मर्यादा आणि सहनशक्तीची जाणीव ठेवून, व्यायाम नैसर्गिक पद्धतीने — एखाद्या शिक्षा म्हणून नव्हे, तर आनंदाने करणे अधिक फायदेशीर ठरते. व्यायाम ही तुमच्या दीर्घ आणि आरोग्यपूर्ण आयुष्याची गुरुकिल्ली आहे!

व्यायामाचे प्रकार

शारीरिक व्यायामाचे चार मूलभूत प्रकार असतात — सहनशक्ती (Endurance), ताकद (Strength), समतोल (Balance) आणि लवचिकता (Flexibility). बहुतेक लोक एखाद्या एकाच प्रकारच्या व्यायामावर लक्ष केंद्रित करतात आणि त्यांना वाटते की ते पुरेसा व्यायाम करत आहेत. पण प्रत्यक्षात प्रत्येक प्रकारचा व्यायाम वेगळा असून, सर्व प्रकारचे व्यायाम केल्यास अधिक फायदे मिळतात. व्यायाम प्रकारात विविधता ठेवल्यामुळे कंटाळा येत नाही आणि दुखापत होण्याचा धोका देखील कमी होतो. जरी प्रत्येक प्रकार स्वतंत्रपणे समजावला असला तरी काही क्रिया एकापेक्षा अधिक प्रकारांमध्ये बसतात. उदाहरणार्थ, अनेक सहनशक्ती वाढवणारे व्यायाम ताकदही वाढवतात. ताकद वाढवणारे व्यायाम समतोल सुधारण्यास देखील मदत करतात. म्हणूनच, व्यायामात विविधता ठेवा आणि सर्वांगीण आरोग्यासाठी सर्व प्रकारांचा समावेश करा!

सहनशक्ती (Endurance)

सहनशक्ती वाढवणारे किंवा एरोबिक (aerobic) प्रकारचे व्यायाम तुमचा श्वासोच्छ्वास आणि हृदयाचे ठोके वाढवतात. हे व्यायाम हृदय, फुफ्फुसे आणि रक्ताभिसरण प्रणालीला मजबूत ठेवतात आणि तुमची एकूण तंदुरुस्ती सुधारतात. त्यामुळे मधुमेह, हृदयविकार यांसारखे वृद्धावस्थेत होणारे आजार टाळता किंवा लांबवता येतात. सहनशक्ती वाढल्याने दैनंदिन कामे अधिक सुलभपणे करता येतात आणि थकवा कमी होतो.

खालील व्यायाम प्रकार सहनशक्ती वाढवण्यासाठी उपयोगी आहेत:

- जलद चालणे किंवा धावणे
- नृत्य (डान्स)
- जिने किंवा डोंगर चढणे
- पोहणे
- टेनिस, फुटबॉल, बास्केटबॉल खेळणे
- बागकाम (गवत कापणे, पाने गोळा करणे, खणकाम करणे)
- सायकल चालवणे



शक्ती

शक्तिवर्धक व्यायाम तुमच्या स्नायूंना अधिक बळकट करतात. अगदी थोडीशी शक्ती वाढली तरी ती तुमचं स्वावलंबी राहण्याचं व रोजच्या कामांमध्ये – जसं की जिने चढणं, किराणा सामान उचलणं – यांमध्ये खूप मदत करू शकते. हे व्यायाम "शक्तिवर्धक व्यायाम" किंवा "प्रतिरोधक व्यायाम" (Resistance Training) म्हणूनही ओळखले जातात. हे व्यायाम शरीरातील कॅलोरी जास्त प्रमाणात जळवण्यास मदत करतात. यामध्ये खालील प्रकार समाविष्ट आहेत:

वजन उचलणे

रेसिस्टन्स बँडचा वापर करणे

बहुतांश जिममधील व्यायाम



संतुलन

संतुलन राखण्याचे व्यायाम वृद्ध व्यक्तींमध्ये सामान्यतः आढळणाऱ्या पडण्याच्या समस्येपासून वाचवतात. अनेक खालच्या भागाचे (खालच्या शरीराचे) शक्तिवर्धक व्यायाम देखील संतुलन सुधारतात. खाली तुमच्या मेंदू आणि शरीरामध्ये समन्वय साधण्यासाठी काही नवीन व उपयुक्त मार्ग दिले आहेत:

एका पायावर उभे राहणे

टाच ते बोट अशी चाल (Heel-to-toe walk)

ताय ची (Tai chi)



लवचिकता

लवचिकता वाढवणारे व्यायाम तुमचे स्नायू ताणतात आणि तुमच्या शरीराला सडपातळ राहण्यास मदत करतात. लवचिक असण्यामुळे इतर व्यायाम करताना तसेच दैनंदिन कामांमध्ये अधिक हालचाल करण्याची मुभा मिळते. अशा प्रकारचे व्यायाम पुढीलप्रमाणे आहेत:

- खांदा आणि वरच्या हातांचे ताण व्यायाम
- पिंडराचे (काफ) ताण व्यायाम
- योगासने
- पाठेच्या स्नायूंचे ताण व्यायाम



व्यायामाची वारंवारिता, तीव्रता आणि कालावधी

“व्यायाम हा निसर्गाचा सर्वोत्तम शारीरिक शांतता देणारा उपाय आहे.” व्यायामाचे जास्तीत जास्त फायदे मिळवण्यासाठी तो ऍरोबिक असणे गरजेचे आहे, किमान २० मिनिटे चालू असावा आणि नियमितपणे करणे आवश्यक आहे (आठवड्यातून ३ ते ५ दिवस सर्वात योग्य). हा दर्जा आणि नियमितता साध्य करण्यासाठी व्यायामाला आपल्या दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करणे सर्वात उपयुक्त ठरते – जसं की ऑफिसला चालत जाणं, लिफ्टऐवजी जिऱ्याचा वापर करणं इत्यादी.

लोक अनेकदा म्हणतात की त्यांच्या कडे व्यायाम करण्यासाठी ऊर्जा नाही. पण नियमित व्यायाम केल्याने प्रत्यक्षात तुमची ऊर्जा पातळी वाढते. सुरुवात हळूहळू करा आणि आठवडे-महिन्यांच्या कालावधीत व्यायाम सहनशक्ती वाढवा. तुमचं अंतिम ध्येय असावं की आठवड्यातून किमान ५ दिवस, दररोज किमान २० मिनिटं ऍरोबिक चालणं.



जर थकवा ही समस्या असेल, तर व्यायामाची सुरुवात थोड्या प्रमाणात करा आणि हळूहळू व्यायाम सहनशक्ती वाढवा. हे विशेषतः पोस्ट व्हायरल थकवा सिंड्रोम असलेल्या लोकांसाठी महत्त्वाचे आहे. कमी तीव्रतेने सुरू केलेले ऍरोबिक चालणे, काही आठवड्यांत हळूहळू वाढवले, तर त्यात काही अडचण नाही. मात्र, आरोग्य तपासणीसाठी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेणे योग्य ठरेल.

अनेक लोकांना वाटते की बागकाम किंवा चालणे यामुळे त्यांना पुरेसा शारीरिक व्यायाम मिळतो. जेव्हा त्यांना विचारले जाते की ते व्यायाम करतात का, तेव्हा बरेच लोक म्हणतात की ते त्यांच्या कामात दिवसभर चालतात आणि ते पुरेसे आहे. पण, जरी एखादी व्यक्ती दिवसभर उभी असेल किंवा हळू चालत असेल, तरी त्या प्रकारचा व्यायाम शरीराला हवा असलेला फायदा देत नाही. असे व्यायाम उपयुक्त असले तरी ते ऍरोबिक नसतात. खरे कार्डिओव्हॅस्कुलर व्यायाम सलग २० ते ३० मिनिटे केला जातो आणि त्यामध्ये तुमचा हृदय गती दर (target heart rate) गाठला जातो. जर तुम्ही तुमचे काम व्यायामात रूपांतर करू इच्छित असाल, तर चालणे जलद आणि सलग असावे, जेणेकरून हृदयगती लक्षित पातळीवर पोहोचेल.

अमेरिकेतील रोग नियंत्रण केंद्र (CDC) असे म्हणते की बहुतांश लोक चालतात, पण पुरेसे वेगाने किंवा पुरेशे अंतर चालत नाहीत, त्यामुळे त्यांना आवश्यक फायदे मिळत नाहीत. पूर्ण आरोग्य फायदे मिळवण्यासाठी व्यायाम ऍरोबिक असणे गरजेचे आहे.

व्यायामाची तीव्रता

संशोधनात असे आढळले आहे की अतितीव्र व्यायाम तणाव कमी करण्याऐवजी तणाव वाढवू शकतो. त्यामुळे तुमच्या कमाल हृदयगती (maximum heart rate) च्या ८०% पेक्षा जास्त जाऊ नका. तुमच्या वय आणि शारीरिक स्थितीनुसार, सुमारे ६०% हृदयगतीवर मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम सर्वोत्तम मानला जातो. अभ्यासातून असेही दिसून आले आहे की तुमच्या कमाल हृदयगतीच्या ५०-६०% तीव्रतेने व्यायाम केल्यास, जशी फायदे मिळतात, तसेच फायदे ८०% तीव्रतेने व्यायाम केल्यावरही मिळतात.

एका अभ्यासात, संशोधकांनी नैराश्यग्रस्त व्यक्तींना यादृच्छिकरित्या ४०%, ६०% आणि ८०% एरोबिक क्षमतेने स्थिर सायकलवर व्यायाम करण्यास सांगितले. त्यानंतर त्यांना इतर व्यायामाच्या स्थितींमध्ये देखील यादृच्छिकरित्या टाकले गेले, जेणेकरून सर्व सहभागी वेगवेगळ्या एरोबिक क्षमतेने तीन वेळा सायकल चालवू शकतील. सर्व तीव्रतेच्या परिस्थितींमध्ये नैराश्याच्या लक्षणांमध्ये लक्षणीय घट आढळली. व्यायामाची तीव्रता किंवा क्रम महत्त्वाचा नव्हता.

व्यायामाचा कालावधी

सामान्यतः तुम्ही दरवेळी किमान २० ते ३० मिनिटे एॅरोबिक व्यायाम करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. व्यायाम जितका जास्त वेळ चालू ठेवाल, तितका तो अधिक फायदेशीर ठरतो. विशेषतः कॅलोरीज जळवण्याच्या दृष्टीने, २० मिनिटांनंतरचा फायदा अधिक असतो.

व्यायामाची वारंवारिता

आठवड्यात फक्त दोन दिवस व्यायाम करणे पुरेसे नाही, मग त्याची तीव्रता व कालावधी कितीही असो. नियमित व्यायाम थांबवल्यानंतर ऍरोबिक व्यायामाचे फायदे फार काळ टिकत नाहीत. त्यामुळे तुम्ही आयुष्यभर आठवड्यातून किमान ४-५ वेळा व्यायाम करण्याचे लक्ष ठेवले पाहिजे.

Center for Disease Control (CDC) मध्ये प्रकाशित झालेल्या एका संशोधनानुसार, Michigan Department of Community Health ने 1996 आणि 1998 मधील BRFSS डेटाचे विश्लेषण केले आणि असे आढळले की, ज्या लोकांनी चालणे हेच त्यांचे प्रमुख व्यायाम प्रकार आहे असे सांगितले, त्यापैकी फक्त १८ पैकी १ जण पुरेसा व्यायाम करत होता.

या अभ्यासानुसार:

- ७८% लोक जेव्हा चालत होते तेव्हा ३० मिनिटे किंवा त्याहून अधिक चालत होते
 - ३४% लोक आठवड्यातून किमान ४ वेळा चालत होते
 - २६% लोक मध्यम तीव्रतेने (ताशी ३ ते ५ मैल किंवा त्याहून वेगाने) चालत होते
- पण फक्त ६.७% लोक हे तीनही उद्दिष्टे पूर्ण करत होते.

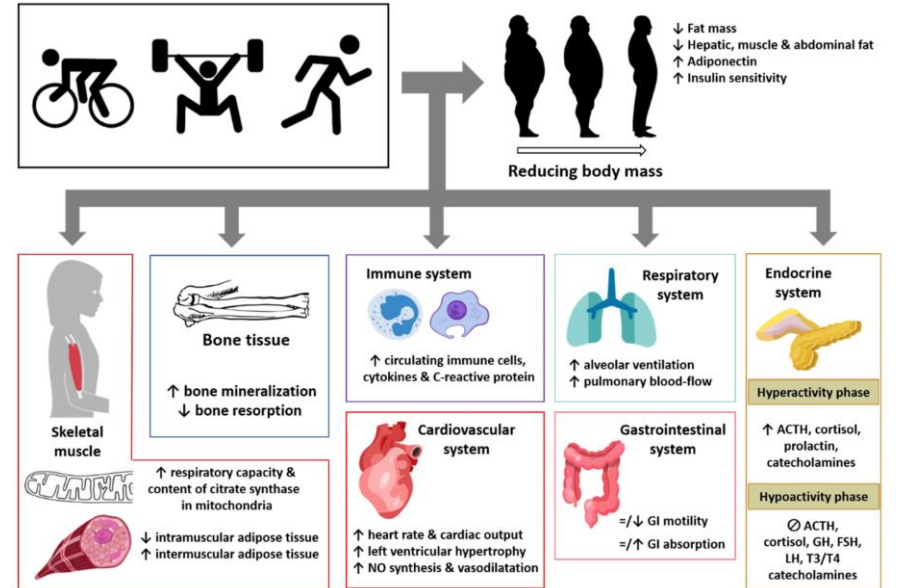
व्यायामाचे फायदे

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार (World Health Organisation), बसून राहण्याची जीवनशैली (निष्क्रिय जीवनशैली) ही मृत्यू आणि अपंगत्वाच्या प्रमुख दहा कारणांपैकी एक आहे. शारीरिक हालचालींचा अभाव दरवर्षी २० लाखांहून अधिक मृत्यूंना कारणीभूत ठरतो.

व्यायामामुळे होणारे जैवरासायनिक आणि शारीरिक बदल

संशोधनातून असे दिसून आले आहे की व्यायामामुळे आपल्या शरीरात अनेक फायदेशीर शारीरिक बदल घडून येतात, जसे की:

- रक्तामध्ये तणाव निर्माण करणाऱ्या हार्मोन्सची पातळी कमी होते
- रक्ताच्या गाठी (क्लॉट) पडण्याचा कालावधी कमी होतो
- पित्ताशयाला रिकामे होण्यासाठी उत्तेजना मिळते
- स्नायूंमध्ये सैलपणा (relaxation) येतो
- रक्तातील लॅक्टेटची पातळी कमी होते (जी चिंता वाढण्याशी संबंधित असते)
- इन्सुलिन प्रतिकारक्षमता सुधारते
- रक्तातील कोलेस्टेरॉल प्रोफाइल सुधारतो
- रक्तातील साखरेची पातळी स्थिर राहते
- रक्तदाब कमी होतो
- विश्रांतीतील (resting) हृदयगती कमी होते
- रोगप्रतिकारशक्ती वाढते



नियमित एरोबिक व्यायामाचे शारीरिक आणि मानसिक फायदे:

- इस्ट्रोजनची पातळी कमी होते.
- ट्रायग्लिसराईड्स कमी होतात.
- झोप सुधारते.
- हृदयविकार प्रणालीची कार्यक्षमता वाढते.
- सेरोटोनिन वाढते.
- विश्रांती मिळते.
- ऊर्जा पातळी वाढते.



वरील जैव रासायनिक आणि शारीरिक बदल संशोधनाद्वारे दाखवले गेले आहेत की ते आपल्याला खालील अनेक आरोग्य समस्यांपासून बचाव करण्यास मदत करतात:

- उच्च कोलेस्ट्रॉल पातळी
- सर्दी आणि संसर्ग
- उच्च रक्तदाब
- प्रसूतीनंतरची मानसिक तणाव (पोस्ट नॅटल डिप्रेसन)
- गर्भधारणेदरम्यान समस्या
- मृत्यूदर कमी होणे
- मासिक पाळीपूर्वीची वेदना (प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम)
- काही प्रकारचे कॅन्सर (स्तन, आतडे, प्रोस्टेट)

- अनिद्रा
- स्तंभन दोष
- वेदना
- चिंता
- नैराश्य
- तणाव
- व्हेरिकोज व्हेनस (फुगलेली नसं)
- कब्ज
- एंडोमेट्रियोसिस
- स्ट्रोक
- हृदयविकाराचा झटका
- हृदयाचा रोग
- लठ्ठपणा

- डोकेदुखी
- पित्ताशयाचा आजार
- मधुमेह
- अस्थीभंग (ऑस्टिओपोरोसिस)
- छातीत दुखणे (एंजायना पेक्टोरिस)
- ग्लौकोमा
- राग / वैरी
- पाठदुखी
- थकवा
- मायग्रेन
- दमा
- पित्ताशयातील खडे
- कमी आत्मसन्मान
- मुरुम

व्यायामामुळे इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारते आणि रक्तातील साखर कमी होण्यास मदत होते.

मधुमेह आणि व्यायाम

संशोधनातून हे दिसून आले आहे की, जे मधुमेह रुग्ण नियमित व्यायाम करतात त्यांना मधुमेहाच्या गुंतागुंतींचा धोका कमी असतो आणि ज्यांच्याशी तुलना केली तर ज्यांना व्यायाम करत नाहीत त्यांची मृत्यूची शक्यता देखील कमी असते.

एरोबिक व्यायाम केवळ एका आठवड्यात इन्सुलिन प्रतिकार कमी करू शकतो. अमेरिकेतील पिट्सबर्ग विद्यापीठात झालेल्या एका अभ्यासात, 11 महिलांनी दररोज 50 मिनिटे चालणे आणि सायकल चालवणे केले. एका आठवड्याच्या आत त्यांचा इन्सुलिन प्रतिकार 58% ने कमी झाला. व्यायामामुळे स्नायूंच्या ग्लुकोजची मागणी वाढल्यामुळे इन्सुलिनची कार्यक्षमता सुधारू शकते.

मधुमेह व्यवस्थापनासाठी चांगली व्यायामाची सवय अत्यंत आवश्यक आहे. खरंतर, केवळ व्यायामानेच आपण मधुमेह टाळू शकतो. नियमित व्यायाम आणि योग्य वजन नियंत्रण करून आपण औषधांचा वापर कमी करू शकतो किंवा पूर्णपणे थांबवू शकतो.

हृदय रोग आणि व्यायाम

लोकांमध्ये व्यायामाबद्दल अनेक गैरसमज आहेत. बरेच लोक असा विचार करतात की व्यायाम करणे शक्य नाही किंवा त्यामुळे स्थिती अधिक बिघडू शकते. पण खरं तर, जर आपण योग्य शिस्तीसह योग्य व्यायाम स्वीकारला, तर आपली रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारण्यासाठी आणि जीवनाच्या गुणवत्तेसाठी व्यायामाप्रमाणे फायदेशीर काहीच नाही.

तत्कालीन (अक्युट) परिस्थितींमध्ये व्यायामाचा प्रभाव फारसा नसतो किंवा मर्यादित असतो. खरं तर, अनेक अक्युट आजारांमध्ये व्यायाम टाळावा लागतो. पण नियमित व्यायाम आपल्याला लक्षणे नियंत्रित करण्यात आणि आरोग्य सुधारण्यात मदत करू शकतो.

उदाहरणार्थ:

हृदय रोग:

सामर्थ्य प्रशिक्षणाने स्नायूंची ताकद आणि सहनशक्ती वाढते, दैनंदिन क्रिया करणे सोपे होते, आणि आजारामुळे होणाऱ्या स्नायूंच्या कमतरतेला मंदावते. हे कोरोनारी रक्तपुरवठ्यामध्ये सहायक रक्तवाहिन्या (कोलेटरल्स) तयार करते.

मधुमेह:

नियमित व्यायामामुळे इन्सुलिन अधिक प्रभावीपणे रक्तातील साखर कमी करू शकतो. शारीरिक सक्रियता वजन नियंत्रित करण्यात आणि ऊर्जा वाढवण्यात मदत करते.

दमा:

व्यायाम अनेकदा दमा हल्ल्यांच्या वारंवारिता आणि तीव्रता नियंत्रित करण्यात मदत करतो.

पाठदुखी:

नियमित कमी परिणामकारक एरोबिक क्रियाकलाप आपल्या पाठीलाच ताकद आणि सहनशक्ती वाढवू शकतात तसेच स्नायूंचे कार्य सुधारू शकतात. पोट आणि पाठील स्नायूंचे व्यायाम (कोर-सामर्थ्य वाढवणारे व्यायाम) पाठीतून जाणाऱ्या स्नायूंच्या भोवतालची ताकद वाढवून लक्षणं कमी करतात.

संधिवात (आर्थरायटिस):

व्यायाम वेदना कमी करू शकतो, प्रभावित सांधेद्रव्यांमध्ये स्नायूंची ताकद टिकवून ठेवतो आणि सांधेद्रव्यांची कडकपणा कमी करतो.

इतपत काळजी

आपल्या परिस्थितीनुसार, व्यायाम करण्यापूर्वी डॉक्टर काही दक्षता घेण्याचा सल्ला देऊ शकतात.

उदाहरणार्थ, जर आपल्याला मधुमेह असेल, तर लक्षात ठेवा की शारीरिक सक्रियता रक्तातील साखर कमी करते. कोणतीही क्रिया करण्यापूर्वी आपला रक्तातील साखर स्तर तपासा. जर आपण इन्सुलिन किंवा रक्तातील साखर कमी करणारी मधुमेहाची औषधे घेत असाल, तर व्यायाम करण्यापूर्वी कमी साखरेपासून बचाव करण्यासाठी काही खाण्याची गरज भासू शकते.

जर आपल्याला संधिवात असेल, तर व्यायाम करण्यापूर्वी गरम आंघोळ घेण्याचा विचार करा. उष्णतेमुळे आपले सांधे आणि स्नायू विश्रांतीत येतात आणि कोणतीही वेदना असल्यास ती कमी होते. तसेच, व्यायामासाठी असे जोडे निवडा जे चालना शोषण (शॉक अॅब्जॉर्प्शन) आणि स्थिरता देतात.

येथे मी एक महत्त्वाचा तत्त्व सांगू इच्छितो की, जेव्हा आपण व्यायाम करता, तेव्हा आपल्या शरीराला पोषणाची गरज भासते. सकारात्मक ऊर्जा संपूर्ण शरीरात प्रवाहित होते आणि हॉर्मोनल स्थिती बदलते, ज्यामुळे अंतर्गत स्टिरोइड्स मुक्त होतात. हे केवळ वेगाने बरे होण्यासाठीच नव्हे, तर रोगाविरुद्ध लढण्यासाठी आपल्या इच्छाशक्तीला सुधारण्यासाठी देखील उपयुक्त असतात.

म्हणूनच, आपल्या डॉक्टरांनी दिलेले व्यायाम नियमित करा, थोडा वेळ स्थिर रहा (प्लाट्यू गाठा), ताकद वाढवा आणि पुढे चला. कोणतीही अडचण असल्यास डॉक्टर, प्रशिक्षक किंवा फिजिओथेरेपिस्ट यांची मदत घ्या, पण कधीही आशा सोडू नका. ही खरी गोष्ट आहे की काही आजार फक्त इच्छाशक्तीनेच नियंत्रणात आणले जाऊ शकतात किंवा सामान्य आरोग्याच्या दिशेने परत येऊ शकतात.

घरच्या आत की बाहेर व्यायाम

मला हा प्रश्न वारंवार विचारला जातो. लोक ट्रेडमिल आणि इतर जिम उपकरणांसाठी मोठी रक्कम खर्च करतात पण नंतर त्याचा वापर करत नाहीत.

परंतु दीर्घायुष्यासाठी, बाहेरील व्यायाम हा खूपच चांगला पर्याय आहे. हवामान खराब असल्यासच घरातील व्यायाम करावा. पण एक गोष्ट लक्षात ठेवावी लागेल, घरातील व्यायाम करताना योग्य वायुवीजन आणि उष्णतेचा समतोल ठेवणे आवश्यक आहे, जेणेकरून थकवा लवकर येण्यापासून बचाव होईल.

मी तुम्हाला असा सल्ला देईन की, जर तुम्ही व्यायामाला तुमच्या शरीराच्या दीर्घायुष्यासाठी जीवनशैलीचा भाग बनवण्याचा निर्धार केला असेल, तर तो बाहेर निसर्गात आणि चांगल्या वातावरणात करा.

आजच्या काळात निसर्गाचा आपल्या मनोवृत्तीवर आणि संपूर्ण आरोग्यावर होणारा परिणाम अधिकाधिक मान्य केला जात आहे. लठ्ठपणा, स्किझोफ्रेनिया, हृदय रोग यांसारख्या आजारांपासून मुक्तीसाठी ताज्या हवेत आणि खुल्या वातावरणात राहण्याचे फायदे दिसून आले आहेत, ज्यात दीर्घायुष्याचा समावेशही आहे.

बाहेर या, मातृभूमीचा आनंद घ्या, निसर्गाच्या आश्चर्याचा भाग बना. तुम्हाला याचा भरपूर फायदा होईल, विशेषतः चांगले आणि दीर्घकाळ टिकणारे आरोग्य.

हेच 'ग्रीन एक्सरसाइज' म्हणून ओळखले जाते, म्हणजे मातृ निसर्गात केलेला कोणताही व्यायाम, ज्याचा आपल्या शरीरावर सर्वांगीण लाभ होतो.

बाहेरील व्यायामांच्या घरातील व्यायामांवर होणाऱ्या फायद्यांना समजून घेण्यासाठी काही अभ्यास येथे आहेत.

2011 मध्ये स्कॅडिनेव्हियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थमध्ये प्रकाशित झालेल्या 38 वेगवेगळ्या संशोधन प्रकल्पांच्या पुनरावलोकनात असे आढळले की, अनेक शारीरिक आणि मानसिक समस्या असलेल्या लोकांना "निसर्ग-आधारित थेरपी" ने सुधारणा झाली, कारण नैसर्गिक वातावरण विश्रांतीस प्रोत्साहन देतात असे मानले गेले. उदाहरणार्थ, हृदयविकाराच्या झटक्याने ग्रस्त रुग्णांना बागकामाच्या कार्यक्रमांनंतर हृदयाची गती आणि मनोवृत्ती यामध्ये लक्षणीय सुधारणा दिसली. जाड व्यक्तींमध्ये बाहेरील व्यायाम कार्यक्रमादरम्यान वजन कमी होण्याची मात्रा जास्त होती आणि स्तन कॅन्सर आणि डिमेंशिया यांसारख्या विविध आजारांनी ग्रस्त व्यक्तींनी त्यांच्या निसर्ग कार्यक्रमांनंतर मानसिक एकाग्रता सुधारल्याचे नोंदवले.

चिंता, राग आणि नैराश्य कमी होणे या गोष्टी सामान्य निष्कर्ष म्हणून आल्या.

युनायटेड किंग्डममधील युनिव्हर्सिटी ऑफ एक्सेटरच्या संशोधकांनी हा विशिष्ट प्रश्न विचारला की, बाहेरील निसर्गाच्या वातावरणात व्यायाम करणे घरातील व्यायामाच्या तुलनेत आरोग्य आणि मानसिक तंदुरुस्तीला अधिक फायदेशीर आहे का?

त्यांच्या पुनरावलोकनात, जे Environmental Science and Technology मध्ये 2011 मध्ये प्रकाशित झाले, त्यांनी बाहेरील आणि घरातील व्यायामाच्या परिणामांची तुलना करणाऱ्या 11 वेगवेगळ्या प्रयोगांचा अभ्यास केला. यामध्ये एकूण 833 प्रौढ लोकांचा समावेश होता.

बाहेर व्यायाम केल्याने चिंता, राग आणि नैराश्य कमी होण्यात अधिक फायदा होतो. घरातील व्यायामाच्या तुलनेत बाहेरील व्यायामानंतर तुम्हाला अधिक ताजेतवाने, अधिक ऊर्जावान वाटते. घरात काम केल्याच्या तुलनेत बाहेरील क्रियाकलापांनंतर थकवा कमी वाटणे, अधिक आनंद आणि समाधान मिळणे हे स्पष्ट फायदे आहेत.

सर्वसाधारणपणे, बाहेर व्यायाम केल्यावर लोकांना अधिक ताजेतवाने, अधिक ऊर्जावान, आणि कमी तणावग्रस्त, रागट किंवा नैराश्यग्रस्त वाटते. एका प्रयोगात सहभागी लोकांनी सांगितले की बाहेर व्यायाम केल्यावर त्यांना कमी थकवा वाटला. शिवाय, बहुतेक सहभागी म्हणाले की त्यांना बाहेर व्यायाम करताना अधिक समाधान आणि आनंद मिळाला. कदाचित सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे, बहुसंख्य सहभागी म्हणाले की भविष्यातही ते बाहेरील व्यायाम करत राहण्याची शक्यता जास्त आहे.

वृद्धापकाळात आरोग्य समस्या आढाणात्मक असतात, पण व्यायाम आणि मैत्री यामुळे त्या सहन करणे सोपे होते. मी सक्रिय आणि निरोगी राहण्याचा प्रयत्न करतो आणि हे सर्व योग्य निर्णय घेण्याबाबत आहे.

"मी फक्त अस्वस्थ न व्हायचं," असं म्हणते कार्सन, जिने 90 वर्षांची वयात कायदेशीर कामातून निवृत्ती घेतली आहे. तिला संधिवात आहे, दोन्ही गुडघ्यांचे सांधेद्रव्य बदलले आहेत, पाठीत तीन शस्त्रक्रिया झाल्या आहेत, चष्मा आणि ऐकण्याच्या सहाय्यकांचा वापर करते, पण ती रोज जिममध्ये काम करते आणि तिच्या घरात एकटीच अत्यंत सामान्य आणि स्वावलंबी आयुष्य जगते.

स्पा, मसाज, रिफ्लेक्सोलॉजी, आणि आरोग्य

जेव्हा तुम्ही थकल्यास तुमचा जोडीदार, मसाज पार्लरमधील कोणी तरी किंवा घरी कुणी तुमच्या पायांची किंवा शरीराची मसाज करतो, तेव्हा तुम्हाला नेहमीच छान वाटतं. प्रत्यक्षात, नियमितपणे मसाज पार्लरला जाणं लोकांनी स्वतःला आनंदी आणि निरोगी ठेवण्याचे एक मार्ग आहे. इथे महत्त्वाचं आहे मानवी स्पर्श आणि मसाज करणाऱ्याच्या ऊर्जेचा हस्तांतरण.

मसाज करणारा चांगल्या प्रकारे प्रशिक्षित असावा, ज्याला मानवी ऊर्जा कशी वाहते आणि ती कशी योग्य प्रकारे दिग्दर्शित करावी हे समजतं, ज्यामुळे तुमच्या शरीराची जैव-मानसशास्त्रीय कार्यक्षमता सुधारते. अनेक तज्ञ तुमचा वेदना कमी करण्यासाठी किंवा काही आजारांपासून आराम देण्यासाठी ओळखले जातात. लक्षात ठेवा, हे सर्व मार्ग तुमच्या मदतीसाठी आहेत. जर तुम्हाला संधी मिळाली तर त्यापैकी कोणताही मार्ग स्वीकारा आणि तुमच्या आयुष्यात तो अतिरिक्त जोश आणि ऊर्जा जोडा, ज्यामुळे तुम्हाला एक सक्रिय आणि तंदुरुस्त आयुष्याची स्वतःची ओळख करून घेण्याचा प्रवास सुरू करता येईल.



योगाचे वृद्धत्व विरोधी गुणधर्म

योग तत्त्वज्ञान म्हणते!

योगाचा सराव = तंदुरुस्त शरीर = सक्रिय मन = तेजस्वी त्वचा = वृद्धत्व विरोधी.

योग मानव शरीराच्या आरोग्य आणि ऊर्जा टिकवून ठेवण्यात सकारात्मक भूमिका बजावतो. योग तुम्हाला तुमच्या मनाला आणि शरीराला सजीव करण्यास मदत करतो. नियमित योगाचा अभ्यास करणाऱ्यांना शरीराच्या सर्व कार्यांवर अनेक फायदे दिसून आले आहेत आणि ते वृद्धत्वाच्या प्रक्रियेला उलटवून देखील तरुण राहण्यास सक्षम आहेत.

योग तत्त्वज्ञानानुसार, शरीराचे वृद्धत्व याने ठरते की मणक्याची लवचिकता किती आहे, वर्षानी नाही. योग मणक्याला लवचिकता देऊन, त्वचेला घट्ट करून, शरीरातील तणाव कमी करून, पोटाच्या स्नायूंना बळकट करून, सैल झालेल्या स्नायूंची गुणवत्ता सुधारून, खराब स्थिती सुधारून वृद्धत्वाची प्रक्रिया हळूहळू कमी करतो.

योगाचे असंख्य फायदे असतानाही, वृद्धत्व विरोधी लाभ हा सर्वात महत्त्वाचा आहे.



पूर्ण योगाभ्यासाचे वर्णन पुढील आठ टप्प्यांमध्ये केले आहे:

यम	प्रतिहार
नियम	धरणा
आसन	ध्यान
प्राणायाम	समाधी

योगाभ्यास व्यक्तींची मानसिक क्षमता वाढवतो. हे मनुष्याला बाह्य आणि अंतर्गत धोके यांच्याशी लढण्याची शक्ती वाढवतो. योगाचे काही वृद्धत्व विरोधी गुणधर्म म्हणजे वाढलेली रोगप्रतिकारक क्षमता आणि ऊर्जा, ग्रंथींचे पुनरुज्जीवन, दृष्टी सुधारणा, तसेच मानसिक आणि भावनिक कल्याण. हे सर्व नक्कीच जीवनाच्या गुणवत्तेत सुधारणा करतात आणि दीर्घायुष्याला चालना देतात.

योग केवळ नियमित आणि सातत्याने दीर्घकाळ चालवला तरच फायदेशीर ठरतो. कोणतीही व्यक्ती योग सुरक्षितपणे करू शकते. योग्य गुरुंकडून शिकणे चांगले असले तरी अनेकांनी भारतीय टेलिव्हिजनवरील नियमित योग कार्यक्रम पाहूनही चांगला योगशिक्षण घेतला आहे. महत्त्वाचे म्हणजे कोणत्याही वयात नियमितपणे योग करत राहणे.

चांगला योगाभ्यास तुमचे आयुष्य जागरूक, सक्रिय आणि १०० वर्षे तंदुरुस्त ठेवण्यास मदत करेल.

- ❖ *A senior cardio-Metabolic physician already labelled as one of the best in the country*
- ❖ *A senior faculty to cardiology, emergency medicine, Echocardiography, endocrinology and Physician conferences.*
- ❖ *Labelled as one of the 50 pathfinders of the Indian healthcare industry along with stalwarts like Dr Pratap Reddi, Dr Naresh Trehan, Dr Devi Shetty, Dr TMA Pai.*
- ❖ *Creator of Vrundavan group of hospitals, Vrundavan Nursing college, Vrundavan paramedical institute and many health care programs.*
- ❖ *Lead a number of medical organizations like IMA, Goa medical council, GMA etc. At present Chairman of Goa Association of physicians-Goa, Secretary General of Emergency medicine India.*
- ❖ *A very active Red Cross member having served as active executive member for a number of years.*
- ❖ *A senior Rotarian with a large number of rotary achievements to his credit.*
- ❖ *Major donor of Rotary international.*
- ❖ *Medical educationist created a number of medical videos, articles on national and international magazines, TV channel shows and many more educational programs.*
- ❖ *An avid organizer with the contribution of a large number of national and international conferences to his credit.*
- ❖ *An active researcher with a large number of highly credible contributions.*
- ❖ *His book Alert, Active, ALIVE @ 100 is a great guide for all of us to live a long life without falling sick.*
- ❖ *A great educationist, social reformer with a large number of creditable achievements to his illustrious life.*
- ❖ *A friend, philosopher, guide and supporter to many young and senior.*
- ❖ *Starting his life from rags and climbing slowly with sheer hard work, Dr. Digambar is blessed with wife Mangala and two children Dr Richa and Dr Shalak.*
- ❖ *Dr Digambar is a true Goan with national and international repute.*
- ❖ *Friends I present to you this great doctor.... A great human being.*



Dr. Digambar Naik
MBBS, MD(Medicine), DOIH,
DHA, FIAE, FAIMP (Cardiology)

Managing Director
New Vrundavan Hospital



धन्यवाद