

# Regenerálódás a téli időszak után

## Tippek és jótanácsok

TASNÁDY BEÁTA  
Manager



A network marketing (MLM) munkánk az utóbbi években jelentősen megváltozott. Az utazós, kávéházas munkát felváltotta a laptop lifestyle. Jelen járványügyi helyzet, a karantén, a home office, az ülő pozícióban töltött órák száma jelentősen megnőtt, így a nap nagy részét sokan ülő pozícióban töltik, legyen szó iskolapadról, autóvezetésről vagy az irodai munka során eltöltött időről.

Korábban is köztudott volt, hogy a tartós ülés károsan hat az egészségre, de az elmúlt 2 év otthonléte, bezártsága, a korlátozott mozgásterek, beszűkült sportolási lehetőségek, ennek következtében kialakult, nagyfokú mozgáshiány, igen hamar, komoly panaszokat okozott minden korosztályban.

Kiderült, hogy az ülés ugyanolyan mértékű foglalkozási kockázatot jelent, mint az, ha az ember nehéz súlyok emelésével járó munkát végez.

A tények konkrétan azt jelzik, hogy az ülés megrövidíti az életet. A szék olyan ellenség, mely rombolja a testet.



### AZ ÜLŐMUNKA KÁROS HATÁSAI:

- A mozgásszegény, ülő életmód 26 százalékkal növeli az úgynevezett metabolikus szindróma esélyét. Lassult bélmozgás, gyengébb emésztés, magas vércukor- és koleszterinszint, a magas vérnyomás, ezek szövődményei: a szív- és érrendszeri betegségek. A magas vérsírszint azért különösen veszélyes, mert érkárosodást okoz agyban, szívben, vesében, így agyvérzéshez, szívinfarktushoz, szívnagyobbodáshoz és vesebetegségekhez vezethet.
- A hosszú ideig, előreahajtott fej-nyaktartás kellemetlen tünetei lehetnek: a fejfájás, nyaki és vállfájdalom, valamint a szédülékenység is.
- Görbe háttal, előreengedett fejtartással jelentősen romlik a légzés minősége, a tüdő térfogata, és a gázcsere. A görbe gerinctartás károsítja a rekeszizom működését is.

- Sokáig a számítógép billentyűzetén, illetve a kormánykeréken tartott kar eredményeképpen berövidül az amúgy is rövidülésre hajlamos nagy mellizom. Ezzel párhuzamosan a hát középső szakaszán elhelyezkedő izmok elgyengülnek, megnyúlnak, így a váll előre esik, kialakul a hanyag tartás.

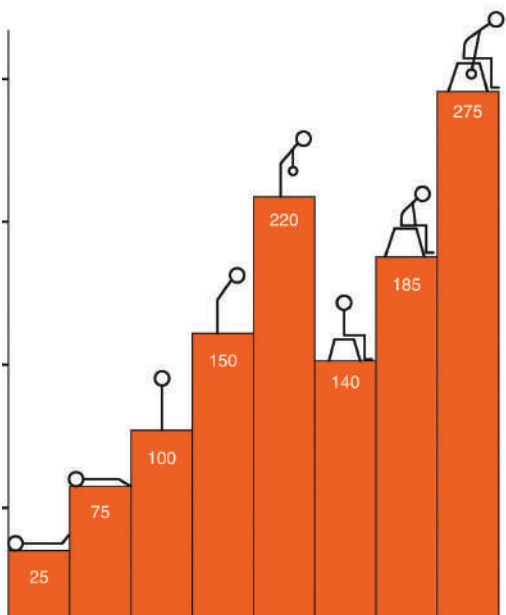
- Az ülőmunkát végzőknek arra is oda kell figyelni, ha dagad a lábuk, ez a visszér vagy szívelégtelenség tünete lehet. Ha lógatják a lábukat és sokáig nem mozgatják, a vénák kitágulnak, pang bennük a vér, ilyenkor csak mozgással, az izommunka segítségével lehet visszapumpálni.

- A helytelen üléskor majdnem kétszeresen (180 százalékosan) terhelődnek a porckorongok az álláshoz képest. Ha mindez a nyomás állandóan féloldalasan és egyenetlenül jelentkezik, kialakulnak a mozgásszervi betegségek, például a porckorongsérv vagy a meszesedés. A rossz tartás nemcsak a vázrendszerre, hanem az izmokra és a szalagokra is rossz hatással van, amely szintén fájdalmat okozhat. A túlterhelés miatt a szövetek keringése és anyagcseréje is rossz lesz, amely elváltozáshoz vezet, mindez veszélyezteti a csontthártya, az ízületi szalagok, a porc felszínének épségét, kialakulnak a degeneratív elváltozások.



## Jó tanácsok

- ✓ **Ahhoz, hogy a belek normálisan működjenek, sok mozgás, egy probiotikus készítmény és vizoldható növényi prebiotikus rost, a megfelelő mennyiségű tiszta víz mellett elengedhetetlen. Ha nincs meg ezek közül valamelyik, az emésztési problémákat okozhat (pl. haspuffadást), a belek működése renyhe lesz.**
- ✓ **Amennyiben nem megoldható a napi 5x-i zöldség-gyümölcs fogyasztás, ezt mindenképpen szuper minőségű zöldség-gyümölcs kivonatokkal, vitaminokkal, antioxidánsokkal pótolni kell.**
- ✓ **Táplálkozásban a mediterrán jellegű ételek az irányadók, de senki ne feledje, hogy az élelmiszerek mellett a sejtjeink, igazi tápanyagokra vágynak.**
- ✓ **A folyadék pótlása elsődlegesen tiszta forrásvíz és gyógynövény tea legyen.**
- ✓ **Szellemi és fizikai kihívások támogatásában a legtöbbet a FAB és az Argi+ hatóanyagai segíthetnek.**
- ✓ **Sportolóknak és testkarbantartóknak egy-egy fehérje turmix, amelyek az izmok és a sejtek minőségi táplálásában segítenek. A bemelegítő és regeneráló krémek az egészséges izmok, kötőszövetek, inak megtartásának elengedhetetlen támogatói.**
- ✓ **Mozgásszervi kihívásokkal küzdőknek jó porcépítőt, kiváló kenőanyagot és a stabilitást adó ásványi anyagokat javaslok.**
- ✓ **Szív-érrendszeri problémák sokak kihívása, Magyarország lakosságának majdnem felét érinti. Az omega 3-9 pótlás jelentősen javíthatná ezt a statisztikát.**
- ✓ **Szellemi, mentális frissességét tartsa mindig „fókuszban”**
- ✓ **A személyi higiéniai termékek, a bőrápolási készítmények magas hatóanyagú, lehetőleg glutén mentes, tiszta termékekből kerüljenek ki.**
- ✓ **A tél szélsőséges időjárása a bőrünket is kihívások elé állítja. Egy kirepedezett ajak, vagy egy hidegallergiás, örökké kipirosodó, kiszáradt arc vagy kéz megnehezítheti a hétköznapokat. Egy jójobás ajakápoló vagy egy jó minőségű napkrém a szélsőséges időjárással szemben is felveszi a harcot.**
- ✓ **Ahhoz, hogy az emésztőrendszerünk sokáig együttműködő társunk legyen, néha pihenésre vágyik. Hetente egy nap léböjtől megkönnyebbülnek szerveink is és új erőre kapnak. Ez nem éhezést, hanem tápanyaggal teli folyadékbevitelt jelent.**





## Mozgás

- ✓ Legalább óránként álljon fel és végezzen néhány aktív gyakorlatot.
- ✓ Ülés közben is végezzen gyakorlatokat, akár izommegfeszítést, akár nyújtózást.
- ✓ Munkából hazaérve pedig lehetőleg ne üljön le, hanem feküdjön le a földre (kemény felületre) és polcolja fel Z alakban a lábát, ugyanis ez tehermentesíti a gerincet, ez a legpihentetőbb testtartás.
- ✓ A csontnak a nyomásra, a szalagoknak, inaknak a feszülésre, az izmoknak pedig az összehúzódásra van szükségük.
- ✓ Napi fél óra mozgás ajánlott, de nem elég csak a séta, hanem tornázni kell, dinamikus, úgynevezett kardio mozgást (120 fölé menjen a szívfrekvencia) kell végezni. Ilyen lehet az úszás, a biciklizés, de a sportok mellett akár a tánc is. Az izomerősítő és nyújtó illetve testtudatosító gyakorlatok ugyancsak nagyon fontosak (például a jóga, a Pilates, a testtartáskorrekciós gyakorlatok).
- ✓ Idősebb korban is el lehet kezdeni a mozgást, de lényeges, hogy ne hirtelen, ne nagy terheléssel kezdjenek mozogni, hanem fokozatosan. Sajnos az átlag lakosság nem mozog eleget, pedig a mozgás a legjobb stresszoldó és mivel endorfin szabadít fel, még örömforrás is.
- ✓ A téli hónapok korlátozzák, de nem gátolják a mozgást. A friss levegőn tett séta, vagy a nyitott ablaknál végzett jóga is serkenti, támogatja az immunrendszert, fokozza a véráramlást, a szervek oxigénellátását. Mint minden mozgás, fokozza az agyműködést, segíti a koordinációs képességet és az izomtónus növelése az alsó végtagi vénák feszességét eredményezi.
- ✓ És ne feledkezzünk meg a szellemünk táplálásáról sem, mint olvasás, zenehallgatás, elcsendesedés, hála és nevetés, mert ez az EGÉSZSÉG.

