

# A tél utolsó heteiben

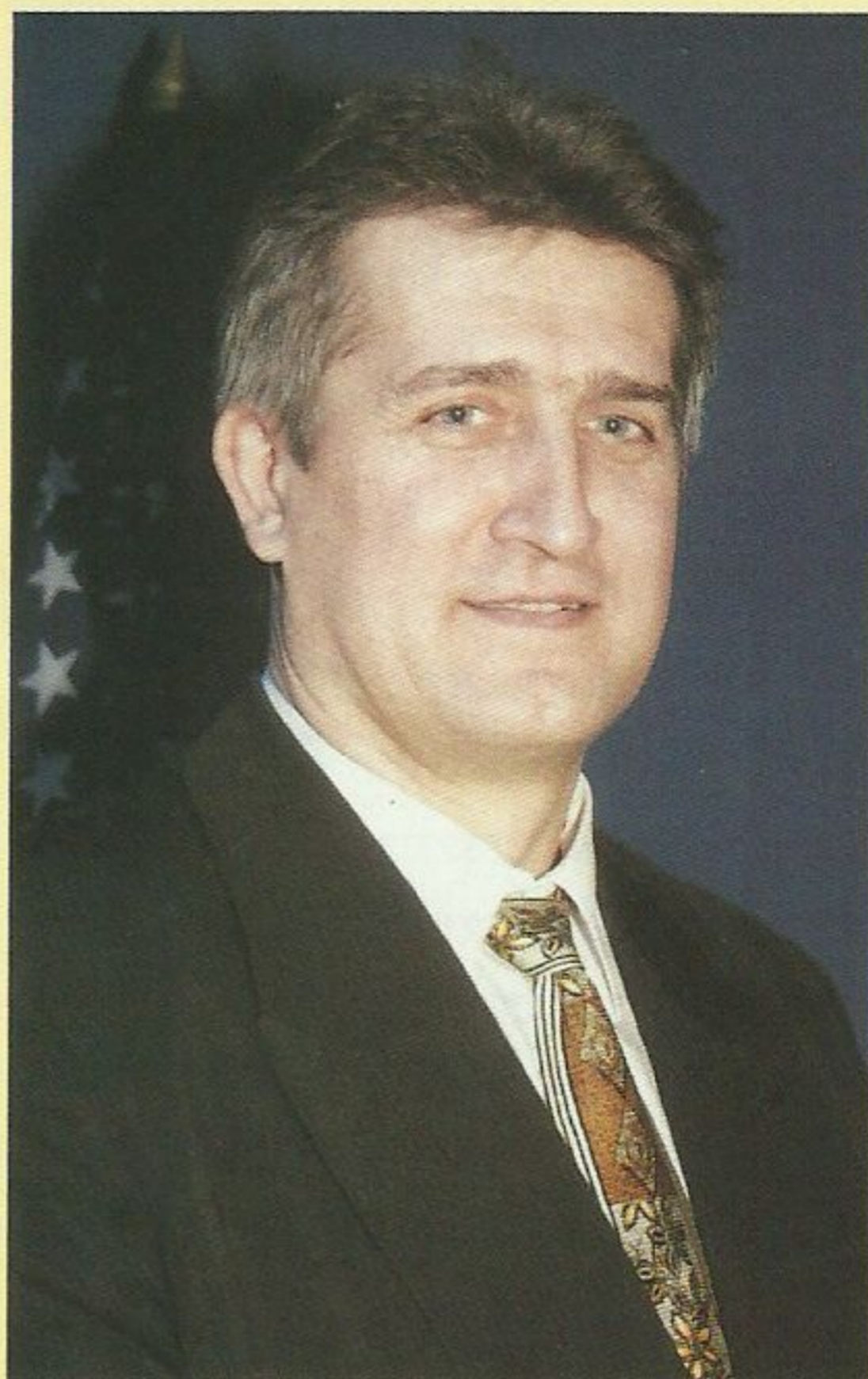
**Amikor a természet kezd új erőre kapni, nekünk épp akkor lesz fogytán az erőnk, energiánk. Akár enyhe a tél, akár hideg, a tavaszi fáradtság sajnos menetrendszerűen jelentkezik. Kinél előbb, kinél később, enyhébb vagy erőteljesebb tünetekkel, de jóformán egyikünk sem tudja megúszni.**

De mi is pontosan a tavaszi fáradtság és mi az oka?

A tavasz beköszöntével ólmos fáradtság vesz erőt mindannyiunkon. Hangelatunk nyomottá válik, nagyon gyakori tünet az alvászavar, a fáradékonyság, az aktivitás- és teljesítménycsökkenés, közérzetünk általában rossz. Ezen túl gyakori a fejfájás, szájszárazság, mellkasi és hasi panaszok, székrekedés, menstruációs zavarok, a szexuális vágy és aktivitás csökkenése. Ilyenkor a hosszú éjszakák több alvásra buzdítanak, és ha nem követjük a természet ritmusát, igénybe vett idegeink nem regenerálódnak kellően.

Az élővilágban minden egyes lény követi a természet ritmusát, vagyis saját bioritmust alakít ki, amely igazodik a környezet periodikus változásaihoz. Ez alól az ember sem kivétel! Télen az ember hormonháztartása álomba merül. Ahogy rövidülnek a nappalok és egyre kevesebb napfény ér minket, agyunk egy bizonyos hormona (melatonin) lelassítja az anyagcsere-folyamatokat.

Még tovább „fokozzuk a fényhiányt” azzal, hogy télen szabadidőnket legszívesebben a meleg szobában töltjük – főként tv-nézéssel vagy olvasással, ami mozgáshiányhoz is vezet az összes káros következmény mellett.



A nyár alatt felhalmozott vitamin és ásványianyag-tartalékaink kimerülnek, újabb hiány alakul ki, amit – helytelenül – fokozott édesség-fogyasztással próbálunk ellensúlyozni. Ez mértéktelenül fokozza az inzulintermelést, és ahelyett, hogy emelkedne, csökken a vércukorszint, és az idegrendszer nem jut hozzá a számára elengedhetetlen energiaforráshoz. A télen gyakran fogyasztott készételek és konzervek tápanyagban és életenergiában igen szegények, megváltoztatják az idegsejtek védőrétegének folyadéktartalmát, így az idegtevékenység újabb károsodást szenved.

A fűtött, száraz levegőjű helyiségekben, lakószobákban, munkahelyeken, hivatalokban kiszárad a bőr felszíne. Természetesen a téli táplálkozás és a mozgáshiány is hatással van a testfelület zsírköpenyének állapotára. Az önvizsgálódás során leginkább tavasszal vesszük észre a bőr kisebb-nagyobb

elváltozásait, hibáit. A tél végére elhatalmasodhatnak bizonyos bőrbetegségek. A téli időben a fiatalkori pattanások számban és kiterjedésben is szaporodnak. Talán ezekre a problémákra tudunk a leginkább hatni. A megoldás: aloe verát tartalmazó krémek vagy zselék!

A tavasz a megújulás időszaka, feltétele a megtisztulás. Nem véletlen, hogy a legtöbb vallás szerint előírt hosszabb böjtök tavaszra esnek. Ez az év legmegfelelőbb időszaka a fogyókúrára valamint a vitamin- és ásványianyag-tartalékaink feltöltésére!

Ha csak méregteleníteni szeretnénk testünket, akkor használjunk erre aloe verát és gyógyteákat!

Aloe verát azért, mert:

- Normalizálja az anyagcsere-folyamatokat
- Javítja a belek motilitását („mozgását”)
- Segíti az emésztést (rostok)
- Méregtelenít (antioxidánsok, rostanyagok)
- Tisztítja a bélbolyhokat ⇒ javítja a felszívódás
- Fokozza a sejtmegújulást
- Növeli a szervezet ellenálló képességét a fertőzésekkel szemben
- Fokozza a testi, szellemi teljesítő-képességet
- Nagy jelentősége van a daganatok megelőzésében
- Normalizálja a fokozott érzékenységi reakciókat
- Kedvezően befolyásolja a szervezet cukor-, só-, vízháztartását
- Az érrendszer állapotát javítja
- Nincsenek mellékhatások

- Nem toxikus
- Hatóanyagai egymást segítik

Ha gyógyteában gondolkodunk, akkor az tartalmazza az alábbi gyógynövényeket: szennalevél, szegfűszeg, fahéj, szederlevél, gyömbér, ánizs, kamilla, aloe virágbimbó! Ez az összeállítás javítja az emésztést, méregtelenít, enyhe vízható, májregeneráló és gyulladáscsökkentő hatással bír.

**Ha fogyókúrában gondolkodunk, akkor: CLEAN AND LEAN (TISZTÍT ÉS KARCSÚSÍT) programot ajánlom mindenkinek.** Ez egy olyan tisztító étrend, amellyel elérhetjük, hogy megtisztuljunk, karcsúbbak és egészségesebbek legyünk. Ha nem hiszed, „fogyjál utánam” 9 nap alatt 4 kg-ot!

Kevesen tudják, hogy az eredményes tisztulás a böjtkúrák és tisztítókúrák mellett csak **rendszeres mozgással, sporttal, tiszta forrásvíz** fogyasztásával, **kellő mennyiségű napfényel** és **friss levegővel** érhető el. Naponta legalább kétszer félórát töltsön így **szabad levegőn**, természetesen a **fokozatosság** betartásával! Még akkor is, ha nem tűz a nap! A szórt fény is képes hatástalanítani a túlzott mennyiségű melatonin részét, és szervezetét hozzásegít nagyon fontos, természetes erősítőanyaghoz, a D-vitaminhoz.

A természetben tett **sport, séták, relaxációs gyakorlatok** nyugtatják, ugyanakkor vitalizálják is az idegrendszert. A túlzott stressz károsítja az idegeket, és kimerültséghez vezet, ilyenkor nem tudunk kellően reagálni az újabb stressztámadásokra. **Napi 7-8 óra alvás** nélkül az igénybe vett idegek nem képesek regenerálódni, viszont a nem kellő mértékű szellemi és testi igénybevitel a bonyolult idegelágazások leépüléséhez vezet.

A **rendszeres testmozgás** elkezdésekor ügyelnünk kell a **fokozatosság-**

**ra** (először 10 perc, majd 5 percenként emelve félórára a mozgás időtartamát)! Sőt a **140-es pulzus** a kulcs a fogyókúrában. 140-es pulzus alatt a zsírokból történik az égetés, e fölött a szénhidrátokból. A rendszeres testmozgás előtt és alatt is gondoskodnunk kell a **mozgásszervek védelméről**, mert személyes tapasztalatból is tudom, hogy a sport, ill. annak elkezdése is nagyon megterheli a mozgásszerveket. Ahhoz, hogy az ilyen irányú veszélyeket elkerüljük, fogyassunk olyan készítményeket, amelyek tartalmazznak glukózamin-szulfátot, kondroitin-szulfátot és metil-szulfonil-metánt (MSM)!

A **glukózamin-szulfát** a

- + porcvédelem, saját glukózamin-termelés,
- + porclebontó enzimek gátlása,
- + ízületek gyulladásának csökkentése,
- + kötőszövetek, inak erősítése és
- + ízületek kenőanyagának termelése miatt fontos.

A **kondroitin-szulfát** a

- + porc fontos alkotóeleme és tápláléka,
- + segíti a porc képződését,
- + gátolja a porclebontó enzimeket,
- + javítja az ízületek rugalmasságát és
- + csökkenti az érelmeszesedést.

A **metil-szulfonil-metán (MSM)** pedig csökkenti az izomlázat. Hiányában csökken az immunvédelem, és az ízületek gyulladása, kopása, emésztési és memóriazavar jöhet létre!

Az egészség megtartása **megfelelő tápanyagok** nélkül szinte lehetetlen. Természetesen nem csak a mozgásszervekről kell gondoskodnunk, hanem az egész szervezet jó állapotáról is!

A vitaminok, ásványok, rostok, flavonoidok, telítetlen zsírsavak és az ellenálló képességet fokozó gyógynövények a megfelelő tápanyagok az egészség megtartásához. Természetesen nem szabad megfedkezünk a

„jó baktériumok” megfelelő mennyiségéről sem!

A **vitaminok** növényi és állati eredetű táplálékokban előforduló, az ember és állatok életműködéséhez nélkülözhetetlen hatóanyagok. Önmagukban nem jelentenek energiaforrást a szervezetünk számára, de sok olyan biokémiai folyamatban (enzimek alkotórészeiként) vesznek részt, melyek során a táplálék energiává alakul.

A fontosabb vitaminok a következők:

**A-vitamin (beta-karotin):**

- + védi a bőr és a nyálkahártya épségét
- + nélkülözhetetlen az immunrendszer felépítésében

**B<sub>1</sub>-vitamin (tiamin):**

- + szövetgyarapodáshoz és az energiatermeléshez szükséges

**B<sub>2</sub>-vitamin (riboflavin):**

- + szükséges a szénhidrátok, zsírok, fehérjék lebontásához és
- + fontos szerepe van a szöveti légzésben és a méregtelenítésben

**B<sub>3</sub>-vitamin (niacin vagy nikotinsav):**

- + anyagcsere-szabályozó

**B<sub>5</sub>-vitamin (pantoténsav):**

- + nélkülözhetetlen az energiatermelő folyamatokhoz

- + elősegíti a központi idegrendszer normál működését

- + szükséges az ellenanyag termeléséhez

**B<sub>6</sub>-vitamin (piridoxin):**

- + részt vesz az aminosav- és zsírsanyagcserében

- + szükséges az idegrendszer működéséhez

- + szerepe van a vörösvértestképzésben

- + folsav (B<sub>9</sub>) és B<sub>12</sub> vitaminnal együtt a szív-érrendszeri betegségek kockázatát csökkenti

**B<sub>7</sub> (H)-vitamin (biotin):**

- + a táplálékból történő energiafelszabadításhoz szükséges

+ fontos a koleszterin és a zsírok termelésében

+ segíti a bőr és a haj egészséges növekedését

#### **B<sub>9</sub>-vitamin (folsav):**

+ a B<sub>12</sub>-vitaminnal együtt szabályozza az idegrendszer működését, antidepressziós hatású

+ nélkülözhetetlen a sejtosztódással járó folyamatokhoz (vérképzés, magzati fejlődés, sebgyógyulás...)

#### **B<sub>12</sub>-vitamin (ciano-kobalamin):**

+ a B<sub>9</sub>-vitaminnal közösen antidepressziós, fáradtságcsökkentő hatása bizonyított

+ nélkülözhetetlen a DNS, az RNS képződéséhez

+ idegrostokat körülvevő mielinhüvely képződéséhez

+ szükség van rá a sejtosztódáshoz

+ sejtek növekedéséhez

+ vörösvérsejtek képződéséhez

+ folsavnak a sejtekbe jutásához is

#### **C-vitamin (aszorbinsav):**

+ nagy hatóerejű antioxidáns,

+ véd a stressz és depresszió ellenében

+ növeli az ellenálló képességet és

+ gyorsítja a sebgyógyulást is.

#### **D-vitamin (kalciferolok):**

+ szükséges a kalcium és a foszfor felszívódásához

+ ezen keresztül pedig az egészséges csontok és fogazat képzéséhez, fenntartásához

#### **E-vitamin ( tokoferolok):**

+ védi a sejthártyákat és a szövetekben lévő többszörösen telítetlen zsírsavakat a szabad gyökök oxidáló hatásától és

+ késlelteti az öregedést

+ szükséges az egészséges vérsejtekhez, véralvadáshoz, a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességhez és a nemzőképességhez

#### **Q10-coenzim (ubikinon):**

+ antioxidáns hatású, jelentősen védi és fiatalosan tartja a szervezetet

+ acélosítja az izmokat (szívizom!), és igen jó hatással van az agyműködésre is

+ szív- és érrendszeri, immunfunkciót támogató hatással bír

+ sok ember elhízásában fontos szerepet játszhat a Q10 szint csökkenés

Az **ásványi anyagok** nem csak testünk építőkövei, hanem tulajdonképpen anyagcserénk minden fázisában, folyamatában szerephez jutnak. Fontos azt is ismerni, hogy egy-egy ásványi anyag általában több folyamatban is részt vesz.

A legfontosabb ásványok és szerepük:

#### **Kalcium**

+ csontok, fogak szintézise, alapanyaga

+ izom-összehúzódások

+ idegrendszer működése, idegingerület-továbbítás

+ vérkeringés- és szív működés-szabályozás

+ véralvadás

+ immunrendszer működése

+ növekedés

#### **Magnézium**

+ idegrendszer működése

+ izmok működése

+ csont- és fogképződés

+ enzimek aktiválása, anyagcsere-folyamatok

+ szív- és érrendszer működése

+ a szervezet energiaellátása

#### **Cink**

+ számos enzim alkotórésze

+ részt vesz a zsír-, szénhidrát-, fehérjeanyagcsere-folyamatokban

+ véd a fertőzésekkel szemben

+ hiánya bőrproblémákhoz és hajhulláshoz vezethet

#### **Mangán**

+ enzimek működése

+ szénhidrát- és zsíryanycsere-folyamatok

+ fehérje- és nukleinsav-szintézis

+ vitaminok beépülése (C-vitamin, B<sub>1</sub>- és B<sub>7</sub>-vitamin)

+ egészséges csontszerkezet

+ pajzsmirigy-hormon termelődés

+ emésztés

+ idegrendszer működése

+ ivarrendszer működése

#### **Réz**

+ idegrendszer működése

+ vérképzés, vasszállítás, -szállítás

+ csont- és fogképződés, kollagén-szintézis

+ enzimek aktiválása, anyagcsere-folyamatok

+ zsírsavak lebontása

+ RNS-szintézis

+ pigmentképződés

+ C-vitamin-felszívódás

+ sebgyógyulás

#### **Jód**

+ pajzsmirigyhormonok szintézise

+ anyagcsere-folyamatok szabályozása

+ vérkeringés szabályozása

+ idegrendszer működése

+ sugárzásvédelem

+ bőr, haj, köröm, fog egészsége

+ növekedés

#### **Króm**

+ szénhidrát-anyagcsere

+ vércukorszint-szabályozás

+ fehérjeszintézis, fehérjeszállítás

+ gyógyulás, regenerálódás, teherbírás

#### **Szelén**

+ antioxidáns (rákmegelőző)

+ sejtmembrán-védelem

+ immunrendszer erősítése

+ pajzsmirigyhormonok szintézise

+ férfi ivarszervek egészséges működése

#### **Foszfor**

+ csontok, fogak szerkezete

- fehérje-, zsír-, szénhidrát-anyagcsere (-lebontás, -szállítás)
- fehérje- és nukleinsav-(DNS, RNS) szintézis
- sav-bázis egyensúly
- idegingerületek továbbítása

**Vanádium**

- szénhidrát-anyagcsere
- méregtelenítés

**Molibdén**

- szénhidrát- és zsíryananyagcsere
- vasfelszívódás

**Vas**

- oxigén-, szén-dioxid-szállítás
- vércépzés
- enzimek aktiválása, festékanyagok alkotórésze (hemoglobin, mioglobin)
- növekedés
- immunrendszer erősítése
- haj, köröm, bőr egészsége

A vitaminok és ásványok után nézzük meg, hogy mi szolgálja még az egészségünket tavasszal (is)!

A **rostok** számos betegség és kóros állapot megelőzésében hasznosak. Hogy csak a legkézenfekvőbbeket említsük: segítenek csökkenteni a vér koleszterinszintjét és stabilizálni a vércukorszintet. Emellett szerepük van a vastagbélrák, a székrekedés és az elhízás megelőzésében is. Különös, de tény, hogy vannak emberek, akik a rostokat „emészthetetlennek” tartják, és mellőzik: az eredmény természetesen székrekedés és annak következményei. Sok ásványi anyagot is nyerhetünk belőlük, és a bélflóra tápanyagaként töltenek be

fontos szerepet. A durva rostok ideálisan tisztítják a vastagbelet – ez pedig a hosszú, egészséges élet záloga.

A **flavonoidokat** a növények saját maguk védelmére termelik. Természetesen hasznosak a mi szervezetünknek is, védenek minket a károsító, sejtjeinket pusztító hatásokkal szemben. A flavonoidok elsősorban antioxidánsok. Lekötik a szervezetet romboló szabad gyököket.

A télen hagyományosan megszokott, állati zsiradékban bővelkedő ételek helyett (hús, kolbász, sonka) fogyasszunk telítetlen zsírsavakat!

**Telítetlen zsírsavakból (omega-3, omega-9)** a mindennapi táplálkozásunk során csak csekély mennyiséget fogyasztunk. Az utóbbi tíz évben klinikai vizsgálatok igazolták, hogy a szívbetegségek és más, a fejlett országokban elterjedt betegségek, mint a cukorbetegség, magas vérnyomás és rák az eszkimóknál és a japán halászok körében lényegesen ritkábban fordulnak elő.

A telítetlen zsírsavak a vérzsírcsökkentő hatás miatt döntő jelentőségűek az arterioszklerózis és a szívbetegségek esetében, valamint nélkülözhetetlenek az idegrendszer egészséges működéséhez.

Természetesen az **ellenálló képességet fokozó gyógynövényekről** sem szabad megfeledkeznünk! A **maca, lícium és a ginseng** energiát ad, megőrzik állóképességünket, megelőzik a kimerültséget, és csökkentik a szervezetünket érő stresszhatásokat.

A **propolisz, a fokhagyma és az echinacea** csíraölő hatásúak, segítik az immunrendszer működését. A **kakukkfűvet** pedig a hurut- és nyákoldó hatása miatt nem hagyhatjuk ki a tavaszi felkészülésből!

Végezetül, de nem utolsósorban” beszélünk kell a „**jó baktériumok**”-ról.

A belek szabályos működése az egészség záloga. Sok ember nem figyel az emésztőrendszer zavaraira: „Kissé morognak a beleim, enyhén puffadok, néha lágy, néha meg kemény a székletem. **Megzavart bélrendszer – megzavart egészség!** Hippokratész szerint is a „gonosz” a belekben lakozik. A vékonybelekben élő baktériumoknak létfontosságú feladatuk van: lebontják a cellulózt, nélkülözhetetlen vitaminokat termelnek, és folyamatos edzésben tartják az immunrendszerünket. Ezért olyan fontos, hogy a bélflóra ne károsodjon. Esetleges antibiotikumkúrák után feltétlenül fogyasszunk **probiotikum**-készítményt, mely vissza telepíti a kipusztult vagy megfogyatkozott bélbaktériumokat a bélrendszerbe!

Ne feledjük! Minden tavaszi nyavalyánkért a túlzások és a hiányok felelősek.

„A mértékletesség az istenek nagy ajándéka”, tehát óvakodjunk a túlzásoktól, de igyekezzünk sürgősen pótolni mindent, amiben hiányt szenvedünk!

Szép tavaszt kívánok!

**Dr. Németh Endre**

Orvos-természetgyógyász  
senior manager



FOREVER

KIADÓ: FOREVER LIVING PRODUCTS MAGYARORSZÁG KFT.

• SZERKESZTŐSÉG: FLP MAGYARORSZÁG KFT. 1067 BUDAPEST, SZONDI U. 34. • TELEFON: (36-1) 269-5373 • FAX: (36-1) 312-8455

• FŐSZERKESZTŐ: DR. MILESZNÉ BÚS ANIKÓ • SZERKESZTŐ: PÓSA JUDIT, PÓSA KÁLMÁN • GRAFIKA, TIPOGRÁFIA, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: TIPOFILL 2002 KFT.

• NYOMTATÁS: VESZPRÉMI NYOMDA RT. FELELŐS VEZETŐ: ERDŐS ANDRÁS • KÉSZÜLT 46 700 PÉLDÁNYBAN

• A CIKKEK TARTALMÁÉRT A SZERZŐK VÁLLALJÁK A FELELŐSSÉGET! • MINDEN JOG FENNTARTVA!

FORDÍTÓK, LEKTOROK: ALBÁN: DR. MARSEL NALLBANI • HORVÁT: DARINKA ANIČIĆ; ANIĆ ANTIĆ ŽARKO

• SZERB: TÓTH-KÁSA OTTÍLIA, MOLNÁR BALÁZS, MESELDŽIJA DRAGANA • SZLOVÉN: NOVAK CSÁSZÁR JOLANDA, BOJANA VIDMAR