

### Uzdrowiająca moc górskiego klimatu

Podczas wycieczek górskich pracują nie tylko nogi, ale całe ciało. Podczas codziennych wędrówek wzmacniają się i budują mięśnie, każda kolejna wyprawa sprawia, że stają się one coraz mocniejsze. Bardzo ważnym aspektem wypraw górskich jest odpowiedni ubiór, ponieważ pogoda w górach zmienia się bardzo szybko. Pozytywnych aspektów górskich wędrówek jest znacznie więcej - udowodniono, że górski klimat wpływa pozytywnie na metabolizm całego organizmu, sprzyja odchudzaniu, wzmacnianiu odporności. Wycieczki w góry są szczególnie zalecane w przypadku przebiegu niektórych schorzeń, należą do nich:

- choroby układu oddechowego,
- niektóre choroby układu krążenia, niedokrwistość,
- choroby tarczycy,
- nadwaga.

**Występujące duże różnice ciśnienia i temperatur w klimacie górskim korzystnie oddziałują na układ odpornościowy - większy wysiłek sprawia, że płuca zostają zmuszone do wykonywania głębszych oddechów, co zwiększa ich wydolność. Po pewnym czasie wzrasta poziom erytrocytów i hemoglobiny, zostaje pobudzony do działania także szpik kostny.** Powietrze w górach na wysokości około 1500 m n.p.m. jest wolne od alergenów i bakterii, dlatego w takim miejscu dobrze będą się czuły osoby chore na astmę. Trzeba pamiętać, że podczas pierwszych dni pobytu w górach, organizm adaptuje się do nowych warunków, czyli zmniejszonej zawartości tlenu w powietrzu. Nie należy się niepokoić, jeśli wystąpi przyspieszenie oddechu.

### Górskie wycieczki i ich wpływ na psychikę

**Podczas wysiłku fizycznego organizm ludzki wydziela endorfiny, które bardzo pozytywnie wpływają na nastrój i samopoczucie.** Endorfiny odpowiadają za zmniejszenie bólu, samozadowolenie organizmu, wywołują stany euforyczne. Mają tendencje uzależniające, ale w pozytywny sposób, zazwyczaj każdy pomimo obolałych nóg i stóp po zakończeniu wycieczki, zachowuje bardzo dobry humor i czuje się wyjątkowo dobrze. Spokój i cisza na górskich szlakach umożliwia także na pozbycie się goniącej myśli, uspokaja i wycisza. Bliskość natury wpływa kojąco na organizm, jest dobrym rozwiązaniem na regenerację sił psychicznych. Góry również kształtują charakter, wyzwania jakie stawiają górskie szlaki, zmuszają do pokonywania własnych słabości i lęków, determinacja do osiągnięcia zamierzonych celów skutkuje większą pewnością w codziennym życiu.

### Wycieczki górskie - przeciwwskazania

**Wycieczki górskie nie są wskazane dla osób z nadciśnieniem czy chorobami serca - w takich warunkach ryzyko wystąpienia zawału serca czy wylewu jest wyższe.** Przemierzając górskie szlaki, nie można zapomnieć o prawidłowej postawie ciała, najlepiej lekko uchylonej z ugiętymi kolanami - taka postawa zapobiega utracie równowagi przy pokonywaniu wzniesień. Trzeba również stosować zasadę spożywania niewielkich posiłków w krótkich odstępach czasu, długość przerw w wędrówce powinna być uzależniona od długości pokonanej trasy.