

# ÉLETMÓDVÁLTÓ

Sürgősségi szakorvosjelöltként sokszor találkozom olyan egészségügyi krízishelyzetekkel, amelyek odafigyeléssel, előre gondolkodással – vagyis kellő tudatossággal – megelőzhetők. Most ezek közül mutatok be két gyakort, amelyek talán veled is előfordultak már.



**DR. KÉZSMÁRKI VIRÁG**  
Soaring Manager  
belgyógyász szakorvos,  
sürgősségi szakorvosjelölt

## VÉSZHELYZET

## ELŐZD MEG!

Bár vége van a nyárnak, számtalan „meleg helyzet” adódik a hétköznapijaink során. A legtöbb foreveres munkatárs mindennapjainak ma már része két kellemes és hasznos dolog: a sport és az utazás. Ám mindkettőt beárnyékolhatják olyan szerencsétlen események, amik a tervezés hiányából adódnak. Ahhoz, hogy ezek a látszólag ártalmatlan helyzetek valóban azok legyenek, össze kell hangolnunk az idegrendszerünket az érzékszerveinkkel és az izomzatunkkal. A szervezet számára ugyanis elengedhetetlen az egyensúlyi állapot; testünkben minden folyamat ennek állandó helyreállításáról szól. Segítsünk neki, szánjunk időt arra, hogy ezt minél gyorsabban és hatékonyabban érje el!



# ÉLETMÓDVÁLTÓ

## SPORTBALESETEK ELLEN: BEMELEGÍTÉS

Egészségünk megőrzése érdekében heti három-négy alkalommal érdemes beiktatni életünkbe a testmozgást, de nem átgondolatlanul! Hiszen a sportnak is megvannak a maga szabályai.

Biztos mindenkivel előfordult már, hogy kevés ideje maradt edzeni, mert utána sietett valahová, de azért nekifogott a feladatoknak. Ilyenkor gyakran megtörténik, hogy az edzés első és utolsó szakaszát, vagyis a bemelegítést és a nyújtást elkapkodjuk vagy ki is hagyjuk, nem is sejtve, milyen károkat okozhatunk ezzel a testünkben. Ráadásul ilyenkor a figyelmünk nem csak a feladatra korlátozódik, nem végezzük azokat helyesen.

A testmozgás első és elengedhetetlen lépése a bemelegítés, melynek során optimalizálni tudjuk a teljesítményünket, illetve megakadályozhatjuk a sérüléseket. A bemelegítés növeli az izmok vérellátását, serkenti a vérkeringést, felkészíti az idegrendszert az edzésre – úgymond összehangolja a testet és az agyat.



A bemelegítés során több szervrendszerünket is nyugalmi állapotból munkahelyzetbe kell hozni. A mozgatórendszer állapota úgy változik, hogy el tudja viselni a fizikai terhelést, növekszik az ízületi folyadék mennyisége (ez csökkenti a súrlódást, valamint védelmet nyújt kopás és porcleválás ellen).

A keringési rendszer is alkalmazkodik a terheléshez, erőteljesebbé válik a szív működés, emelkedik a pulzusszám, nő az vér oxigénkötő kapacitása. Növekszik a légzésszám, ezáltal több oxigénhez jut a szervezet. Fokozódik az izomzat vérellátása, melynek eredményeként testünk több oxigént tud felhasználni. Ez a folyamat véd az anaerob folyamatok (savasodás) bekövetkeztétől. A bemelegítés szintén fontos funkciója a hőszabályozás változtatása; jó előkészítés esetén megindul a verejtékezés. A szalagok rugalmasabbá, ellenállóbbá válnak, ezáltal csökken a sérülésveszély. Fokozatosan emelve az intenzitást, veszély nélkül elérhetjük a megfelelő pulzusszámot.

### Jó tanácsok az edzés megkezdéséhez:

- Szánjunk elegendő időt az edzésre, sose hagyjuk ki a bemelegítést!
- Mérjük fel, hogy a testünknek mennyi bemelegítésre van szüksége a megfelelő teljesítményhez!
- Izmaink, szív- és érrendszerünk jelez, ha megkezdhetjük a munkát.
- A fájdalmas ízületeket, izmokat térképezzük fel, hogy ne terheljük tovább az érzékeny részeket!
- Koncentráljunk csak a feladatokra!

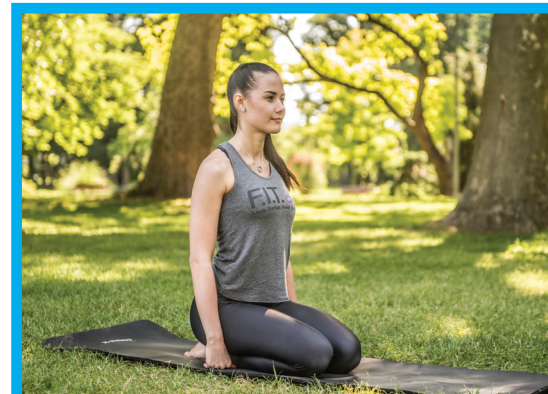
Érdeemes lassú, az ízületeket átmozgató gyakorlatokat végezni, majd négy-öt perces kardio edzést csinálni.

Teljesítményünket fokozhatjuk az edzés előtt elfogyasztott étrend-kiegészítő készítményekkel is. A vörösgyümölcs-tartalom energiát biztosít, a vitamin- és ásványianyag-tartalom pedig pótolja az izzadással elvesztett összetevőket.



A melegítő krém használata hasznos lehet, növeli az izmok vérellátását, a szalagok nyújthatóságát.

A helyesen elvégzett bemelegítés szinte nullára csökkenti a sérülésveszélyt, javítja a koncentrációs képességünket, ráveszi az agyunkat, hogy csak az edzésre figyeljen, az izmainkat pedig munkára ösztönzi.





# ÉLETMÓDVÁLTÓ

## KINETÓZIS (UTAZÁSI BETEGSÉG) ELLEN: FELKÉSZÜLÉS

Ha régóta tisztességesen sportolunk, egyszer csak eljön a jól megérdemelt pihenés ideje! Ilyenkor van, aki csupán egy kis szabadságot vesz ki, de a többség szeret elutazni valahová. Az utazás annyiban hasonlít a sportoláshoz, hogy – mint a mozgás előtti bemelegítésnél – itt is fontos, hogy testünk működését összehangoljuk az agyunkéval. Itt is mozgásról beszélünk ugyanis, hiszen testünk áll, míg alatta egy mozgó jármű van. Nem könnyű kihívás ez a szervezet számára, és sajnos gyakran mi is mindent elkövetünk – még ha akaratlanul is – hogy megnehezítsük ezt számára. Az utazási betegségben a vizuális érzékelésnek van a legnagyobb szerepe. Ilyenkor egymásnak ellentmondó ingerek érkeznek az agyunkba. A belső fülben található egyensúlyozó szervrendszerünk, az izmokban és inakban lévő helyzetérzékelő receptoraink, valamint látó szervrendszerünk ingereket küld az agyunkba. Ha minden jól működik, akkor itt egy háromdimenziós kép keletkezik, mely pillanatról pillanatra változik a mozgás miatt. Ha azonban az anyósülésen térképet nézegetünk, a szemünk az ülő helyzetet érzékeli, míg egyensúlyozó szervünk az ingadozást, rázkódást. Ebből már lehet probléma. Ilyenkor jönnek a kellemetlen tünetek: hányinger, hányás, szédülés, fejfájás, sápadtság.

### Mit tehetünk?

- Igyunk eleget utazás előtt! A megfelelő folyadékmennyiség rendszerben tartja a vérnyomásunkat, az izomzat tónusát, a belső fül folyadékháztartását.
- Utazás előtt aludjunk eleget!
- Válasszunk jó helyet, lehetőleg a menetiránnyal szemben, ablak mellett, anyósülésen.
- Könnyű ételeket fogyasszunk, de mindenképpen együnk (gyümölcsöt, salátát, sovány húst, magokat)!
- Sportoljunk rendszeresen, mert ezzel fejleszhető az egyensúlyérzékelésünk.
- A fent említett példa miatt ne olvassunk, nézzünk inkább távolabbi pontokat, mert a szemünk ezt könnyebben feldolgozza!
- Ha a tájat nézzük, gyorsabban telik az idő, elterelődik a figyelem
- Ha tudunk, aludjunk utazás közben, hiszen a szem behunyásával az agynak nem kell feldolgoznia a különböző ingereket.
- A citromfű- és a gyömbérkivonat enyhíti a panaszokat.
- Segíthet az is, ha borsmenta vagy levendulaolajat használunk a bőrünkre kenve.
- Többször nyissunk ablakot, szellőztessünk vagy használjuk a klímát!
- Gyakran iktassunk be pihenőt!
- Találjunk olyan elfoglaltságot, ami leköt. Hallgassunk zenét, hangoskönyvet, és lehetőleg ne utazzunk egyedül!



### NE HAGYD OTTHON!



A Forever Living Products rengeteg hasznos terméket kínál ahhoz, hogy utazásunk zökkenőmentes, és a lehető legkellemesebb legyen. Ez leginkább akkor tűnik fel, ha véletlen valamelyik készítmény otthon marad. A legjobb, ha az autó kesztyűtartójában mindig ott vannak összekészítve az alábbiak:

- **Forever FastBreak:** bárhol, bármikor megéhezhetünk, akkor is, ha nincs a közelben egy büfé vagy benzinkút. Erre jó ez az energiaszelet, ami akár egy teljes étkezést kiválthat.
- **Forever Royal Jelly:** mondhatjuk, hogy "szuperélelmiszer", hiszen nagyon tápláló és mellette finom is.
- **Forever Sirona szénsavmentes ásványvíz:** finom és a lehető legegészségesebb innivaló, ami bárhol bármikor jól jöhet.
- **FAB X:** cukormentes ital, amely azonnali feltöltődést ad, energiát biztosít.
- **Aloe Lotion:** arcra és testre is kiváló hidratáló. Ha utazol, ezt semmiképp ne hagyd otthon!
- **Forever Aloe Sun Lips:** ajkainknak minden évszakban szüksége van ápolásra és fényvédelemre, nem csak nyáron.
- **Forever Hand Sanitizer:** super eszköz arra, hogy bárhol légy, menet közben is felfrissíthesd az arcod, megtisztíthasd a kezed akkor is, ha nincs a közelben csapvíz.



Ha mindkét esetben betartod a szabályokat, sokat segítesz szervezetednek, és persze energiát spórolsz. Jó edzést, jó utazást kívánok mindenkinek!