

Hareket Etmenin Sağlığa Faydaları

Kuran'da dikkat çekilen davranışlardan biri, Hz. Eyüp'e gelen bir vahyi anlatan ayetlerde bildirilir:

Kulumuz Eyyub'u da hatırla. Hani o: "Herhalde şeytan, bana kahredici bir acı ve azap dokundurdu" diye Rabbine seslenmişti. "Ayağımı depret. İşte yıkanacak ve içecek soğuk (su," diye vahyettik). (Sad Suresi, 41-42)

Hz. Eyüp'e şeytanın vermiş olduğu sıkıntı ve rahatsızlığa karşılık Allah'ın bildirdiği tavsiyelerden biri "ayağınızı depretmesi"dir. Ayette geçen bu ifade hareket etmenin, spor yapmanın faydalarına işaret ediyor olabilir. (En doğrusunu Allah bilir.) Nitekim "Ayağınızı depret, yere vur" diye tercüme edilen "urkud" kelimesi, Enbiya Suresi 12. ve 13. ayetlerde "koşmak" anlamında kullanılmaktadır. Bu da burada kastedilen hareketin "koşma" veya "hızlı yürüme" şeklinde olabileceğini göstermektedir.

Spor esnasında, özellikle bacak kasları gibi uzun kasların hareket ettirilmesi (izometrik hareketler) ile kan dolaşımı hızlanır, hücrelere giden oksijen miktarında artış olur. Bunun sonucunda kişinin üzerindeki bitkinlik kaybolur, toksik maddelerin vücuttan atılmasıyla da kişi dinçleşir. Aynı zamanda vücut mikroplara karşı çok daha dirençli bir hale gelir. Düzenli egzersiz yapan kişiler geniş ve temiz damarlara sahip olurlar. Bu da damarların tıkanmasını, dolayısıyla kalp hastalıklarını önleyici etki yapar. Ayrıca düzenli yapılan egzersiz, kan şekerinin dengesini sağlayarak şeker hastalığını önleyici rol oynar. Sporun karaciğer üzerindeki olumlu etkileri, "iyi kolesterol" diye adlandırabileceğimiz kolesterol seviyesini yükseltir. Ayrıca ayakların çıplak olarak yere basılması vücutta birikmiş statik elektriğin boşaltılmasında çok etkili bir yöntemdir. Bu yöntem vücut için bir nevi topraklama görevi görür.

<https://www.harunyahya.info/makaleler/hareket-etmenin-sagliga-faydalari>