

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Érezd jól magad!

SZÁMUNKRA NEM LEHET NEMESEBB KÜLDETÉS, MINT SEGÍTENI AZ EMBEREK-NEK ABBAN, HOGY EGÉSZSÉGESEBBEK, ENERGIKUSABBAK LEGYENEK, ÉS HOGY ELÉRHESSÉK A CÉLJAIKAT.



DR. NÉMETH ENDRE

Soaring Manager
szülész-nőgyógyász szakorvos,
természetgyógyász

Nem kis részünk van nekünk, „forever-seknek” abban, hogy az embereknél a megelőzés felértékelődött, és egyre többen változtatnak az életmódjukon.

Orvosként azt látom, hogy a szegénység hajlamosít a betegségekre, üzletberként pedig azt, hogy a betegség hajlamosít a szegénységre.

Furcsán hangozhat, de az egészségünk felett szinte teljes kontrollunk lehet, viszont a már kialakult betegségeinkre már nehezebb hatással lenni (bár nem lehetetlen!). A betegségeket sokkal könnyebb megelőzni, mint meggyógyítani, sőt, még olcsóbb is!

A megelőzés a leghatékonyabb módja a testi, lelki és szociális jólétnek, vagyis az egészségnek!

Új szokások kialakítása:

Ahhoz, hogy vissza tudjuk szerezni az egészségünket, vagy hosszú távon meg tudjuk azt tartani, fel kell vennünk néhány egyszerű szokást:

1. ELEGENDŐ ALVÁS

- **legyél mindig kipihent a magas szellemi teljesítmény érdekében!**

2. EGYÉL TÁPLÁLÓ ÉTELEKET

- **legyen a tested megfelelően táplált az egészséged, és a magas energiaszint érdekében!**

3. RENDSZERESEN VÉGEZZ TESTMOZGÁST

- **a rendszeres testmozgást illeszd be a napi rutinodba, hogy növeld a teherbírásod és a stressztűrő képességed!**

4. ÜGYELJ A TESTI HIGIÉNIÁDRA -

ápolj a testedet megfelelően - a kinézeted tükrözze a szellemed!

A fentiekből talán a rendszeres testmozgást a legnehezebb megvalósítani. Nem titkolt célom ezzel az írással, hogy rávegyelek erre a változtatásra is, illetve, ha már

rendszeresen mozogsz, nagyobb és nagyobb célok kitűzésére sarkalljalak.

A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert, de talán soha nem volt ennyire aktuális, mint most, hisz az életvitelünk gyökeresen megváltozott. A modern társadalom vívmányainak köszönhetően egyre kevesebb az igény a test fizikai igénybevételére. Csak gondoljunk a munkahelyek, a közlekedés stb. kényelmesebbé válására!

Olyan betegségek ütötték fel a fejüket, amelyek a múltban alig fordultak elő, vagy egyáltalán nem is találkoztak vele. Például a rosszindulatú daganatok gyakorlatilag ismeretlenek voltak az antik világban, napjainkban az onkológiai kórképek adják a halálozások egyharmadát. Vagy a kardiovaszkuláris megbetegedések még a 19. században is igen ritkák voltak, az 1920-as évektől kezdtek csak egyre gyakoribbá válni. Ma már minden második ember haláláért felelnek.

A rémisztő valóság után nézzük meg azt a valóságot, amelyet megteremthetünk, egyszerűen csak a rendszeres testmozgás bevezetésével!

A rendszeres testmozgás előnyei:

- Javítja a szervfunkciókat.
 - Már rövid távon is javítja a légzőrendszer és a keringési rendszer hatásfokát, hisz javítja a hatásfokát a tüdőben zajló gázcsereének, és serkenti a vérkeringést, a sejtanyagcserét, aminek következtében javul a test ellenálló képessége. Csökkenti azokat a gyulladássos folyamatokat, amelyek szív- és érrendszeri elváltozásokhoz vezetnek. Nem beszélve arról, hogy néhány hét után a vérnyomás és a pulzusszám is kezd optimalizálódni.
 - Fokozza az alapanyag-cserét és az energialeadást, amely folytatódik a testedzések közötti pihenőnapokon is, ha csak hetente néhány alkalommal mozgunk!
 - Erősíti az izmokat, valamint az állóképességet.
 - Hosszútávon javítja az ízületek mozgékonyágát, növeli a csontsűrűséget.
 - Javul az emésztés, a méregtelenítés, és így az immunrendszerünk működése is.
 - Kiváló zsírégető.
 - Csökkenti a koleszterinszintet és az inzulinszükségletet.
 - Javítja az önbecsülést, és az általános lelki egészséget.
- A legjobb depresszió-ellenes szer.



Először is, nézzünk meg néhány meghatározást:

Testmozgás: Meghatározott célú mindennapos tevékenység, a mindennapoktól különböző környezetben, melynek célja a testedzés, versenyzés, a szórakozás, eredmény elérése, a képességek fejlesztése.

Sport: Versenyszerű testmozgás. Testgyakorlásként vagy szórakozásként, egyénileg vagy csoportosan, kötött szabályok szerint végzett rendszeres versenyzés vagy aktív tevékenység, amelyhez testi mozgás és ügyesség szükséges.

Most már tudjuk, hogy mit is értünk testmozgáson, sporton, és miért is van rá szükség.

És most jön a "DE...!"

"soha nem sportoltam..."
"nem tudok sportolni, mert a testsúlyom..., a lehetőségeim..."
"azt mondta az orvos, hogy kíméljem magam..." "nem vagyok már fiatal..." "az én testem nem igényli..." "a nélkül is elvagyok..."
"egészséges vagyok így is..."

Bontsuk is ki ezt a témát, hogy elkerüljük a félreértéseket, és mutassak neked egy utat a teljesebb, boldogabb élethez!

Láttuk tehát, hogy a testmozgás olyan fizikai aktivitás, amelyet a vázizomrendszer használatával végzünk, illetve amely fokozott energiafelhasználással jár együtt. Tehát, a sportolás mellett éppúgy beletartoznak ebbe a körbe olyan tevékenységek, mint a **fizikai munka, a játék a gyerekekkel**, egyes ház körüli teendők elvégzése, vagy a **gyalog, valamint kerékpárral végzett közlekedés**. Nem csupán a rendszeresen végzett, célzott testedzésnek vannak tehát egészségügyi előnyei.



Ha magasabb szintre akarjuk emelni a rendszeres testmozgásunkat, és sportolni szeretnénk, hogyan kezdjük?

A legfontosabb dolog, hogy határozottan döntsük el, hogy változtatni akarunk, és a mozgás az életünk nélkülözhetetlen része lesz!

Miért érdemes sportolunk?

A rendszeres sportolás nemcsak fiatalossá tesz, hanem a testmozgást végzők sejteit valójában fiatalabbak is.

A németországi Homburg Egyetem kutatója, Ulrich Laufs, német öregegyetemtudományosan is igazolta, hogy a sportolók szervezetében található telomerek jóval hosszabbak, mint az ugyanannyi idős, ám keveset mozgó társaikéban, mert az intenzív sportolás következtében a szervezetben olyan enzim termelődik, amely a telomerek rövidülését lassítja. A telomerek a kromoszómát alkotó DNS-szál két végén található, rövid szakaszok, amelyek minden egyes sejtosztódás során rövidülnek.

„Tanulmányunk bizonyítékokkal is alátámasztotta azt a teóriát, amely a sportolás molekuláris szinten érvényre jutó védő szerepét feltételezte. A testmozgás által az idősebb korban általánosan számító betegségek is jóval ritkábban ütnek fel a fejüket” – összegzi Ulrich Laufs kutatásának legfontosabb megállapításait a Circulation: Journal of the American Heart Association című tudományos szaklapban.



Mennyit és mikor sportoljunk?

Az emberi testnek a rendszeres testmozgás az ideális. **Heti minimum három**, ha lehet, inkább öt alkalommal kell 30-40 perces testmozgást végezni. Saját tapasztalataimból kiindulva, **minimum 40 percet** ajánlok naponta.

Milyen sportot válasszunk?

Válasszunk tudatosan, hiszen a megfelelő mozgásforma megtalálásával egy hosszútávú elköteleződés mellett tesszük le a voksunkat! Olyan mozgásformát válasszunk, amit szívesen csinálunk, hiszen akkor sokkal motiváltabbak leszünk még akkor is, ha ehhez korán kell kelniünk!

És végezetül néhány nézőpont, a teljesség igénye nélkül, ami még segíthet:

1. Nekünk tetsző sportot vagy testmozgást keressünk!
2. Csoportosan mozogni nagyobb élvezet!
3. Találjuk meg a saját miértünket!
4. Legyen egy konkrét célunk!
5. Döntsük el, hogy kitartunk a céljaink mellett!
6. Testmozgás előtt menjünk el a háziiorvoshoz!
7. Készüljünk fel a változásra, a testraktáraink feltöltésével (vitaminok, ásványi anyagok)!
8. Kezdjük az edzéseket alacsony gradiensen, és lassan, fokozatosan növeljük az intenzitást!
9. Az edzés legyen egyben szórakozás is!
10. Hagyjunk időt a regenerálódásra!
11. Ne edzünk, ha betegek vagyunk!
12. Előzzük meg, és gyógyítsuk a sportsérüléseinket!
13. Vegyük figyelembe az időjárás és környezeti viszonyokat!
14. Figyeljünk a megváltozott táplálkozási, és a folyadékbeviteli igényeinkre!

ÉLETMÓDVÁLTÓ



15. Legyen az edzésprogramunk a korunknak és az egészségi állapotunknak megfelelő!
16. Az edzéseinket kezdjük mindig bemelegítéssel, és zárjuk levezetéssel, nyújtással!

A fentieket egy olyan ember írta, aki megtalálta a motivációját a változásra, valahogy mindig elérte, hogy kitartson, és most pedig újabb és újabb célokat tűz ki, és élvezzi a mindennapokat.

Kívánom, hogy egészségesebb, energikusabb legyél, és érd el a céljaidat!

“**HA NEM VAGY KÉSZ VÁLTOZTATNI AZ ÉLETEDEN, NEM TUDOK SEGÍTENI RAJTAD.**”

Hippokratész