

FITNESS WORLD

2018/3



SZTÁRINTERJÚ

**RÁKÓCZI
GABI**

50 ÉVESEN IS CSÚCS
FORMÁBAN

**SZAKÁCS
SÁNDOR**

INTERJÚ

SALAMON DIA
AZ OLIMPIÁN

VAJON NÖVELHETŐ-E
AZ INTELLIGENCIA

FŰSZERREL
A BETEGSÉGEK
ELLEN

A SÖTÉTSÉG
HORMONJA

A ZSÍRSEJTEKRŐL

**A SZERELEM
BIOLÓGIÁJA**

www.fitnessworldmagazin.hu



Ára: 895.- Ft

KIADÓ:

Proform Fitness Kft.
Pécs 7636 Polgárszóló u 15.
e-mail: domzsolt69@gmail.com
ISSN SZÁM: 1589-1003

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
domzsolt69@gmail.com

REKLAMÁCIÓ:

+36-70/948-0458 telefonszámon.

SZAKÉRTŐK:

Haris Éva
Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com
Szécsi Dávid

NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT**FELELŐS, ARCULAT:**

FesztNet Kft.
www.wingmix.hu
+36 1 249 2748

**SZERKESZTŐSÉG,
HIRDETÉSFELVÉTEL:**

www.fitnessworldmagazin.hu

TERJESZTÉS:

Magyar Lapterjesztő ZRT, alternatív
lapterjesztőkön keresztül, illetve
edzőterem hálózatokban.

A közölt cikkek utánnyomása,
fordítása, felhasználása kizárólag a
főszerkesztő engedélyével történhet.
Kéziratot, fotókat nem küldünk vissza
és nem is őrzünk meg.
A cikkek tartalmáért azok szerzői
vállalnak korlátozott mértékű
felelősséget. A lapban megjelenő
hirdetések, reklámok tartalmáért a
hirdetők vállalják a felelősséget.
A logó, a szlogen és a lapban
található minden arculati elem
felhasználása a főszerkesztő írásos
engedélye nélkül tilos!

CÍMLAPON:**Rákóczi Gabi**

Fotók:
Kiss Roland-Sunshine Photo
Boros István

TARTALOM

- 4 VAJON EGÉSZSÉGES-E A REPCEOLAJ?**
- 5 TUDOD KI A VILÁG EGYIK LEGVESZÉLYESEBB GYILKOSA?**
- 6 PONTOSABBAN, ERŐSEBBEN, GYORSABBAN!**
- 10 TITOKZATOS AGYKÁROSODÁS**
- 12 VAJON NÖVELHETŐ-E AZ INTELLIGENCIA?**
- 16 A FÜSZER, AMI TÖBB BETEGSÉG ELLEN IS VÉDELMEZ...**
- 17 A TÚLZOTT ZAJ RENDKÍVÜL KÁROS LEHET**
- 18 A FRISS GYÜMÖLCS ÉS ZÖLDSÉG A LELKI EGÉSZSÉGÉNEK...**
- 20 SZTÁRINTERJÚ - RÁKÓCZI GABI**
- 28 ARNOLD GERGELY - KÜLÖNVÉLEMÉNY**
- 34 A ZSÍRSEJTEKRŐL!**
- 38 SZTÁRINTERJÚ - SZAKÁCS SÁNDOR**
- 44 EGY FAJHOZ TARTOZUNK, DE EGY VILÁG VÁLASZT EL...**
- 50 SZINTE AZ EGÉSZ EMBERISÉG EGÉSZSÉGTelen LEVEGŐN ÉL**
- 52 A SÖTÉTSÉG HORMONJA**
- 54 MIÉRT LETT ARÁNYTALANUL NAGY AZ AGYUNK**
- 57 VALÓBAN VESZÉLYESEK AZ E SZÁMOK...**
- 61 HOGYAN FÉL AZ AGYUNK?**
- 64 MIÉRT NAGYOK A NŐI MELLEK?**
- 66 A SZERELMI KISOKOS, AVAGY, - A SZERELEM BIOLÓGIÁJA**
- 70 MINIMÁLISRA CSÖKKENTHETŐ-E AZ ALVÁSIGÉNYÜNK?**
- 73 DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL**

Amennyiben lemaradtál az eddig megjelent
számainkról, itt megtekintheted:



www.fitnessworldmagazin.hu

HIRDESSZEN NÁLUNK!

Ha, Ön úgy érzi, hogy terméke, szolgáltatása kapcsolódik az egészséges életmódhoz, sporthoz, tartalmas és kulturált kikapcsolódáshoz. Hirdessen, ha a 20-45 éves igényes, ugyanakkor az átlagosnál jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvasóink zöme), felvevő piaca lehet termékének, szolgáltatásának. Magazinunk **több mint 10 000** példányát a felmérések alapján kb. **25 000-en olvassák**, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.



12



20



38



44



57



66

AJÁNLÓ

Egy magazin a sportolóknak, sportszakembereknek, edzőknek és mindenkinek, akit érdekel az egészséges életmód és a testkultúra.

Tisztelt olvasónk!

Szeretettel üdvözöllek Fitness World magazinunk 2018. őszi számának oldalán. Mint már tőlünk megszokhattad, ismét szeretnénk hasznos információkkal szolgálni az edzés módszertanok, a hatékony diéták és az étrend-kiegészítés terén. E mellett megismertetünk az egészségmegőrzéssel kapcsolatos legfrissebb hírekkel és az ezzel kapcsolatos tudományos vívmányokkal. Meglepetésként ebben a számunkban két kiemelkedően eredményes hazai sportolóval készült interjúban ismerhetitek meg az élsportolók mindennapjait.

Kellemes időtöltést kívánunk!

Tisztelettel, Domonkos Zsolt

Elérhetőség: www.fitnessworldmagazin.hu



Domonkos Zsolt

Lapigazgató, főszerkesztő

www.profiedzok.hu

AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 150 000 Ft+ Áfa.

½ oldal: 80 000 Ft+ Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Tel: +36 (70) 948 0458

e-mail: domzsolt69@gmail.com

VAJON EGÉSZSÉGES-E A REPCEOLAJ?



A növényi olajok közül a repceolaj kétségtelenül a legnépszerűbbek közé tartozik. Egy nemrég kiadott tanulmány szerint azonban a repceolaj hatással van az emberi agyra, károsíthatja a memóriát, megnehezítheti a tanulást és még az elhízást is elősegítheti.

A repce, vagy más néven kétnyári növény, amelyet elsősorban olajban gazdag magvaiért termesztnek. Ezt az olajat elsősorban az élelmiszeriparban használjuk ki, különféle élelmiszerek készítésére. A repcét ma nagyban bio-üzemanyagok gyártása miatt is termesztik.

Hosszú ideig úgy tartották, - és egyesek még a mai napig is úgy gondolják, hogy a repceolaj egészséges, egy nemrég nyilvánosságra hozott tanulmány szerint azonban ez nem így van. A kutatás szerint ugyanis jelentős mértékben ronthatja az agyműködést.

A tanulmány szerint, amelyet az amerikai Lawis Katz School of Medicine kutatói végeztek, a repceolaj sokkal károsabb hatással van a szervezetre, mint azt gondolták. Ebben a kutatásban a repceolajon kívül több más olajat is vizsgáltak, így például az olívat is. Bebizonyították, hogy ugyan az olívaolaj csökkenti az emberi agyban található amiloidplakkok

kialakulását, ugyanazt a repceolajról már nem lehet elmondani. Egyelőre, az agérkísérleteket tekinthetjük bizonyító erejűnek, amelyek szerint a naponta kb. 2 evőkanálnyi repceolajat fogyasztó egerek több egészségükre káros értéket mutattak, mint repceolajat nem fogyasztó társaik.

A legszembetűnőbb változás az egerek testsúlyának jelentős emelkedésében mutatkozott. A későbbi, útvesztőt használó kísérletek során kiderült, hogy a több olajat fogyasztóknak problémáik voltak a tanulással, valamint a rövidtávú munkamemóriával egyaránt. A rágcsálók agyának vizsgálatából kiderült, hogy a repceolajat

fogyasztó példányok agyában alacsonyabb volt a béta-amiloid 1-40 szint (egy olyan fehérje, amely hasznos az agyműködés számára, emellett ellensúlyozza az oldhatatlan, béta-amiloid 1-42 kialakulását). A béta-amiloid 1-40 szintjének csökkenése az agyban béta-amiloid 1-42 plakkok létrejöttét eredményezte, aminek hatására károsodtak az agysejtek idegvégződései és emiatt romlott az állatok emlékezete és teljes agyműködése.

A kutatók az eredmények kiértékelése után úgy vélik, hogy a repceolaj fogyasztása hosszú távon károsítja az emberi agy működését is.

TUDOD, KI A VILÁG EGYIK LEGVESZÉLYESEBB GYILKOSA? A SZÚNYOG!

A szúnyogok három alcsaládján belül 41 nemük és mintegy 3500 fajuk ismert. Közép-Európa területén ezek közül 40-50 faj él. Gyakoriak ártéri erdőkben, mocsaras területeken, lápos környezetben, valamint vízközei helyeken. Ezek ugyanis az ideális helyek a szaporodásukhoz. Párzásukat követően a nőstények akár 300 petét is lerakhatnak. A szúnyogok fejlődése 1-2 hétig tart.



MIÉRT ÉRDEKESEK A SZÚNYOGOK?

- Részben, mivel már 46 millió éve élnek a földön.
- A szúnyogok átlagos tömege 2,5 milligramm.
- A szúnyog a testből egyszerre 4 mikroliternyi vért szív ki.
- Egy óra alatt akár 2,4 km távolság megtételére képesek.
- Repülési sebessége 1-2 km/óra.
- Éjszaka akár 12 órán át is repülhet.

A Jurassic park című film alaptörténete szinte teljesen valós: Borostyánkőben valóban találtak 46 millió éves szúnyogot,

melyben hemoglobin nyomait találták. Bár igaz, - ép DNS-t sajnos nem.

A szúnyogok a legnagyobb veszélyt a terhes nőkre jelentik és azokra, akik többet izzadnak. Ez a nők esetében a 21%-al nagyobb CO₂ kibocsátás miatt van, aki pedig többet verejtékezik, azt a tejsav kipárolgása miatt találják meg könnyebben a vérszívók. A 0-s vércsoportúak is nehéz helyzetben vannak, állítólag vérük eltérő összetétele miatt olyan illatanyagokat bocsátanak ki, amit szintén kedvelnek a szúnyogok. A szúnyogok számára egyébként (egyes Japán kutatások szerint) az alkoholt ivók is vonzóbbak, vízfogyasztó társaikkal ellentétben.

A LEGNAGYOBB VESZÉLY

Egyes szúnyogok a malária kórokozóját terjesztik. Ezzel a betegséggel évente közel egymillió ember fertőződik meg, elsősorban Afrikában és a világ más egyéb trópusi területein. További nagy veszély a tigrisszúnyogok által terjesztett lázas megbetegedés, mely a lázon kívül külső és belső vérzésekkel járhat és az esetek közel felénél halállal végződik. Néhány szúnyogfaj akár a kullancsokra jellemző Lyme-kórt is terjesztheti. Legyünk óvatosak! Segíthet a védőoltás! Amennyiben Ázsiába, Afrikába utazunk utazás előtt érdemes beoltatni magunkat különböző betegségek ellen, melyek az adott területre jellemzőek.

ÉRDEMES TUDNI

A szúnyogok jobban szeretik a sötét ruházatot viselőket, öltözzünk világosabb színekbe. A szúnyogok nem szeretik a levendulából, teafából, citromfűből származó illóolajokat, illetve a menta is segíthet, hogy távol tartsuk őket.



PONTOSABBAN, ERŐSEBBEN, GYORSABBAN!

AVAGY FUNKCIONÁLIS EDZÉSEL A ROBBANÉKONYSÁGÉRT

A funkcionális edzés és méltán ismertté vált eszközei, számos sportág képviselőjének segítik edzéseit, ill. versenyfelkészüléseit. Legyen szó úszásról, atlétikáról, vagy akár küzdősportról, – minden sportág sajátosságait képes kiszolgálni és biztosítani (eddig talán ismeretlen módon is) a terhelést szárazföldi edzéseken megoldva a sportoló számára.



A legtöbb sportágban fontos a robbanékonyság és a gyorsaság, amit a korábbiakban legtöbbször gyakran, igen egyszerű módszerekkel fejlesztettek. Ilyen például az elejtett labda elkapása, amikor az edző által elejtett pl. teniszlabdát kell elkapnia az arra egy időben induló sportolóknak.

Más sportágnál fellelhető a falról pattintott – s ily módon véletlenszerűen érkező – labdáért indulás, vagy akár a bemelegítés során gyakran alkalmazott ingafutás is.

Megannyi eszközös vagy eszköz nélküli, egyszerűbb, vagy akár bonyolultabb módszer repertoárját bővíthetik az alábbi kellékek, ill. gyakorlatok, melyek amatőr és hivatásos sportolók számára épp oly nehézséggel bírnak. Ennek oka, hogy az

adott eszköz sajátosságán túl, a saját testsúlyunk, vagy épp izomerőnk és állóképességünk határozza meg az egyéni teljesítőképességünket. Gondoljunk csak bele:

Saját testünkön kívül nincs is másra szükség egy klasszikus „burpee” elvégzéséhez – vagyis egy négyütemű fekvőtámasz minél gyorsabb lebonyolításához, melynek során egy fekvőtámasz elvégzésekor mellkasunkkal és combunkkal is érintenünk kell a talajt.

Medicinlabdával az egyik legkedveltebb teljes testet megmozgató gyakorlat a labda, guggolásból való fej fölé, vagy falnak dobása, mely visszaérkezésénél ugyan úgy guggoló támaszba kísérjük le a sportszert. Amennyiben azonban jobban szeretjük a

kevésbé koordinált, mégis nagy erő kifejtéssel és robbanékonysággal járó gyakorlatokat, úgy – megfelelő helyszínt és eszközt biztosítva a gyakorlathoz – magas tartásból földhöz lehet vágni a labdát, melynek felvételekor figyelniünk kell az egyenes háttal való lehajlásra – ill. felegyenesedésre, majd a medicin fej fölé nyomását követően, megismételhetővé válik a gyakorlat.

Az **Agility létra** igen elterjedt a focisták körében, melynek használatánál a nagy mozgásoktól haladhatunk az egyre apróbb, pontosabb, ugyanakkor minél gyorsabb mozgatsorokig, hogy aztán a különböző lépésvariációkat követően, a földre elhelyezett szövet létra végéhez érve, egy erőteljes sprintfutást kezdjen meg a sportoló.



Írta: **Mádai Emese**
Funkcionális Tréner
Személyi edző
Weider Edzőképzés
gyakorlati oktatója

Egy felfüggesztett eszközzel – úgy, mint **TRX vagy Bodyrope** – végzett guggolásból felugrás cseppet sem mondható könnyű gyakorlatnak. Azonban a haladónak figyelmükbe ajánlva említem még az egylábás guggolás lehetőségét is, melyet követően egy szökkenésen keresztül, levegőben történhet meg a gyakorlatot végrehajtó (tartó) láb cseréje. Így nem pusztán koncentráltabb a gyakorlat – hisz egyszerre csak egy lábra végezzük-, de a felugrás okán jobban fejlesztheti azon sportolóink kompetenciáit, akiknek szükségük lehet, egy lábról megkezdett nagy erejű, robbanékony, hirtelen meginduláshoz (pl.: magasugrók, távolugrók, stb.).

Rope, vagyis hajókötél, kiváló segítség lehet evezős sportágat űzők számára, ugyanis minden egyes hullámozgatásnál – legyen az bármilyen fajtájú – hirtelen megindított erőteljes mozdulat szükséges, amely azonban nem egyszeri kivitelezést kíván, hanem többször, mint egy „hajráként” ismételt mozdulatsort tesz lehetővé. A gyakorlat egésze során tartani tudja az intenzitást és a kivitelezés minőségét, hatékonyságát; nem elcsalva a teljes és tökéletes mozdulatot.

Ezen eszközök és gyakorlatok csak néhány ezrelékei azon kellékek és gyakorlatok végtelen tárházának, melyet funkcionális edzésnek hívhatunk, és melyekkel segíteni, ill. támogatni tudjuk sportolóink munkáját és felkészülését. Eleget téve a funkcionális edzésmetodika jellemzőinek – vagyis a stabilizáló mélyizmok erősítésén túl, minél több, lehetőleg teljes testet megmozgató gyakorlatsorok összeállításán – kísérrelhetjük meg színesebbé tenni saját és mások edzését egyaránt, képviseljünk vagy segítsünk bármilyen sportágat.

LEHET, HOGY A BANÁNT NEM KELL TÖBBÉ HÁMOZNI?!



Itt az ehető héjú banán!

A D&T japán farm kutatói Mongee néven egy olyan banánt nemesítettek ki, amely ehető héjjal rendelkezik. Az ehető héj ráadásul nem az egyetlen előnyös tulajdonsága – a Mongee ugyanis állítólag sokkal ízletesebb, és mivel hidegebb környezeti feltételek mellett is termeszthető, nem kell rovarölő szerekkel sem permetezni.

TUJTAD?

Miért barnul meg a banán?

A banán azért barnul meg, mert a benne található poliszacharidok (összetett szénhidrátok) egyszerű cukrokra bomlanak le. A barna részek úgynevezett cukorfoltok, és ezek egyáltalán semmi problémát nem jelentenek, tehát bátran fogyaszthatók. Az erősen barnult banán viszont már csak néhány napig bírja.

AZ ALKOHOLNAK LEHET, HOGY HAMAROSAN BEFELLEGZIK!

Nem kell megijedni, nem az alkoholtartalmú italok betiltásáról van szó, hanem arról, hogy a bennük található alkoholt (etanolt) a jövőben egy alcósynth nevű mesterségesen létrehozott vegyülettel helyettesítenék. Ausztrál kutatók szerint erre akár már húsz éven belül sor kerülhet. Elmondásuk szerint a mesterséges alkohol hatásai megegyeznek a valódi alkohol hatásaival, de nem károsítják a szervezetet, sőt az ember még másnapos sem lesz tőle.



NEHEZÍTETT MELLÉNYEK, MINT GYÓGYMÓD?

Lehet, hogy Németország ismét bevezeti a máig vitatott módszert.



A gyermeki hiperaktivitás nemcsak a szülők részéről igényel nagyobb odafigyelést, de az iskolákban is akár komolyabb problémákat okozhat. Néhány német iskolában ezért egy eléggé vitatott módszer segítségével igyekeznek a hiperaktív gyermekeket lenyugtatni. A gyermekekre ugyanis 1-6 kilogramm súlyú mellényt adnak, és ezzel igyekeznek mérsékelni az aktivitásukat. Ugyan a tanárok egyöntetűen támogatják és helyeslik az eljárást, a szülők és szakemberek véleménye már erősen megoszlik. A szakemberek szerint ugyanis a mellény bár valóban meggátolja a hiperaktív gyermeket a túlzott mozgásban, a jobb odafigyelés elérésében viszont nem segít. A szülők egy része szerint a mellények a diákok diszkriminálásához és kigúnyolásához vezethetnek. A módszer támogatói szerint azonban a mellény sokkal kíméletesebb megoldás, mint a gyógyszeres kezelés alkalmazása.



ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS



Az igazán szembetűnő különbség a jó szakemberek között, ha az edző nem csupán az edzőtermi munka típusait és a mozgások különböző fajtáit ismeri. A legjobb trénerek megfelelő szaktanácsot tudnak klienseiknek adni a táplálkozásra és a táplálék kiegészítésre vonatkozóan.

Nálunk megtanulhatod a táplálkozás, a dietetika alapjait, az élelmiszerek, alaptápanyagok szervezetünkre gyakorolt hatásait, a legjobb és legújabb fogyókúra, diétás módszereket. Megismerheted a táplálékkiegészítők széles választékát és azok szervezetünkre gyakorolt hatását, valamint a sportolók teljesítményfokozását.

A KÖVETKEZŐ KÉPZÉS IDŐPONTJA:

**2018. NOVEMBER 24-25.
DECEMBER 1-2.**

MAJD:

2019. JANUÁR 19-20-26-27.

A KÉPZÉS AKCIÓS ÁRA: **49 000.- FT**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Szabó Katalin: **+36 70 779 6656**; Domonkos Zsolt: **+36 70 948 0458**; E-mail: **info@profiedzok.hu**; Web: **www.profiedzok.hu**



TITOKZATOS AGYKÁROSODÁS, MELY BEFOLYÁSOLJA A KÉPZELŐERŐ MŰKÖDÉSÉT

Az afantázia nevű jelenség nem igazán ismert és maguk a szakértők is csupán néhány évvel ezelőtt írták le először. Egyszerűen fogalmazva egy olyan állapotról van szó, amikor az ember nem tudja elképzelni azokat a dolgokat, amelyekre épp gondol. Néhány ember egyszerűen nem tudja maga elé képzelni még azokat a dolgokat sem, amelyeket már korábban látott.

Az afantázia kutatásaival kapcsolatos vizsgálatok csak néhány éve kezdődtek meg. Szakértők szerint a jelenség a népesség nagyjából 0,5%-át érintheti. Sok esetben azonban nehéz meghatározni, hogy a jelenség valódi-e. Egy nemrég kiadott tanulmány során kutatók ezt próbálták kideríteni.

A vizsgálatokat több dolog is nehezíti. Egyrészt nehéz meghatározni, hogy az emberek valójában mit látnak, másrészt hogy az eredmények összehasonlítására nem létezik semmilyen objektív lehetőség. Egy adott dolgot ugyanis mindenki más-más módon írhat le. A kutatók a vizsgálatok során az ún. binokuláris rivalizáláson alapuló kísérleteket hajtottak végre. Amikor a binokuláris rivalizálásra kerül

sor, az agy azt a képet és a vele járó információt választja végül, amely számára érdekesebbnek, vagy fontosabbnak tűnik. Erre példa, hogy amennyiben az ember választhat a fehér háttér és az emberi arc között, először természetesen az arcot veszi észre és nem a háttér. Amennyiben viszont ez a személy elkezd integetni, először a mozgást vesszük észre és csak aztán az arc vonásait.

A vizsgálat alatt az alanyok olyan 3D-s szemüveget kaptak, melynek két felén nem egyforma látást engednek, illetve különböző vízszintes vonalak, vagy függőleges csíkok nehezítették különböző színekkel (piros, illetve zöld) a két szem által észlelhető különböző látható, vagy nem látható képet. Az alanyokat arra kérték próbálják

maguk elé képzelni a körök valamelyikét. Az eredmények azt mutatják, hogy az afantáziától szenvedő emberek semmit nem tudnak maguk elé képzelni, így nem tudják elképzelni a szükséges képet sem. A legfontosabb kérdés, hogy ennek mi az oka, illetve, hogy ezeken az embereken hogyan lehetne segíteni.

Az is elképzelhető, hogy az afantáziás személyek esetében az idegpályákat valamilyen károsodás érte és ezért nem képes az agy ismét visszahívni az adott emléket.

A kutatók úgy vélik, hogy amennyiben sikerül megfelelő gyógymódot kifejleszteni, akkor az adott gyógymód akár a poszttraumás stressz szindróma kezelését is megkönnyítené.

Ami az erős stressz után van

A poszttraumás stressz szindróma az esetek túlnyomó többségében valamilyen erős stressz hatás vagy traumás eseményt követően jelentkezik. Az érintett személy gondolataiban, emlékeiben és álmaiban újraéli az eseményt, rendszerint még akkor is, ha kerüli azokat a helyeket és szituációt, amelyek felerősítenék az emlékeket. A szindróma általában alvás, koncentráció, valamint erős stresszhatás esetén jelentkezhet. A szindróma krónikus esetben három hónapnál hosszabb ideig is eltarthatnak. A poszttraumás stressz szindróma leggyakrabban különböző balesetek, szerencsétlenségek, háborús traumák, családon belüli erőszak, bűncselekmények után alakulhat ki. Gyógyításához általában pszichoterápiára és akár gyógyszeres kezelésre van szükség.

TRAVELMANIA – PARTNERED A KALANDBAN

**BENNÜNKET MINDIG ELÉRSZ,
VELÜNK BIZTONSÁGGAL
UTAZHATSZ A VILÁGBAN.
SEGÍTÜNK EGYÉNI,
CSOPORTOS
VAGY AKÁR CÉGES
UTAZÁSOKBAN IS.**



WEBCÍM
www.travel-mania.hu

EMAIL CÍM
office@travel-mania.hu

TELEFONSZÁM
06 70/626-5050

Keressetek minket a FACEBOOK-on is!

AZ ÖSSEJTEK VISSZAADHATJÁK A LÁTÁST



Brit kutatók mérföldkönek számító sikert tudhatnak magukénak. Össejtekekkel végzett klinikai kísérleteik során ugyanis két személynek sikeresen visszaadták látásukat. A sárgafolt (makula) a retinának az a része, ahol a legtöbb csap található, és erre a pontra vetül a szem által látott kép. Csakhogy a kor előrehaladtával a sárgafolt sejtjeinek működése rosszabbá válhat, sőt akár el is halhat. Szemészek ezt makuladegenerációnak nevezik. A betegség következtében a beteg látása fokozatosan romlik, és végül az alany teljesen meg is vakulhat. (A fejlettebb országokban a makuladegeneráció a vakság leggyakoribb okai közé tartozik.) Eddig ezt a folyamatot sajnos nem lehetett visszafordítani. Brit kutatók a makuladegeneráció kezelésére össejteket használtak és az említett két beteg esetében a betegség visszafordítását érték el. A betegek a beavatkozást követően nemcsak arcok felismerésére voltak képesek, de olvasni is tudtak. Optimista előrejelzések szerint az eljárás a közeljövőben, akár öt éven belül rutineljárássá válhat.

MÉG MINDIG TANULHATUNK AZ ÁLLATOKTÓL

Az orángutánok és a fájdalomcsillapítás

A Borneo Nature Foundation kutatói az orángutánok tanulmányozása során egy érdekes dologra figyeltek fel. Az orángutánok ugyanis a *Dracaena cantleyi* nevű növény leveleit rágják, majd a rágás során létrejött nyállal, fájó végtagjaikat és sebeiket kezelik. Az Exeter University doktorai szerint ez egy elképesztően érdekes hír, ugyanis ez az orángutánok öngyógyító szokásait bizonyítja. Ázsia területén ezt, valamint gyulladáscsökkentő növények hatásának célzott kihasználását most először sikerült megfigyelni. Kutatók szerint ráadásul a növény különösen hatékony – a várt fájdalom – és gyulladáscsökkentő hatás alig hét perc elteltével jelentkezik.



VAJON NÖVELHETŐ-E AZ INTELLIGENCIA?



A kutatók álláspontja hosszú ideig az volt, hogy az intelligenciánk a génekkel együtt adott, ma azonban már tudjuk, hogy jelentős mértékben függ a környezetünktől is. Ráadásul saját magunk is sok mindent tehetünk annak érdekében, hogy javuljanak az eredményeink.

Az intelligenciát tesztekkel mérik. A teszteket úgy kalibrálják, hitelesítik, hogy az átlag 100 pont körül legyen, és az emberek 68%-ának 85-115 pontot mérjen. Magyarország lakosságának (állítólag) az átlagos intelligenciaszintje 109 pont. A lakosság mindössze 13%-a rendelkezik 115 és 130 pont közé eső intelligenciaszinttel és mindössze a 2%-uk szintje magasabb, mint 130.

LÁSSUNK NÉHÁNY MÓDSZERT, MELYEK ÁLLÍTÓLAG ALKALMASAK AZ IQ JAVÍTÁSÁRA

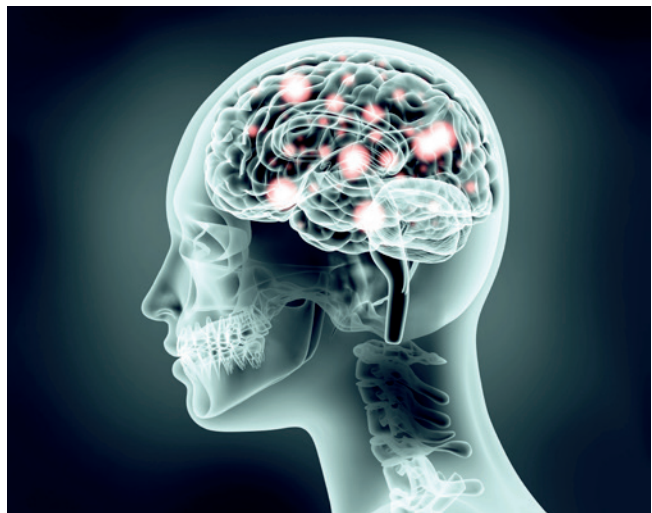


ZENEHALLGATÁS, AVAGY MOZART-HATÁS

Amerikai kutatók bebizonyították, hogy Wolfgang Amadeus Mozart zenéje kedvező hatással van az ember matematikai és térbeli gondolkodására. Ezt még állatkísérletek is igazolták. Az állatok, a rágcsálók is, Mozart zenéjét hallgatva, sokkal aktívabbak, ügyesebbek voltak a zenét nem hallgató társaiknál. Tudatosítani kell azonban, hogy az intelligenciaszint növeléséhez nem elég csupán megnyomni a PLAY gombot és hátradőlve hallgatni a zenét. Azt ugyan bizonyították, hogy Mozart zenéje az agyban három olyan gén működését is serkenti, amelyek az ingerület-átvitel sebességét befolyásolják, ez a hatás azonban nem mindenkinél működik. Mozart műveinek hallgatása során az ember (legalábbis sokak) nyugodtabbá és kipihentebbé válik, és ez javítja a gondolkodást is. Hasonló hatás azonban a pihenés más módját követően is jelentkezhet. Ennek ellenére a hatás valódi létezését több szakértő is megkérdőjelezte.

AZ AGY TORNÁZTATÁSA

A pszichológusok régen abban hittek, hogy az IQ-szint egy örökletes jelenség, amely csupán nagyon kicsi mértékben változtatható. Az idő előre haladtával azonban egyre több kutatás foglalkozott és foglalkozik az intelligenciaszint növelésének módszereivel. Ezek közül a legújabbak az agyat a számítógéphez hasonlítják. Az intelligencia nagymértékben függ attól, mennyi információt tudunk egyszerre fejünkben tartani és azokat gondolatokká alakítani. Ezért, ahogyan a számítógépek memóriáját is növelhetjük és módosíthatjuk, megfelelő gyakorlatok segítségével ez az emberi agy esetében is lehetséges. Az agy és az emlékezet javítására például olyan gyakorlatok szolgálnak, amikor a képernyőn a lehető legtöbb tárgy elhelyezkedésének meghatározása szükséges. Néhány napos gyakorlat után a javulás már az IQ-tesztek eredményeiben is megmutatkozik.



ELEGENDŐ ALVÁS

A megfelelő mennyiségű és nyugodt alvás létfontosságú az ember számára. Ilyenkor nem csak testünk, de agyunk is pihen. Ilyenkor „kiválogatja” a nap folyamán begyűjtött információkat. Ha nem alszunk eleget, az nem csak testünkön, de gondolkodásunkon is meglátszik. Ha az ember 21 órát nem alszik, az olyan hatással lehet, mintha az ember részeg lenne. A megfelelő mennyiségű és minőségű alvásnak köszönhetően összpontosításunk és mentális képességeink is javulnak. Az alvás ezen kívül az emlékezet megfelelő működésében is kulcsfontosságú szerepet tölt be. Az alvás során az agyunk úgy szelektálja az információkat, hogy azokat fontosságuk szerint rövid, illetve hosszú távú memóriánkban tárolja el.



TÁPLÁLJUK AZ AGYAT, AVAGY - A MEGFELELŐ ÉTREND

Az emberi szervezetben az agy a „legmohóbb” szervek egyike. Mivel működéséhez óránként nagyjából 20 wattnyi energiára van szükség, az agy energiaigénye meglehetősen magasnak számít. Ehhez az energiához természetes (és egészséges) táplálékra van szükség. Nagyon fontos a táplálkozásunkban a megfelelő fehérje-szénhidrát és – zsír egyensúlyát fenntartani. Táplálkozási rutinunkban ügyeljünk az egészséges és bőséges reggeli fogyasztására, mely mind fehérjében, mind összetett szénhidrátban gazdag. Kiváló reggeli lehet a tojás, mivel az kolin tartalmánál fogva, segíti az ingerületátvitelt (acetilkolin-ként). Az alacsony acetilkolin-szint elősegítheti az Alzheimer-kór, illetve hasonló neurológiai betegségek kialakulását. Ezen kívül biztosítsuk a napi étkezésekkel, vagy kiegészítőkkal a megfelelő vitamin és ásványi anyagok bevitelét.



NÉHÁNY ÉLELMISZER, MELY SEGÍTHETI IDEGRENDSZERÜNK MŰKÖDÉSÉT:

Fekete áfonya - A benne található antociánok igen kedvezően hatnak az idegrendszerre, - javítja a memóriát.

Spenót - Nitrát tartalma miatt szintén segíthet. Az erek tágabbá válnak, az agy sejtei több oxigénhez tudnak jutni. A folsav tartalma is segíti az idegrendszer működését, a sejtek regenerációját.

Étrend-kiegészítők közül mindenképpen ajánlott a B vitaminok, a ginkgó biloba, Az omega 3,- illetve a magnézium alkalmazása.



EDZÉS+KARDIOVASZKULÁRIS GYAKORLATOK

Egy svéd tanulmány szerint a kardiovaszkuláris gyakorlatok hosszútávú végzése akár 50%-al javíthatja a verbális képességeinket. Tehát ezek a gyakorlatok nem csak kondíciókat, de intelligenciaszintünket is javítják. Ezek a gyakorlatok serkentik a keringési rendszer és a légző rendszer működését, - ennek köszönhetően a vér segítségével egyrészt tápanyaggal, másrészt oxigénnel látja el testünket, szerveinket (az agyat is), - illetve eltávolítja a szén-dioxidot és a salakanyagokat. Egy amerikai friss kutatási eredmény szerint ráadásul a rendszeres edzés akár 40%-al csökkentheti az időskori demencia kialakulását.

MEGFELELŐ ÉLETMÓD

Ebbe a tárgykörbe igen sok mindent felsorolhatnánk. Bármilyen meglepő, ide tartozik még az ideális környezeti hőmérséklet is. Állítólag az iskolai, vagy munkahelyi ideális hőmérséklet 17-20 fok férfiak, 19-22fok nők esetében. Nagyon fontos, hogy biztosítsunk megfelelő oxigén dús levegőt. Agyunk ugyanis így sokkal jobban képes működni. Egészséges életmódunkhoz, agyunk teljesítményéhez természetesen szintén fontos a megfelelő folyadékháztartás biztosítása, illetve a káros szenvedélyektől mentes élet. (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, droghasználat). Amennyiben ez nem biztosított, nemhogy javítunk intelligenciánkon, hanem épp ellenkezőleg, leromboljuk azt.



SATURDAY | OCTOBER 27, 2018 | VÉRTES AGORÁJA, TATABÁNYA



LABO NOIR PRESENTS
INBA/PNBA



EUROPEAN

CHAMPIONSHIPS

IN NATURAL BODYBUILDING & FITNESS
2018 HUNGARY



NATURAL OLYMPIA QUALIFIER

INFO: INBA HUNGARY FACEBOOK PAGE - INBAHUNGARY@GMAIL.COM - WWW.NATURALBODYBUILDING.EU



DREAM BIGGER ! COME COMPETE IN THE TRULY NATURAL INBA/PNBA !



Egy Kínában, közel félmillió ember bevonásával végzett tanulmány eredményei szerint a csili rendszeres fogyasztása növelheti az életkort. A kutatás során az emberek táplálkozási szokásait és egészségügyi állapotát vizsgálták, és a rendszeres csilifogyasztók körében a halálozás mértéke 10%-al csökkent.

A FŰSZER, AMI TÖBB BETEGSÉG ELLEN IS VÉDELMEZ JELENTHET

A csilipaprika, illetve az összes többi paprika csípős ízét, a kapszaicin nevű vegyület okozza. A nyálkahártyával való érintkezést követően a vegyület irritációt és csípős „fájdalmat” vált ki. Sokáig azt hittük, hogy ez a fűszer csupán az ételek ízesítésére jó, manapság azonban egyre több jótékony hatására derül fény.

MEGSEMMISÍTI A DAGANATOS SEJTEKET

A paprikában található kapszaicin meggátolhatja a daganatos sejtek szaporodását és terjedését. A jövőben ezt a tulajdonságát akár a daganatok elleni gyógyszerek kifejlesztésére is kihasználhatják. Megelőzési céllal azonban inkább a paprika rendszeres fogyasztását ajánljuk.

ORRDUGULÁS ELLEN

Az orvosok az derítették ki, hogy a kapszaicin tartalmú orrcsepp hatékonyan megszünteti a hosszú távú megfázás okozta orrdugulást. (Allergiára nem ajánlott)

FERTŐZÉSEK ELLEN

A trópusi területen élők nagyobb mennyiségű csilit fogyasztanak. Ezt, a jelek szerint jól is teszik. A csiliben található hatóanyag ugyanis ezeken a területeken előforduló kórokozók mintegy 75%-ának elpusztítására, vagy legyengítésére is képes.

CUKORBETEGEK SZÁMÁRA IS JÓ LEHET

A paprikában a sok rost igen fontos a cukrok felszívódása érdekében. E mellett a csili fogyasztása az inzulinszintet is szabályozza.

CSILLAPÍJTJA A FÁJDALMAT

A csípős íz miatt a paprika fogyasztása talán kellemetlen lehet, azonban a növényben található vegyületek hatékonyan csökkenthetik az olyan krónikus fájdalmat, amelyet idegsérülés, vagy gyulladás vált ki. Kutatók jelenleg egy mellékhatások nélküli fájdalomcsillapító kifejlesztésén dolgoznak.

NARANCSBŐR ELLEN

Mivel a paprika fogyasztása akár 25%-al serkenti az anyagcsere működését és csökkenti az édességek és zsírosabb ételek utáni vágyat, így a fogyásban is segítséget jelenthet. Mivel természetes módon növeli a testhőmérsékletet (termogénikus

hatású), elősegíti a zsírégetést. A csilikivonatot tartalmazó kenőcsök ráadásul serkentik a bőr vérellátását is, így hatékonyak a narancsbőr ellen.

HOGY JÓ KEDVÜNK LEGYEN

Bár a csili fogyasztása után égető érzést érzünk a szánkban, de furcsa módon jobb kedvünk lesz később tőle. Szervezetünk ugyanis a kapszaicin jelenlétére endorfin és szerotonin termelésével válaszol. A csípős paprika fogyasztása ezért segíthet a depresszió és a szorongás megelőzésében is.



A TÚLZOTT ZAJ RENDKÍVÜL KÁROS LEHET

MILYEN ERŐS ZAJT HALLUNK? LÁSSUNK NÉHÁNY PÉLDÁT!

Levelek suhogása: 10 db
Csendes szoba: 30 db
Normális beszélgetés: 50 db
Enyhe eső: 50 db
Mosógép: 70 db
Taps egy teremben: 70 db
WC leöblítése: 75 db
Személyautó a városban: 80 db
Teherautó a városban: 90 db
Vonat: 90 db
Rockkoncert: 110 db
Repülőgép hajtómű indulása: 130 db

Zajos környezetben élni egyáltalán nem könnyű. A nagyvárosok lakói ezt napi szinten megtapasztalhatják. És bár a zajkorlátozásra vonatkoznak előírások, mégis azt láthatjuk, hallhatjuk, hogy gyakran még az úton mellettünk elhaladó autók is rendkívül kellemetlenek tudnak lenni. A nagyobb zajhatás ráadásul nem csupán idegesítő, de komoly egészségügyi problémák kialakulásához is vezethet. Ezt a tényt az orvostudomány már hosszú ideje bizonyította. Túlzott zajhatásnak minősül a koncertek zenei hanghatása, a repülőgépek hajtóművének indulása, - de akár még a sziréna és a teherautók hangja is. Ezek az erős zajok bizony nem csupán hallásunkat veszélyeztetik, de negatív hatást gyakorolnak a belső szerveinkre, keringési rendszerünkre és a szívünkre is. Egy német kutatás szerint a zaj több kardiovaszkuláris betegség kialakulásához is hozzájárulhat.

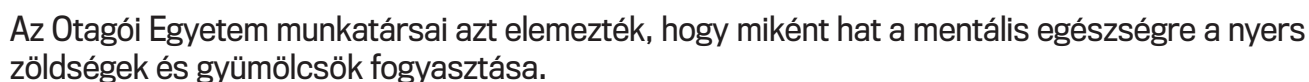
HOGYAN LEHETSÉGES?

Az emberiség történelme alatt, különösen az ipari forradalmak óta, - nem volt időnk hozzászokni a rendkívül erős zajhoz. A zaj az emberi szervezetben stresszt vált ki, ez pedig befolyásolja a keringési rendszer működését. Tehát nem maga a zaj a keringési rendszert lebetegítő ok csupán, de igen erőteljesen hozzájárul, mivel olyan környezetet hoz létre, mely elősegíti a betegségek kialakulását. A több éven át tartó zajos környezetben való élet, iszkémiás szívproblémák, szívinfarktus és aritmia kialakulásához is hozzájárulhat. A kutatásból az is kiderült, hogy a zaj depresszió és szorongás kialakulásához, valamint a kognitív képességek csökkenéséhez is hozzájárul.

MI AZ ELVISELHETŐ HATÁR?

Szakemberek véleménye szerint a hálósobában a zaj erőssége nem haladhatná meg a 30 decibeles határt. Sajnos hivatalos megszabott határok nem léteznek, de azzal tisztában vagyunk, hogy már a 60 decibeles erősségű zaj is szívbetegségek kialakulásához vezethet. Itt elsősorban a hosszú távú zajhatás a veszélyes.





Az adatok alapján a nyers zöldségek és gyümölcsök fogyasztása olyan mentális zavarok kialakulásának esélyét csökkentheti, mint amilyen a depresszió, emellett viszont növelheti a pszichológiai jólét mértékét. Conner szerint vizsgálatuk azt jelenti, hogy a megfelelő diéta hozzáférhető, olcsó, biztonságos és hasznos eszköz lehet a lelki egészség javítására.

És hogy mely gyümölcsök és zöldségek voltak a leghatékonyabbak? A kutatás alapján a sárgarépa, a banán, az alma, a spenóthoz hasonló sötét leveles zöldségek, a saláta, a citrusfélék, a különböző bogyók, az uborka és a kivi bizonyultak a legegészségesebbnek.



ELITE BODY SHOP

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ SZAKÜZLET ÉS WEBÁRUHÁZ



KÖZEL 80 ELISMERT GYÁRTÓ CSÚCSTERMÉKEI 165 m²-EN

FEHÉRJÉK ■ TÖMEGNÖVELŐK ■ VITAMINOK
ÁSVÁNYI ANYAGOK ■ ANTIOXIDÁNSOK ■ ZSÍRÉGETŐK
NŐI ÉS FÉRFI RUHÁZAT ■ KIEGÉSZÍTŐK

HETENTE VÁLTOZÓ ÉS ÁLLANDÓ AKCIÓK
TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYARENDSZER
1 ÓRA INGYENES PARKOLÁS A CORVIN PLÁZA PARKOLÓJÁBAN



Név: Rákóczi Gabi

Foglalkozás: Humánkineziológus, Személyi edző, Táplálkozástudományi Szakember

Munkahely: Oxygen Wellness Naphegy,
www.rakoczigabi.com

Életkor: 42 (nem vicc)

Testmagasság: 170 cm

Család: Egy 14 éves fiú édesanyja

Legkiemelkedőbb sporteredmények:

Arnold Classic Europe 2., IFBB Világbajnoki 3., Európa Bajnoki 2., Abszolút Magyar Masters Bajnok, FitBalance Abszolút Bajnok, Ausztria Kupa Bajnok, NPC Abszolút Masters Bajnok.

Szponzor: Weider Nutrition Hungary, Absolute Live, Oxygen Wellness Naphegy, www.fitking.hu.

Hobbi: utazás, zene, sport

Kedvenc könyv: Simon Sinek könyveit kedvelem most a legjobban, de számos könyvet szeretek a Rómeó és Júliától az éppen aktuális Nutrigenomika tankönyvemig...

Kedvenc film: Múmia, 300, Wonderwoman, Blöff...

Kedvenc étel: sushi, rákfélék, csoki

RÁKÓCZI GABI

Aki megjelenésével, életmódjával, sport iránti szeretetével sokaknak szolgál példaértékül.

Az örökifjú sportoló, aki évek óta minden versenyen dobogón végzett. Számtalan versenyen nyerte a saját és az abszolút kategóriát is. Masters versenyzőként is kiváló, - még a húszéves korosztályt is megszégyenítő formát hoz a színpadon.

FW *Mindenekelőtt gratulálunk az eddigi eredményeidhez és a folyamatos jó formádhoz! Kérlek, mesélj magadról? Mit lehet rólad tudni? Mit csinálsz, amikor éppen nem versenyzel, vagy edzel?*

GABI Köszönöm szépen! Nagyon aktív életet élek, mellett, hogy szükségem van a biztonságra és az állandóságra, igénylem a mindennapi kihívásokat is. Nem tudok belesüppedni a hétköznapiakba, folyamatosan új dolgokba fogok. Miután az emberi mozgástudományt elsajátítottam, és személyi edzőként imádom a munkám az Oxygén Wellness Naphegyen, az Orvostudományi Egyetemen tanulok táplálkozástudományt, amiből doktorálni fogok. Az élelmiszerek és az öregedésgátlás összefüggéseit kutatom a nők vonatkozásában. Emellett a 14 éves Fiamat nevelem, aki most lépett a tini korszakba.

FW *Mi a titkod? Hogy tudsz ilyen hosszú időn keresztül ennyire jó formát hozni?*

GABI Egészen fiatal korom óta küzdök a kilókkal, tipikus nő vagyok, eszem-raktározom-hízom... sok-sok év alatt megtanultam azt, hogyan lehet tartósan egy esztétikus és nőies formát egészséges keretek között megvalósítani. A moderált fogyasztásra esküszöm (mindent lehet, csak meg kell találni a helyét és az idejét az étrendben). Nem iszom alkoholt, nem dohányzom és a pihenést sosem

hanyagolom el, ezek alapvetőek a külső-belső egyensúlyomhoz. Az édesség a gyengém, ha épp olyanom van, akár több tábla csokit meg tudok enni, de ezeket egy-egy erősebb edzés környékére időzítem, így megvan az energiamérlegem egyensúlya és nem változom malaccá.

FW *Legutóbb Amerikában versenyeztél. Hogy jött az ötlet, hogy éppen ott indulj?*

GABI A versenyzést egy ideje lezártam. Elértem, amit lehetett, nevem lett a szakmában, a nemzetközi bírók mindegyike személyesen üdvözlő, bármikor találkozunk. Nagyon jól esik lépten-nyomon azt hallani, hogy példakép vagyok. Ezen túl nem szándékoztam menni sosem. Az idei amerikai verseny véletlenszerűen jött, hirtelen döntés volt, mindössze 6 hetem volt felkészülni, de életem formáját hoztam a színpadra. Azt gondolom, ez az érett izomzatomnak és a kitartó, sok-sok éves munkámnak köszönhető. Hála a testem. Abszolút bajnok lettem, pedig úgy indultam ki egy héttel a verseny előtt Floridába, hogy ha a regisztráció napján nem találom úgy, hogy jó a formám, nem állok színpadra. Jó lett. Egész máshogy készültem, mint eddig, eltűnt belőlem a görcsösség és a 'mindenáron'. Hiszek az energiákban, egy versenyzőn látszik, amikor ideges a színpadon. Nagyon boldog vagyok, hogy nyertem, az NPC bírói kérték, hogy versenyezzem többet náluk! Hosszú távon biztos, hogy nem fogom ezt tenni.



Fotó: Kiss Roland-Sunshine Photo



Fotó: Kiss Roland-Sunshine Photo

FW Bár tudjuk, nem túl régen még színpadon álltál és természetesen igen jó eredménnyel versenyeztél. Tervezed még, hogy a jövőben ismét versenyezz? Ha igen, mikor?

GABI A versenyzést magát szeretem, jó érzés színpadon állni, de vannak részei, amiket nem kedvelek. Az egyik a rendkívül egészségtelen versenydiéta, ami ugyan meghozza a kellő formát, de amellet hosszú távon teljesen tönkretesz a női szervezetet (szerintem a férfiakét is). A másik dolog, ami sokszor visszahúzott, az pedig az, hogy szörnyű volt szembesülni azzal, hogy ebben a sportban, mivel egyszerűen 'mérhetetlen', sokszor abszolút hasra ütösszerűen is végződhet egy verseny. Számomra a top 3 versenyző teljesen egy szinten van, én ott már nem teszek különbséget. Sportdiplomácia, szponzoráció, érdekek harca, ami sokszor folyik. Vannak persze tiszta versenyek is, ezeket tisztellem és becsülöm!

FW Szükséges-e a Te munkádhoz, edzésedhez még edzői segítség? Van-e valaki, aki ellátott tanácsokkal a felkészülésed alatt?

GABI A versenyfelkészülésben már nem igénylek segítséget, de ha mégis, akkor régi versenyző barátaimhoz fordulok és megvitatjuk a kérdéseimet! Ez is annyira egyéni dolog, hogy ami másnál működik, az nálam nem biztos, hogy beválik. Tanulni és fejlődni folyamatosan kell, az egyetemen minél többet tanulok, annál inkább azt érzem, hogy nem tudok semmit.

FW Hány hétre/hónapra van/volt szükséged a csúcsforma eléréséhez?

GABI Mivel sosem változom sokat év közben, ezért nem kell túl hosszú felkészülési idő. Amíg régebben 12 hetes készüléseim voltak, most 6-8 hét alatt is sikerül, ha épp arra van szükség.

FW Mennyit edzel hetente és milyen megosztásban, amikor versenyre készülsz, - illetve mennyi edzés szükséges, hogy a jelenlegi egész éves jó formád fenntartsd?

GABI A hétköznapi életemben nagyon változó az edzéseim sűrűsége, az intenzitása viszont ugyanolyan. Ilyenkor előfordul a heti 3 és a heti 5 edzés is, külső tényezőktől függően. Amikor versenyre készülök, akkor a heti 5 edzést mindenképp tartom, nem megyek túl 60-70 percen semmiképpen egy-egy alkalommal. Az, hogy milyen izomcsoportot milyen arányban dolgoztatok meg, attól függ, hol látok lemaradást magamon. Vádlizni szinte sosem vádlizom, az egyszerűen csak van és kész, - szerencsés DNS-replikáció.



“Az, hogy milyen izomcsoportot milyen arányban dolgoztatok meg, attól függ, hol látok lemaradást magamon. Vádlizni szinte sosem vádlizom, az egyszerűen csak van és kész, szerencsés DNS-replikáció.”





Fotók: Kiss Roland-Sunshine Photo



FW Mekkora jelentősége van a kardió mozgásnak az életedben?

GABI Az utóbbi években picit megváltozott az edzésstílusom. Sokkal magasabb intenzitású, de rövidebb tréningeim vannak. A Vendégeim is jobban élvezik, mint az unalmas négy körös gépes gyakorlatokat. Vallom, hogy ha a Vendég nem kap 'edzésélményt', akkor nem fog szeretni visszajönni hozzám, ezért arra törekszem, hogy miközben a határait feszegeti, jól is érezze magát és igenis legyen sikerélménye. Külön kardió edzést nem sokat csinálok, a szívem és a keringési rendszerem érdekében minimális heti 1-2 alkalommal.

FW Hogy viseled a hosszú diétát a felkészüléseknél? Év közben hogyan táplálkozol, ha nincs versenyszezon?

GABI Nem terhelnek meg különösképpen a hosszú diéták, hozzá vagyok szokva és gyorsan át tudom állítani magam funkcionális táplálkozás üzemmódra az élvezetből evés helyett. Egyébként imádok enni, ritka nagy gourmand vagyok. Ha valamit kedvelek, abból nem ismerek mértéket. Ha viszont arra van szükség, nagyon szigorú is tudok lenni magammal szemben. Ha nem versenyzem, akkor a reggeli gyümölcsös-proteines zabpelyhem után általában 3-4szer biztosan eszem. Ebből általában egy étkezés rizses, vagy tésztás, a többi már csak zöldség és hús, vagy hal. Minden alkalommal eszem zöldséget és állati fehérjét, így érzem jól magam. Ha 'bűnbe esem', azt a következő napokban korrigálom, így tartom a formámat.

FW Mely étrend kiegészítőket alkalmazod, ami számodra jól bevált?

GABI Amióta először színpadra álltam, a Weider Nutrition Hungary szponzoráltja vagyok, amire nagyon büszke lehetek! Szeretem a termékeiket, jól beváltak, jó ízzel és megbízható összetétellel. Amit a mindennapokban használok azok a következők: Fruity Isolate Red Fluits, BCAA powder cherry-coconut, Omega3 caps, Beta-ecdysteron, Beta-glucan, L-carnithin ampulla

FW Milyen általános szépségtanácsokat adnál a hölgyeknek, hogy hosszú távon is megőrizzék szépségüket?

GABI A hölgyek legnagyobb ellensége az idő, ami nem áll meg, és ha nem kapnak időben észhez, lehetetlen helyre hozni az öregedés hatásait. Meg ugyan nem állíthatók, de lényegesen lassíthatók ezek a folyamatok a - megfelelő táplálkozással, - nem alultápláltsággal (nem malnutrícióval!);

- rendszeres, intenzív, megfelelő ideig tartó mozgással;
- elegendő pihenéssel;
- alkohol, dohányzás és más addikciók elhagyásával.

FW Köszönjük az interjút!

Fotó: Kiss Roland-Sunshine Photo

WWW.RAKOCZIGABI.COM

**TANULJ A
LEGJOBBAKTÓL,
HOGY A LEGJOBB
LEHESS!**

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



NEMZETKÖZI OKJ-S ÉS WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK

[**www.profiedzok.hu**](http://www.profiedzok.hu)



Fotó: Boros István

A full-page photograph of a blonde woman with long, wavy hair, wearing a red bikini. She is posing against a light-colored, textured rock wall. Her right arm is raised, resting on the rock, and her left hand is near her chest. She is looking directly at the camera with a slight smile. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

RÁKÓCZI GABI

Fotó: Boros István



ARNOLD GERGELY IFBB PRO. TESTÉPÍTŐ

KÜLÖNVÉLEMÉNY

AZ UTOLSÓ 2 HÉT VERSENY ELŐTT - AZ UTOLSÓ MEGPRÓBÁLTATÁS, IDŐZÍTÉS, KÜZDELEM

Éppen aktuális a téma, hisz nyakunkon az őszi versenyszezon a testépítésben. Az előző részben leírtam, hogy mikén bukhat el egy verseny, akár az utolsó pillanatokban is. Ebben a számban pedig azt boncolgatom majd, mennyire sokat is számít az utolsó 2 hét, mint fizikálisan, mint mentálisan.

NÉZZÜK AZ ODA VEZETŐ UTAT

A diétát általában verseny előtt 12 héttel szoktuk kezdeni, attól függően milyen is a forma, mennyi felesleg van rajtunk. Itt kezdődik a kemény munka igazán. Ahogy közeledik a verseny, a diéta egyre keményebb lesz, az edzések egyre nehezebbek lesznek és egyre sűrűbbek. Ez az időszak a lemondások és a monotonitás időszaka.

Az edzéseknek ugyanabban az időpontba kell esniük minden nap, ugyanúgy az étkezéseknek is. Minden óramű pontossággal zajlik; mikor kelsz, mikor eszel, mikor kardiózol, mikor edzel, mikor fekszel. S ha ez még nem lenne elég, ez mellett élned is kell a mindennapjaid; dolgoznod kell, ott a család, ott vannak a barátok és a párod. Minden nap ugyanaz a rutin megy. Egyre kevesebb idő van másokra. Ahogy telik az idő és egyre keményebb lesz ez a monotonitás, úgy lesz egyre elviselhetetlenebb ez az egész, kivétel annak, aki erre született. De igazából a helyzetet Te teremtetted magadnak, te választottad ezt az utat valamiért, nem kényszerített rá senki, így a környezeted számára te leszel egyre elviselhetetlenebb, ahogy változik a hangulatod a diéta hatására.

Minden versenyzőnek fel kell ismernie, hogy senkit nem érdekel, hogy miért vagy idegbeteg néha, miért kapod fel a vizet apróságokon, miért vagy depressziós és kedvetlen. Te akartad, nem más a hibás, s ha nem tudod magad kordában tartani ebben a helyzetben, jobb, ha mérlegelsz, mielőtt rámennének az emberi kapcsolataid. Ezt azért írtam így le, hogy mindenki tisztában legyen azzal, milyen nehéz is ez valójában. Ez az egyik legnehezebb dolog a versenyfelkészülésben, ha nem a legnehezebb. A testet és a lelket ugyanúgy megviseli. Sokan azt hiszik, hogy majd diétázok egyet, edzek és mehet a verseny. Sajnos fel kell, világosítsalak benneteket, ez nem az az előadás!

De most térjünk vissza az utolsó 2 hétre. Még csak most jön a java! Élesedik a helyzet. Ha jól csináltad az edződdel (mert bizony kell hozzá) az elmúlt 10 hetet, akkor már nagyon jó formában kell lenned minimális testzsír-százalékkal. Mennek a pózolások, forma csekkelések. Jön a sok visszajelzés min kell még javítani, csiszolni kicsit, hiszen a színpad időpontjára kell időzíteni a formádat.

Az edzések mindennapossá válnak addigra. Általában napi 2 edzésed van, egy kardió és egy súlyozós edzés. A kaját tartani nehezebb sokkal, mint az elején, a szénhidrátmegvonás miatt. Itt már ciklizálunk általában (ingadoztatjuk a ch-t), viszont még ez is deficitesebb a test szükségleteihez képest. Megpróbálunk minél több izmot megtartani, hiszen ez a fajta önsanyargatás, hogy színpadi formát el tud



érni, minimális izomvesztéssel is jár. Ezért is fontos 100%-ban a táplálkozás, az edzés és a pihenés.

Most jön a vízajtás, amit általában az utolsó 10 napban szoktunk elkezdni. Ez még egy újabb és nehezebb próbatétel, mint mentálisan, mint fizikálisan. Mindenkinek a teste máshogy reagál rá, de az alapok ugyanazok. A 10 nap alatt folyamatosan növeljük a víz mennyiségét, a csúcson tartjuk, aztán a mérlegelés előtt elveszük. Általában 3 nap tartjuk csúcson a vizet, ami 9-12 liter is lehet naponta. Hosszabb utat ne tervezzünk! :) Utána vesszük el 3 vagy 2 nap alatt kb. 0,5-1 literre. Verseny napján már nem iszunk, maximum kortyolás van. Folyadék fogyasztásunk alacsony. Na tartalmú vizekre korlátozódik. A táplálkozásnál megváltoznak a fehérjeforrások, a rostforrások, a zsírbevitel és a szénhidrát bevitel is.

Fehérjéből főképp csirkét, tojásfehérjét és halat fogyasztunk. A fehérje turmixot el is felejthetjük, L-glutamin, BCAA, aminosavak mennek kiegészítőkként, hogy elérjük a testsúly-kilógrammonkénti 3g-ot. Zöldségfogyasztásunk is megváltozik, lekorlátozódik a zöld színű zöldségekre és előtérbe kerülnek a vízajtó szereppel bíró zöldségek is. Rostfogyasztásunk nagyon fontos az emésztés és a sav-bázis egyensúly fenntartás, valamint és nem utolsó sorban a méregtelenítés szempontjából. A zöldségeknek hasonló mennyiségűnek kell lenni, mint a fehérjeforrásoknak. Ez annyit jelent, hogy ha megeszel 1kg húst, akkor meg kell enned 1kg zöldséget.

A zsírbevitel a szükséges minimális, ami testsúlyfüggő, 45-25g között alakul naponta. A verseny közeledtével ezt is lecsökkentjük. Zsírokból az egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírokat használjuk, mint omega3 zsírsavak, halolaj, olíva olaj, szőlőmag olaj és lenmagolaj (az emésztésnél fontos szerepet játszik).

A szénhidrát bevitel és a ch források a legfontosabbak. A diéta alatt végig alacsony glikémiás indexű szénhidrátokat fogyaszt-





Írta: **Arnold Gery**
IFBB PRO

tunk (basmati/barna rizs, hajdina, zabpehely), kivéve edzés után, mikor fontos a magas glikémiás index (vitargo, jázmin rizs). Ahogy telik az utolsó 2 hét, úgy csökkentjük a napi szénhidrát mennyiséget. Ami akár a végén több 0 ch-s napot is eredményezhet. Eddig sem volt sok a ch bevitel, hát akkor most még kevesebb, vagy 0. Mindez forma és súlyfüggő. Mivel a szénhidrát is köt vizet, ezért kell minimalizálni.

A vízajtás során nyilván a só elvétele és minden olyan táplálék, vagy fűszer elvétele fontos, ami vizet köt meg. Ide tartozik az édesítő szer is. Nem olyan kellemes ízetlenül táplálkozni, főleg keveset, ez az igazi kihívás. Ezeket a tápanyagokat 7 nappal verseny előtt vesszük el, de van, aki 10 és van aki 3-4 nappal előtte vonja el őket. Mint az elején mondtam, mindez egyén függő. Ha minden jól megy, nagyon „szarul” fogod érezni magad, gyenge leszel és „lapos”. Ilyenkor jön a ch töltés, ami vagy mérlegelés előtti nap (ha már súlyban vagyunk), vagy mérlegelés után szokott következni. A szénhidrát töltésnek a szerepe, hogy visszatöltse a raktárakat, a lapos izmok szép kerekék és kemények legyenek (persze, ha jól eteljük a ch mennyiséget). S van még egy nagyon fontos dolog, hogy a ch vizet köt meg. Általában a töltő napon 0,5-1l vizet iszunk, erre azért van szükség, hogy a szénhidrátot a szervezet be tudja tölteni az izomba, a maradék szükséges folyadékot pedig a bőr alól szívja ki. S ha jól időzítettük a formát, a színpadra lépéskor rom száraz, rostos, betöltött kerek izmokat fogunk kapni. Ez a csúcforma! Töltésnél tiszta vagy szemét kaját szoktunk használni, attól függ kinek mi vált be. De vigyázat! A töltés, ha rosszul csináljuk, el is tudja rontani a formánkat, laposak is maradhatunk, ha nem elegendő és be is vizesedhetünk tőle, ha túlzásba vesszük.

Vízajtásnál különböző vízajtó tartalmú táplálék-kiegészítőket is szoktunk használni, ezzel segítve a minél jobb forma elérését. Ha mindezzel megvagyunk, már csak a verseny van hátra, ahol a barnítás és a pózolás is döntő szerepet fog kapni.

Konklúzió: magadtól ne készülj versenyre, mert egy kívülálló mindig jobban látja a formád, meg hogy min, hogyan kell változtatni. Ő lesz az edződ, akiben 100% meg kell bíznod és fordítva! Neki kell részletesen összeállítani az étrendet, az edzést, ellenőrizni a súlyod, a kinézeted és elkísér egész a versenyig. Olyan edzőt válassz, aki már versenyzett és van tapasztalata a felkészítésben, ezzel is foglalkozik, különben nem fog jól elsülni a felkészülés. S még valami így zárszónak. Ne higgye azt senki, hogy ha minden összejön az első versenyén nyerni fog. Ez nagyon ritka, mivel először meg kell ismerni a tested, hisz mindenki máshogy van összerakva és máshogy reagál mindenre. Na, ehhez kell igazi szakértelem és egy jó edző! Csak így fogod tudni kihozni magadból a maximumot.

Hát ez nem egy sétagalopp, ugye most már belátja mindenki.

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON!

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK: Szabó Katalin: **+36 70 779 6656**; Domonkos Zsolt: **+36 70 948 0458**



OKJ-S NEMZETKÖZILEG ELISMERT, ILLETVE WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK:

SZEMÉLYI EDZŐ KÉPZÉS

FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ SPORTOKTATÓI KÉPZÉS

ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

FUNKCIONÁLIS TRÉNER KÉPZÉS

GERINC TRÉNER KÉPZÉS

MIÉRT MINKET VÁLASSZ?

MERT ITT NEMZETKÖZILEG ELISMERT KÉPESÍTÉST SZEREZHETSZ

MERT PROFI OKTATÓI GÁRDÁTÓL TANULHATSZ

MERT MINDENT KONTAKT ÓRÁBAN LEOKTATUNK

MERT ITT NINCSENEK TITKOK, HAZUGSÁGOK

MERT MEGTANULHATOD A VERSENYZŐK FELKÉSZÍTÉSÉNEK MÓDSZERTANÁT

MERT PROFI SPORTOLÓK IS TARTANAK SZEMINÁRIUMOKAT



DOMONKOS ZSOLT

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója, edzéselmélet oktató, életmód és táplálkozási tanácsadó képzés oktatója, sporttáplálkozás és teljesítményfokozás képzés oktatója.



ARNOLD GERGELY

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója.



HARIS ÉVA

Sportélettan oktató, anatómia oktató, életmód és táplálkozási szakértő.



MÁRAI EMESE

Funkcionális Tréner és gyakorlati oktató.



SZÉCSI DÁVID

Fitness és testépítő edző képzés gyakorlati oktatója, személyi edző képzés gyakorlati oktatója. Elméleti és gyakorlati oktató.



A ZSÍRSEJTEKRŐL

KÖZELLENSÉG VAGY BARÁT?

Adipociták

Adipo=zsír, cita=sejt azaz zsírsejt, mindenki hallott már róla. De vajon ismerjük ezt a sejtünket és a sejtek által létrehozott szövetet? Egy biztos, jobb, ha a barátunk, mintha az ellenségünk. Mindenkinek a testében található zsír, és mindenkinek szüksége is van rá. A zsírsejtek feladata sokkal szerteágazóbb, mint a zsír tárolása, ezért a nyugati medicina sokszor, mint belső-elválasztású mirigy jelöli a zsírsejtek sokaságát. Ha jól működnek a zsírsejtjeink van éhség és jóllakottság érzetünk is, pörög az anyagcserénk és a gyulladások is ellenőrzés alatt vannak. Viszont a jól telítömött zsírsejtek – akár az elhízott ember – lustálkodnak a szervezetünkben, nem látják el a feladataikat és agresszív, pusztítókká alakulnak. Mielőtt rátérnék a pusztító tevékenységükre pár alapfogalmat tisztázni kell.

Írta: **Haris Éva**
Táplálkozási szakértő
Egészségügyi szaktanár

OXIDATÍV STRESSZ

A szervezetbe jutó oxigénmolekulák a sejteinkkel reakcióba lépnek - ez az oxidáció -, melléktermékeként szabad gyökök képződnek. A szabadgyökök jelentős szerepet játszanak a tüdő- és a szívbetegségek, valamint a rák kialakulásában, de az öregedéssel együtt járó testi és szellemi hanyatlásért is felelősek. A szabad gyököket az antioxidáns vegyületek tudják hatástalanítani. A szabadgyökök általában szerves vegyületek, de találunk közöttük fémeket és fémorganikus komplexeket is. A különböző fajták együttműködve és nem önmagukban fejtik ki a szabadgyököket legyőző hatásukat. A testünk néhány antioxidánst képes önmaga is előállítani, de szükséges, hogy ezeket az anyagokat mi magunk vigyük be a szervezetünkbe. Ezek az antioxidánsok együtt már egy igen erős védelmi vonalat képeznek a szervezetünkben. Antioxidánsok többek között vitaminok, ásványi anyagok, karotinoidok, polifenolok stb. Az oxidációs stressz a szervezetben zajló oxidációs folyamatok és az ezek megakadályozását végző antioxidánsok közötti egyensúly eltolódása az előbbiek javára.

KRÓNIKUS GYULLADÁS

Amennyiben az immunválasz képtelen eltávolítani a károsító tényezőt, vagy visszaállítani a károsodott szövetek normál állapotát, - a folyamat krónikussá válhat. Krónikus gyulladás kialakulhat akut gyulladás folyamánként, vagy egyes idegen, illetve autoantigénre adott elhúzódó, tartós immunválasz következtében. A krónikus gyulladás elsősorban a károsító tényezőnek, vagy patológiás folyamatnak az adott szövetben történő lokalizálását, visszatartását, illetve lehetőség szerinti semlegesítését szolgálja.

ADIPOKININEK

Zsírsejtek által termelt bioaktív mediátorok, melyek különböző enzimek, zsírsavak, protein alapú hormonok: adiposin, rezistin, leptin és adeponectin, angiotenzinogén stb. melyek a zsírok és a glukóz anyagcseréjét szabályozzák. Az adiponektin javítja az inzulinérzékenységet, csökkenti a zsigeri zsírtömeget, a plazma triglicerid-tartalmát, és növeli a védő HDL-koleszterin szintjét. A zsírsejtekből felszabaduló adipokinek elhízásban „alacsony fokozatú” gyulladást idéznek elő, és ez az állapot is inzulinrezisztencia kialakulásához vezet. (Mellékesen megjegyzem, hogy jelenleg a tudomány értékesebb információnak véli az adiponektin szintet IR, PCOS és a cukorbetegség diagnosztizálásában, mint a terheléses vércukor vizsgálatot vagy a HOMA indexet). A leptin fő funkciója az emberi szervezetben az energiaforgalom és az étvágy szabályozása.

MAKROFÁGOK

Olyan fehérvérsejtek, melyeknek elsődleges feladatuk, hogy felismerjék és elpusztítsák a baktériumokat, a sejtörmelégeket és minden egyéb olyan idegennek ítélt anyagot, ami kárt tehet a szervezetben. Miután bekebelezik a kórokozókat, ők maguk is elpusztulnak. Két csoportjuk egymással ellentétes feladatot lát el:

1. M1 (“killer”) makrofágok: elsődleges funkciójuk az idegenek elleni harc, ezért ők elősegítik az immunrendszer védekező folyamatait, azaz beindítják a gyulladásos folyamatokat (gyulladásos citokineket termelnek)
2. M2 (“healer”) makrofágok: feladatuk a szövetek regenerálása, gyógyítása, ezért ők gyulladásellenes citokinek kibocsátásával csökkentik a gyulladást

CITOKININEK

Jelző molekulák, melyek üzeneteket szállítanak a test sejtjei között. A gyulladásos citokinek jelzik a szervezet számára a behatolást és az aktuális immunsejteket ráküldik a behatolóra. A gyulladáscsökkentő citokinek pedig ellenőrzés alatt tartják az immunrendszert és leállítják a gyulladásos folyamatokat, ha már nincs veszély.

MITOKONDRIUM

Apró sejtszervecske mely a vörösvértestek kivételével minden sejtünkben megtalálható. Kémiai energiát állít elő és ATP formában tárolja. A tudomány úgy tartja, valaha élő baktériumok voltak melyek a sejtekbe kerülve szimbiotikussá váltak és az energiatermelőink lettek. A mitokondriumok úgynevezett oxidatív metabolizmus folyamatával állítanak elő energiát. A névből már látszik, hogy oxigén jelenléte mellett szabadít fel energiát, amit még tárolni is képes. Az oxigénnel kapcsolatos aktivitás melléktermékei a relatív oxigénszármazékok, melyeket szabadgyököknek is hívunk. A szabadgyököknek ismert pozitív funkciója is, ami nem más, mint az apoptózis azaz a programozott sejthalál. Szükség van a szervezetünkben a sejteink folyamatos cseréjére, az elhalt – esetleg daganatos vagy elöregedett rosszul működő - sejtek helyett új, aktív és egészséges sejtek képződnek.

EPIGENETIKA

Míg a „klasszikus” genetika fő területe a DNS molekula, az epigenetika a DNS-szekvencián kívüli sajátosságokkal foglalkozik. A minden sejtünkben lényegében azonos genetikai kódból ugyanis mindig csak egy kisebb rész aktiválódik: ahogy a DNS molekula információja messenger RNS-ekre fordítódik át, majd onnan fehérjére, úgy lesz az egyik sejtből máj-, másokból izom-, bőr-,

idegsejt, miegyéb. Míg a gének — kisebb mutációktól eltekintve — egy életen át változatlanok, epigenetikánkat az életmód befolyásolja, vagyis biológiai értelemben sincs minden megírva a génjeinkben; genetikai meghatározottság helyett csak hajlamlról lehet beszélni, melyet környezeti tényezők aktiválnak, de csak megfelelő feltételek fennállása esetén.

MIOSZTATIN

Az izomzatban található regulátor, mely az izmok differenciálódása során gátolja a gének kifejeződését meghatározva ezzel a felnőttkori izomtömeget. Maga az izom választja ki, hogy optimális szintet tartsa az izomtömeget. A jól működő zsírsejt arra törekszik, hogy a triglicerideket - amire nincs szüksége a szervezetnek - elraktározza energiahianyos időkre. A megfelelő zsírt tároló adipocita boldog és kiegyensúlyozott, jól működik és így az energiazárlatunk is kielégítő lesz. Amikor szaporodik a triglicerid a sejtben, az túlterhelt lesz és fáradékony, ez pedig veszélyt jelent a szervezetre. A szervezetünk rendfenntartói az immunsejtek, megkezdik a felkészülést. Az M2 makrofágok felismerik a veszélyt, és ahogy a zsírsejtek duzzadnak, M1 makrofággá alakulnak, melyek pedig gyulladásos folyamatokat indítanak el védekezésnek. Minél puffibb a zsírsejt annál több a probléma. A mitokondriumok működése is sérül, így veszélybe kerül az apoptózis is, és elszaporodhatnak szervezetünkben a gonosz rosszindulatú vagy abnormálisan működő sejtek és akár a jól működő, életteli sejtek is elpusztulhatnak. Szépen lassan a normál sejtfolyamatok szétesnek. Egyre nagyobb oxidatív stressz nehezedik a szervezetre és egyre inkább fáradtak, kimerültek leszünk.

VISCERÁLIS ZSÍROK

A férfiak sokszor büszkén mutatják kökemény sörhasukat és ringatják magukat abban a tévhitben, hogy ez nem „igazi” zsír, hiszen nem puha és nem is ereszkedett meg. A belsőszerveken elhelyezkedő zsírok ontják ki magukból a gyulladáskeltő citokineket a test többi részébe. A szervezetünk sejtjei folyamatosan pusztulnak az immunrendszerünk meg folyamatosan takarít, úgy, hogy a mitokondriumaink túlterheltsége miatt akadozik az energiaellátás. Egy pillanatra képzeljük bele magunkat a sejteink horgylétébe... - hát cefetül érzik magukat az biztos, és félelmükben vagy a túlterheltségtől el is pusztulnak, de újak is képződnek. Most biztos sokatoknak tárgul a pupillája, hogy 21 éves kor után csak nőnek a zsírsejtek, de a számuk nem változik... sajnos ez ma már nem teljesen 100%, hogy így történik. Az emberek bizonyos helyzetekben - súlyos elhízás - felnőttként is



képesek új zsírs sejteket létrehozni. A teletmőtt zsírs sejtek adaptálódnak a túlevés környezeti ingereihez, egyre több zsírt képesek raktározni, hogy megvédjék a véráramot a káros cukroktól és bizonyos zsíroktól (pl. palmitát), és egyre nagyobb lesz a gyulladás és egyre közelebb kerülnek a krónikus megbetegedések.

A CUKORBETEGSÉG JÁRVÁNY

Az elhízás és a NIDDM (2-es típusú cukorbetegség) kapcsolata ma már nyilvánvaló, az epigenetika arra is rámutat, hogy veszélyeztető a környezet – táplálkozási hibák, mozgásszegény életmód, méhen belül ért hatások – így a hajlam gyakran manifestálódik. Nézzük meg elsőre az inzulinérzékenység csökkenésének témakörét.

Az elhízás folyamatában a felszaporodó citokinnek tönkretesz az inzulinreceptorokat. A receptor egy fehérje a sejt felszínén, amihez ha inzulin kapcsolódik a glukoztranszporter beengedi a cukrot. Olyan ez, mint mikor csengetnek, mi kinyitjuk az ajtót, a vendég pedig bejön a házukba. A probléma az, hogy a gyulladásos folyamatok zárlatot okoznak és hiába az inzulin, nem szól a csengő, így nem tud bejönni a vendég, azaz a cukor nem jut be a sejtekbe. Most kell, hogy eszünkbe jusson a mondás: nyomja, mint süket a csengőt, hát így zajlik ez a szervezetben is, hiszen egyre több inzulin termelődik, hátha egyszer csak megszólal az a bizonyos csengő és bemehet a cukor a sejtbe. Mi történik ma az orvoslásban? Érzékenyítjük a sejteket inzulinra, azaz megmarad a rossz csengő csak felhangosítjuk, ahelyett, hogy megjavítanánk. Az egészséges adipocita segíti az inzulint a receptorhoz való kötődésben,

tehát jól csenget, ő lenne, aki a természetes folyamat részeként érzékenyítené a sejteket az inzulinra. Akkor hát a napnál is világosabb a terápia, vissza kell állítani a jól működő zsírs sejteket – még a hasnyálmirigy kimerülése előtt – és megoldódik az IR szinte magától. Aztán itt van még a rosszul üzemelő mitokondriumok kérdése is. A rengeteg üzemanyagban fuldokló kis sejtservecskénk életét az menti meg, ha nem jut több energiaszolgáltató a sejtbe, azaz a cukor kívül marad. Hosszútávon a mitokondriális túlterheltség is IRhez vezet. A megoldás itt sem más, mint, hogy tehermentesítsük a mitokondriumokat, ami lassan, de biztosan helyreállítja az energiaháztartást és szépen fokozatosan engedi, hogy szóljon az a csengő és a megfelelő mennyiségű cukor simán bejusson a sejtbe. Tehát a kezdődő IR-re van megoldás, csak időben észre kell venni, jól kell diagnosztizálni és le kell fogyasztani az adipocitákat, hogy ismét jól érezzék magukat és tegyék a dolgukat.

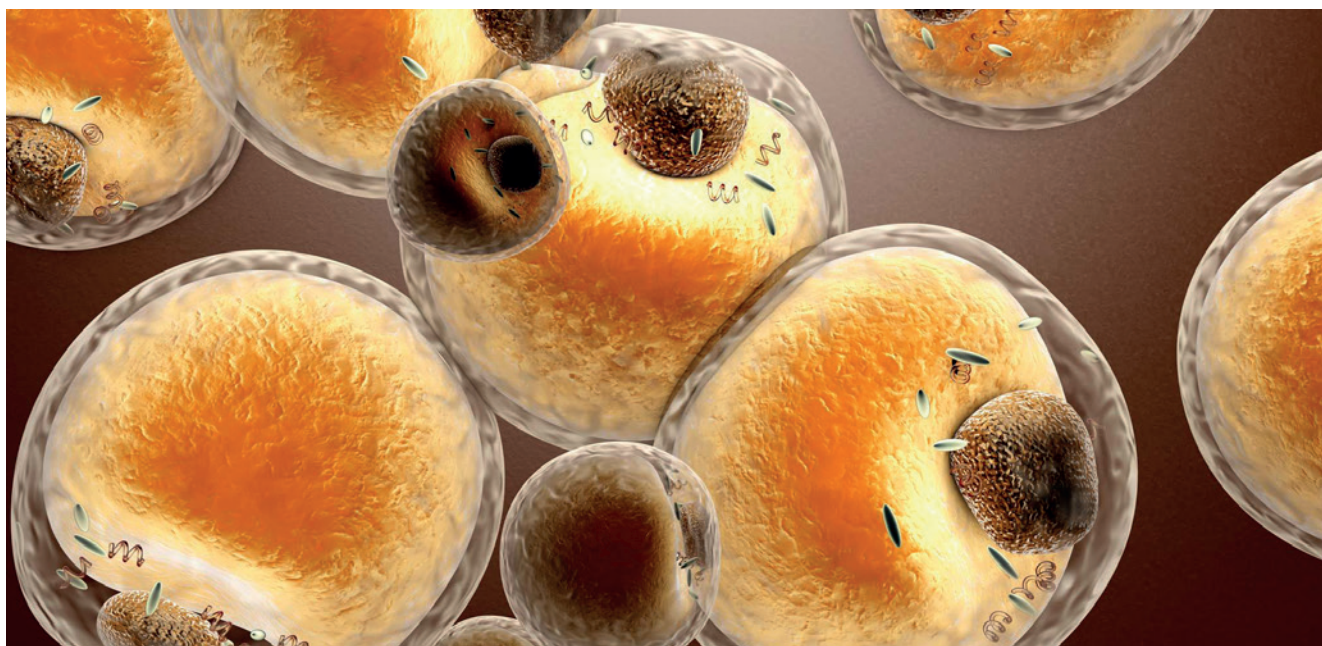
IR ÉS IZOMVESZTÉS

Egy sportoló számára az izomvesztés szó is libabőrt okoz, és a mai nappal ezt összekötjük a mióssztatinnal és az inzulinrezisztenciával. Egy nem rég megjelent kutatás azt mutatta, hogy az elhízott IR-es betegek vérében megnövekszik a mióssztatin szint, ami pedig izomvesztést okoz. A test a saját izomszövetéből nyeri a szükséges aminosavakat és használja fel a sejtek életben tartásához, hiszen az aktuális energiaadó, hiába csenget, nem kerül a „házba”. A krónikus gyulladás tovább rontja a folyamatot, mert ugyan az inzulin stimulálja a fehérjék építését, azonban az építésre vonatkozó jelzés nem tud eljutni a sejtekhez, így az izomtömeg félbe marad. Az izomtömeg megtartása a test számára rengeteg drága

energiába kerül. Az elhízásban sok minden van a szervezetben, de felesleges energia az biztosan nincs, így ha csökken az izom, több energia jut pl. az agyba. Természetes, hogy feláldozza a szervezetünk az izmainkat az agysejteinkért. A rengeteg felhalmozott zsír átveszi az izmok helyét és a helyzet egyre súlyosbodik.

AKKOR MOST MI IS VAN?

Olyan sokszor hallok súlyosan elhízott emberektől, hogy: „én jól vagyok, és nem zavar a kövérségem”. Olvasom újságok hasábjain: „fogadd el magad, ha elhízott vagy”....értem én ezeket a mondatokat, de ha belenézünk egy elhízott ember szervezetének működésébe, akkor értjük meg, hogy ők kicsit sincsenek jól és ezen az állapoton nincs mit elfogadni, hiszen súlyos, krónikus és sokszor halálos kórt hordoznak. Szóval ne kábítsuk magunkat értelmetlenül, tegyük meg mindent azért, hogy zsírs sejteink visszanyerjék eredeti méretüket, hogy a sejteink jól érezzék magukat, hogy legyen energiánk a luxus funkciókra, mint az izomtömeg megtartása vagy a jókedv. Nincsenek mindenkire érvényes szabályok. Ideális mennyiség, a lehető legjobb minőség és rendszeresség. Figyeld a tested jelzéseit! Az utóbbi években azt figyeltem meg, hogy talán az egyik legfontosabb, hogy tervezd a táplálkozásod a napi energiafelhasználásodhoz. Ez, szinte kivitelezhetetlen kajnaplózás nélkül, - látni kell a makrókat, és figyelni kell a test jelzéseire. Más a tápanyag szükségleted kardiókor, más, ha súlyyózol, ha tömeget növelsz, ha technikát sajátítasz el vagy pihenő napod van... de mindegyik csak kicsit más, de ez a kicsi adja a változatosságot. Szóval az örök vesszőparipám-mal zárom a soraimat: magadat figyeld, és ne másokat!





FIT SERVICE

HÁZHOZ VISSZÜK AZ EGÉSZSÉGET!



AZ ÁTLAGEMBERTŐL A PROFESSZIONÁLIS
SPORTOLÓIG

A Fit Service megoldást kínál az egészséges életmód iránt
elkötelezettek számára

- étkezés
- életmód tanácsadás
- és táplálék kiegészítés témakörben

valódi szakértők segítségével!

Célok lehet fogyás, testsúly megtartás egy egészségesebb
életvitel mellett valamint akár versenyfelkészülés is.

Keress minket bizalommal!

Fit Service Team

www.fitservice.hu

0670/422-3270

Budapest - Budaörs - Budakeszi - Biatorbágy - Diósd - Törökbálint - Érd - Vecsés - Gyál

Név: Szakács Sándor

Életkor: Januárban 50 éves lesz

Testsúly: 92kg

Testmagasság: 170 cm
alacsony

Kedvenc izomcsoport: Talán a láb!

Foglalkozás: Vállalkozó, személyi edző!

Munkahely: Cutler Gym Pécs

Legjobb verseny eredmények:
N.A.C vb 2013. 2. hely!

Szponzor: PEAK-2006 óta

Hobby: Még ahhoz nem vagyok elég öreg

Szakács Sanyi, akit rendszeresen, szinte minden versenyen ott láthatunk szövetségektől függetlenül, amint épp nem kis lelkesedéssel szurkol versenyzőinek.

Szakács Sanyi, akit tanítványai, versenyző lányai úgy kedvelnek, hogy tényleg az ember úgy érzi, hogy ez valóban egy nagy-család.

Szakács Sanyi, aki bár már egy ideje nem állt színpadra, mint versenyző, mégis egész évben versenyformában van.

Szakács Sanyi, aki közel 50 évesen a 20 éves korosztályt is megszégyenítő fizikummal rendelkezik...

... És még sorolhatnánk hazánk egyik legikonikusabb testépítőjének, edzőjének ismerveit.

SZAKÁCS SÁNDOR

AZ „ÖRÖKKÉ SZÁLKÁS” TESTÉPÍTŐ

FW Sanyi! Mikor láthattunk utoljára színpadon?

SANYI 2013-ban versenyeztem utoljára.

FW Hadd ugorjak a mindenki számára talán legfontosabb kérdésre! Mi a titkod Sanyi? Hogy tudsz egész évben ilyen éles formát hozni?

SANYI Megtanultam megismerni a testemet, tudom mikor, mire van szüksége, kb. 340 napot diétázom, és minden este megiszom 3dl Rosét!

FW Hetente hányszor tréningezel és hányszor dolgoztatod meg az adott izmokat?

SANYI Heti hat edzésem van, csak egyszer edzek meg minden izomcsoportot egy héten!

FW Inkább a nagyobb súlyok, vagy a nagyobb ismétlésszámok híve vagy?

SANYI Lábra inkább nagyobb súlyokat szeretem, felsőtestre, közepes súlyok, magas ismétlésekkel!

FW Mekkora jelentősége van az edzésiden a kardió mozgásnak?

SANYI Próbálok pörgős edzéseket végezni, kb. 50 perc, ami számomra felér egy kardióval, még versenyzőként sem kardióztam nagyon.

FW Mint tudjuk, voltak kisebb-nagyobb sérüléseid. Mennyiben változtak ezek után az edzéseid?

SANYI Teljesen a vállaimhoz igazítottam az edzéseket, nagy fegyelemmel, lassan, kevés pihenővel végzem a gyakorlatokat.

FW Nem titok, hogy közel 50 éves vagy. Mennyiben tér el egy fiatal sportoló edzése, felkészülése, életmódja egy masters-el összehasonlítva. Te mit ajánlanál, mire hívnád fel az idősebb generáció figyelmét?

SANYI Már teljesen félretettem az ego edzést, régen tudtam 200kg körül fekvenyomni, egyszer ment a 300kg-os guggolás is, de, annak számomra semmi értelme nem volt, jól nézett ki, talán még hangos is volt, jól megedzettem az ízületeket, csak az izmaimat nem sikerült. Úgy gondolom, aki most váгна bele az edzésbe idősebb korban, mindenképpen szakemberrel tegye, mert egyedül visszafordíthatatlan károkat lehet okozni.

“ kb. 340 napot diétázom, és minden este megiszom 3dl Rosét! “



SZAKÁCS SÁNDOR

Fotó: Seres András



◀ SZTÁRINTERJÚ SZAKÁCS SÁNDOR

FW Milyen étrend-kiegészítőket használsz?

SANYI Vagyok olyan szerencsés, hogy a PEAK támogat, ezért bőven válogathatok, csak a legfontosabbakat sorolom, fehérjék, BCAA-k, glutaminok, vitaminok, ízületvédő.

FW Tervezed még, hogy színpadra állj? Ha igen, mikor?

SANYI Úgy gondolom, testemet még fel tudnám hozni egy versenyformához, de, nem kockáztatom a vállamat, túl nagy árat fizethetek érte, és nem mindegy a hátralévő még 50 évemet, hogy életem meg, 100 év körül úgy tervezem, hogy csak egy köröm beszakadással kelljen orvoshoz mennem.

FW Mit tanácsolsz a mai kezdőknek, ha versenyzők, szeretnének lenni? Mennyiben tér el egy profi élete, edzése egy amatőr sportolótól?

SANYI NE AKARJON MINDENKI SZÍNPADRA ÁLLNI! Nagyon kevés ember alkalmas erre a sportra versenyszinten, még tripla dózisu anabolikával sem, annyi szép dolog van még az életben! A versenyzőknek annyit, - gondoljanak a jövőre, ha szeretnének boldog egészséges öregkort. Sajnos sokaknak nincs B tervük, csak ez az életük, lemaradnak nagyon sok mindenről, lehet versenyezni úgy is, ha pihenő időszak van, akkor az tényleg legyen pihenés, lazítás, relax.

FW Kérlek, áruld el az edzésterved megosztását, ha nem titok, - erre biztosan nagyon kíváncsiak a rajongóid!

SANYI Mell, váll, hajlító, hát, karok, láb

FW Köszönjük az interjút!

SPORTOLJUNK, DE CSAK EGÉSZSÉGES KERETEK KÖZÖTT

A férfiaknak állítólag nem kellene túlzásba vinni a kerékpározást.

A férfiaknak nem kellene túlzásba vinni a biciklizést, - állítják az orvosok. Az olyan férfiaknak, akik rendszeresen hosszú ideig, túl nagy intenzitással bicikliznek, hatszor nagyobb esélyük van a prosztatata megbetegedésekre, mint másoknak. Ha elmúltak 50 évesek, még fokozottabb a veszély. Egyébként az olyan férfiak tartoznak a veszélyeztetettek közé, akik hetente kilenc órát is ülnek a „nyeregben”, nem pedig azok, akik csupán például kerékpárral járnak munkába. A tanulmány vezetője, Mark Hamer doktor ezt a sportot a hererákkal is összefüggésbe hozta, amiben Lance Armstrong is szenvedett. A kerékpározás és a terméketlenség, illetve az erekciós problémák összefüggéseit nem erősítették meg.



FELFEDEZTÉK A MÁJRÁ-KOT OKOZÓ GÉNT



Az olyan gének azonosítására, amely károsodása májdaganatok kialakulásához vezet, kutatók a MAV-2 madár retrovírust használják. A vírus által kiváltott daganatos májjal rendelkező csirkék DNS-ének molekuláris vizsgálata során kutatók 4 olyan gént azonosítottak, amelyek a retrovírus hatására megváltoztak és ezek mind a sejtek osztódásával függtek össze. Ugyan a daganatos betegségek kialakulásának hátterében több tényező is állhat, ezek közös tulajdonsága, hogy olyan sejtcsoportok jönnek létre, amelyek ellenőrzés nélkül szaporodnak. A daganatos sejtek létrejötte mögött pedig gyakran olyan génmódosulások figyelhetők meg, amelyek zavart okoznak a sejtszaporodásban és további sejtekkel való kommunikációban. Azokat a géneket, amelyek elősegítik a daganatos sejtek szaporodását, vagy aktivitásuk változása befolyásolja ezt a folyamatot, - onkogéneknek nevezzük. Azokat a géneket pedig, amelyek kiiktatása hozzájárul a rákos sejtek kialakulásához, tumorszupresszor géneknek nevezzük.

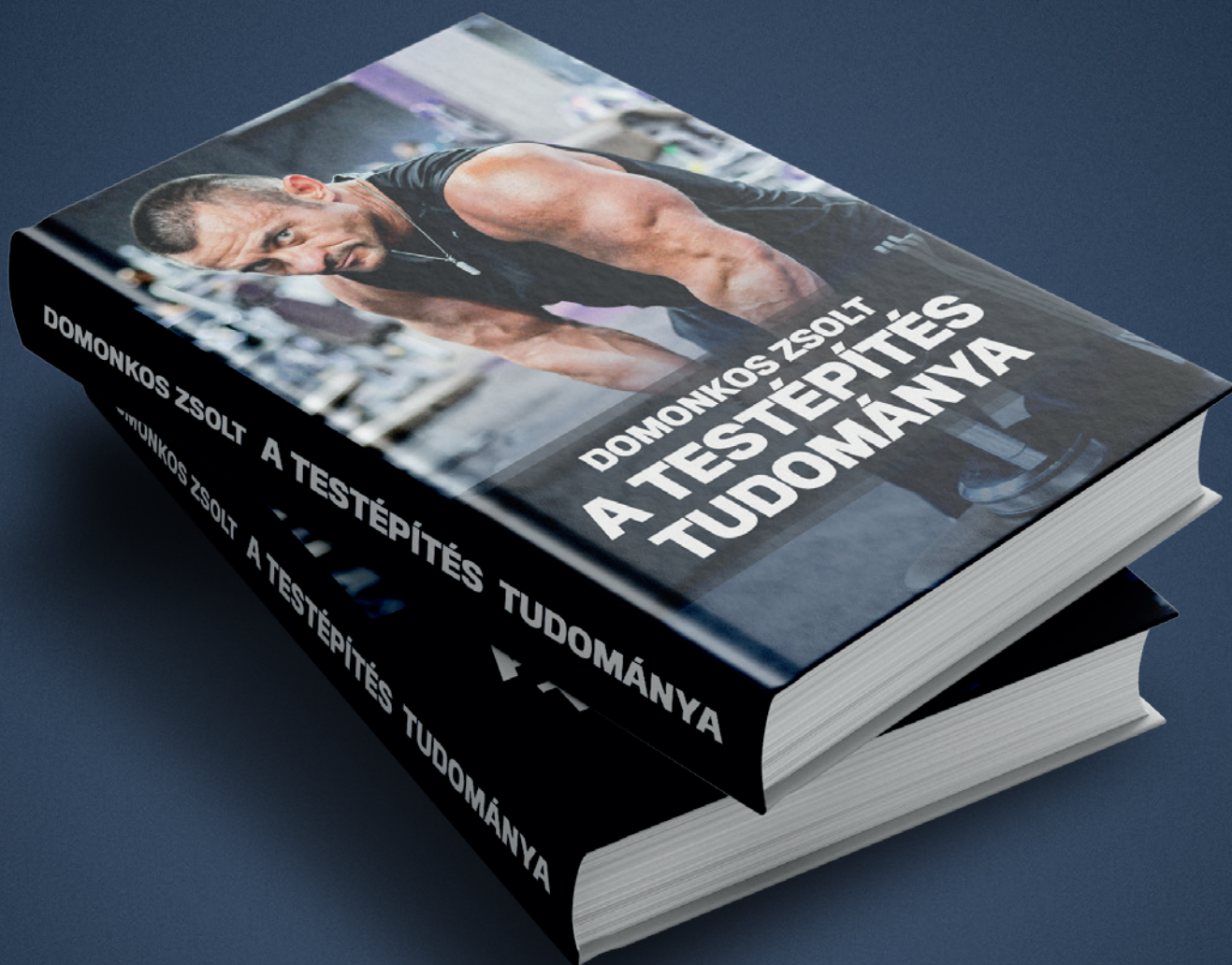
A TETOVÁLÁS RÉGEBBRE TEHETŐ, MINT GONDOLTUK

Mint kiderült, már 5000 évvel ezelőtt is tetováltak

A tudósok a Brit Múzeumban kiállított múmián találták meg a legrégebbi tetoválást a világon. A férfi múmia már 100 éve ki van állítva és már több millióan látták. A karján az eddigi „piszoknak” hitt elszíneződést infravörös fényel tanulmányozni kezdték, megállapították, hogy az egy 5200 éves tetoválás, melyen egy vad bika és egy kecskeszerű lény ábrázolása látható. A tudósok szerint az erő és a férfiasság szimbólumai ezek. A mostani felfedezéssel ő a legrégebbi tetovált ember. Valószínűleg korommal és szénpigmenttel hajtották végre a tetoválást.



DOMONKOS ZSOLT: A TESTÉPÍTÉS TUDOMÁNYA



A kép csak illusztráció!

MIRŐL SZÓL A KÖNYV?

Mindent megtudhatsz a könyvből, amit testépítőként, vagy edzőként tudnod kell a kezdőtől, a haladó, vagy akár versenyzői szintig.

Akciós bevezető ár:
4500 Ft

RÖVIDEN:

- Anatómia röviden
- Általános és speciális sportági edzéselmélet
- Weider féle edzéselvek a gyakorlati életben.
- Gyakorlat leírások
- Edzéstervek célirányosan, kezdőtől a versenyzői szintig.
- Hogy táplálkoznak a testépítők?
- Versenydiéta és víztelenítés
- Étrend-kiegészítés
- És még sok más fontos információ.

Figyelem!

Ha úgy érzed, hogy Te már mindent tudsz, ez a könyv nem neked való!

EGY FAJHOZ TARTOZUNK, DE EGY VILÁG VÁLASZT EL BENNÜNKET I. RÉSZ



A FÉRFI ÉS NŐ

Írta: **Haris Éva**
Mentálhigiénés segítő szakember
Egészségügyi szaktanár

A férfi és a nő különbözik egymástól, egyik sem jobb vagy rosszabb a másiktól, csak egyszerűen más. Ugyan egy fajba tartozunk, de más az értékrendünk, mások a szabályaink, különbözőek a feladat megoldási módszereink és más az érzelmi potenciálunk is. Ennek az oka, hogy a nő és a férfi más-más evolúciós fejlődés végterméke, - egyszerűen másra teremtődtek. Viszont az évszázadok alatt végbemenő társadalmi változások megváltoztatták a szerepeket, felborult az evolúciós rend, és elkezdődött a nemek közötti még nagyobb káosz.

A nők és a férfiak nem egyformák, és ez nem morális vagy politikai állítás, hanem sokkal inkább tudományos. Esélyegyenlőség szempontjából egyenlők vagyunk - vagyis azok kéne, hogy legyünk -, de ez nem jelenti, hogy egyformának is kell lennünk.

NÉZZÜK, HOGYAN IS KEZDŐDÖTT...

Hol volt, hol nem volt, valamikor hajdanán, mikor még ősközösségben élt az emberi faj, békében élt a nő és a férfi egymás mellett. Nem is tehettek mást, hiszen a közösség jelentette a biztonságot, az élelemszerzés lehetőségét, a lehető legkényelmesebb élethez való utat. A férfiak csoportosan vadásztak és életüket kockáztatták a közösségért. A nők nevelték a gyerekeket, gyűjtögették a közelben fellelhető ehető növényeket, és elkészítették a férfiak által beszerzett húsokat. Minden nemnek meg volt a szerepe. Senki sem firtatta, hogy a nő legnagyobb erénye, hogy gyereket tud a világra hozni a férfi pedig, hogy eteti és védi a családját. Ezekben az ősi időkben a túlélés kemény meló volt, de a párkapcsolatokat zökkenőmentesnek mondhatjuk (mai szemmel azért ez nem igaz, de ott és akkor tökéletesen megfelelt mindenkinek).



FÉRFI AGY ÉS NŐI AGY

AZ ÉRZÉKSZERVEK

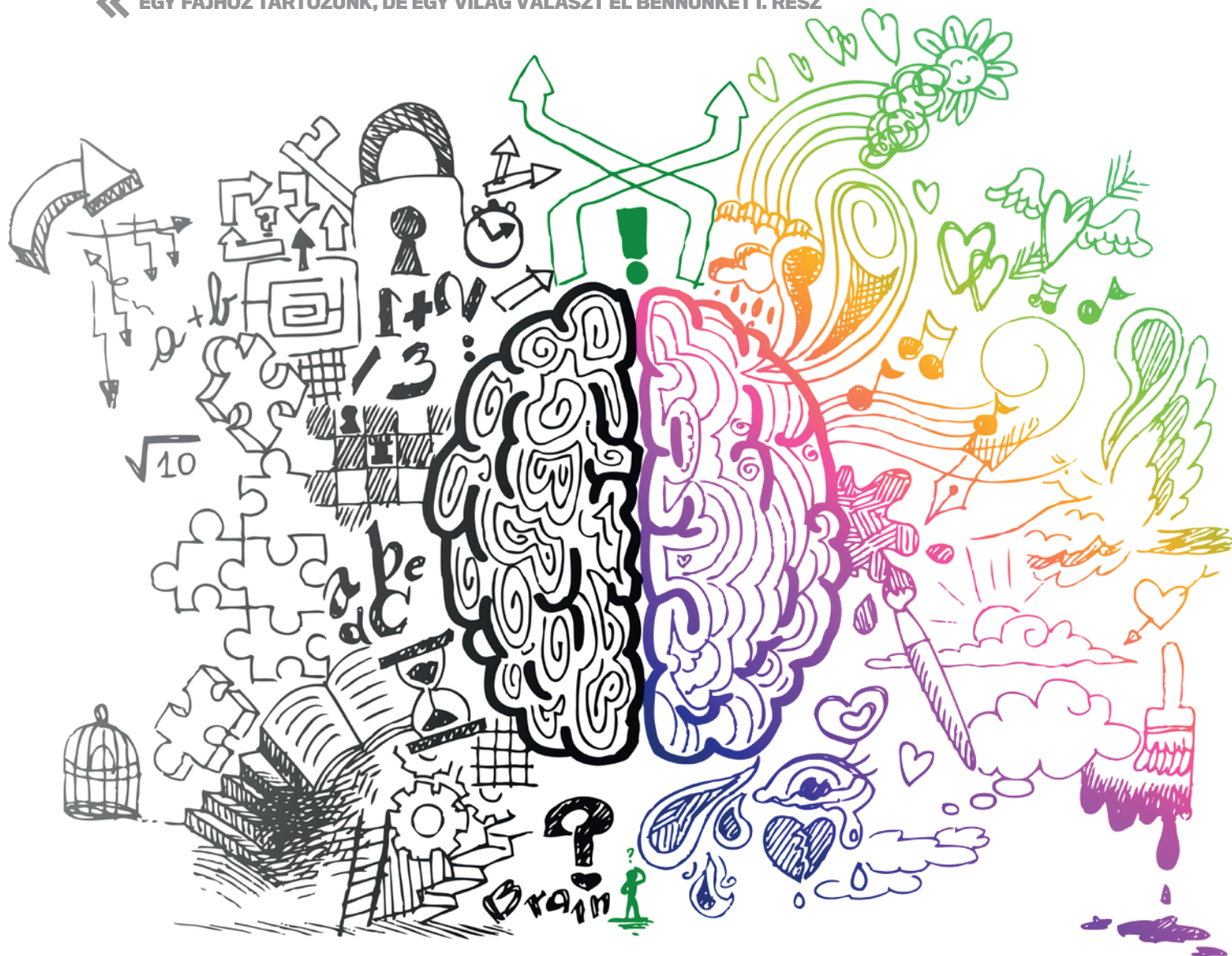
A férfi és a nő agya a feladatuknak megfelelően fejlődött. Nagyobb lett a férfi szeme, és egyfajta hosszú távú csótlátása alakult ki, hogy messziről is észrevegye a kisebb állatokat. A női szem pedig széles perifériás látással lett megáldva, hiszen a mozgékony gyerekeket főzés, vagy gyűjtögetés közben is szemmel kellett tartani. Ezeknek a tulajdonságoknak ma már nem sok hasznát vesszük, de azért fontos tudni, hogy a nő is stírolja a formás férfi feneket, csak ehhez nem kell mozgatni a fejünket, mert befér a perifériás látómezőnkbe és így vesszük észre azt is, ha a férfi forgolódik egy formás popsi után.

A hallásunk sem egyforma, hiszen a mi agyunk úgy van programozva, hogy meghalljuk és fel is ismerjük a csecsemők sírását. Aztán, hogy meg is találjuk a síró csecsemőt, már kell a férfi, aki pontosabban tudja meghatározni a hang irányát.

A nő íz és szagérzékelése bőven felülmúlja a férfiét, bár a sós és keserű ízeket a hím egyedek jobban felismerik és kedvelik is, de az édes íz szelektálásában verhetetlenek vagyunk. Az evolúció során fontos szerepe volt, hogy a nő kóstolással el tudja dönteni mi érett, mi finom, míg a férfi számára ez jelentéktelen volt.

Tévedés ne essék, nem arról van szó, hogy a nők szuper érzékszervű lények, csak egyszerűen a különböző szerepek, különböző tulajdonságokat kívántak. Ha mi nők elfogadjuk a tényeket, már nem fogjuk elvárni a férfaitól, hogy olvassanak a gondolatainkban, hogy ne tévesszék szem elől az áruházban rohángáló gyerekeket, vagy megmondják nekünk, hogy az éppen készítés közben lévő süti ke elég édes-e.





A JOBB ÉS A BAL AGYFÉLTEKE

Arisztotelész görög filozófus még azt hitte, hogy a gondolkodás központja a szívben van ezért is azonosítjuk a szívet ma is az érzelmekkel. Roger Sperry pedig azért kapott Nobel-díjat mert bebizonyította, hogy a két agyfélteke más és más intellektuális funkciókra specializálódott. A legújabb kutatások pedig bebizonyítják, hogy alapjaiban hasonló a két nem agyi felépítése, mégsem teljesen ugyanaz. Egyik sem jobb a másiknál, csak egyszerűen más!

A jobb agyfélteke az alkotó oldal itt tárolódik a vizuális információ, míg a bal agyfélteke a józanész a logika és a beszéd központja. A két agyféltekét idegrostok nyalábjai kötik össze, így kommunikál a két félteke egymással. A legalapvetőbb különbség, hogy a női agyban 30%-al vastkosabb ez az összeköttetés, mivel több idegrost fut a két agy között, aminek oka egy hormon, ami nem más, mint az ösztrogén. Mit is ad nekünk, nőknek ez a különbség? A sokkal gördülékenyebb kommunikációs képessé-

get, hogy egyszerre több dologra is tudunk figyelni, és ez az oka az intuíciónak képességeinknek is. Jó pár éve láttam egy videót ahol a női agy információ áradatát egy nagy gomolygónál hasonlította egy neves angol professzor. Ezzel szemben a férfi agy rekeszekre osztozott, általában egyszerre csak az egyik agyféltekéjét használja, így sokkal koncentráltabban dolgozik és figyel is, de egyszerre csak egy dologra. Míg a nő agyában a gondolatok keringenek és folyamatosan bővülnek különféle intuitív érzésekkel, a férfi agyában kiválasztva tárolódik az információ, így képes azt félretenni és egy nehéz nap után is nyugodtan hazaérkezni, majd újra elővenni a problémát és átrágni.

Keserves ez a különbség mindkét nem számára, hiszen a nő csak beszél-beszél-beszél és nem megoldásokat keres, csak kényszerrel érez, hogy beszéljen. A férfi meg csak küzd, gondolkodik, ugrál a kis rekeszei között és igyekszik a problémát megoldani. El kell fogadni, hogy a nőnek a kommunikáció a legfejlettebb eszköze és ezzel rendszeresen

él is, és élvezzi a kommunikáció folyamatát, -mondhatnánk ez a létének alapeleme, de nem azért beszél, mert azonnali megoldást vár, csak mert ezt nagyon jól tudja. Nekünk, nőknek meg kell tanulnunk végighallgatni a férfit, mert ő képtelen lépést tartani a mi csapongó gondolatmenetünkkel. Ki kell várni, mire megszületik az agyában a megoldás, és a megvalósítást is rá kell hagyni. Menjünk csak vissza az időbe, mikor elindult a csapat mamutra vadászni. Együtt a férfiak a saját tempójukban a saját fegyvereikkel simán legyőzték azt az irtatlan nagy állatot és hazacipeltek a közösségbe. Tökéletesen alkalmasak voltak a feladataik elvégzésére. Aztán most mi a helyzet? Ha kiég egy égő gyorsan kicseréljük, ha fát kell vágni, gyorsan összevágjuk, de ha a gyerekekre kell vigyázni szólunk a férfinak, vagy rábízzuk a bevásárlást. Elmosódtak a szerepek. Ami nem is lenne probléma, hiszen minden tulajdonságunk fejleszthető, de ebbe a szerepcserébe a férfi értéke megcsappant. Elvettük tőle a döntés, a cselekvés lehetőségét, a társadalmi ártrendeződés pedig a családfenntartó szerepet.

A férfi tudatában célok elérése, hatalomvágy, a versenytárs feletti győzelem és a haszon megszerzése áll. A nő az együttműködésről, az osztozásról, a harmóniáról és a szeretetről álmodozik. Olyan iszonyatos különbség van a két oldal között, hogy ilyen racionálisan nézve szinte lehetetlen a harmonikus együttélés.

Míg a nők emberekről, érzésekről és a titkaikról szeretnek beszélni, addig a férfiak tárgyakról és tevékenységekről. A nő érzéketlennek és közönyösnek tartja a férfit, a férfi pedig idegesítőnek és számítóknak a nőket. Rémsztörténe lenne kijelenteni, hogy egyiket sem érdekli a másik kommunikációja, de több sebből vérzik az biztos. Viszont van megoldás! Meg kell érteni, miért ilyen a nő és miért olyan a férfi. Mondhatjuk, hogy az egyik a Vénuszról jött a másik a Marsról, de most itt a földön együtt kell élniük és párkapcsolatban utódokat nevelni.

Fogadjuk el, hogy a férfi, versengő, védekező, önmagán uralkodó, magányos farkas természetű, nem szabad az érzelmeit kimutatnia, mert akkor sérülékennyé válik. Ha elveszünk a szerepeit, olyan lesz, mint a magányosan

EGYÜTT, VAGY EGYMÁS ELLEN?

otthon üldögélő kisnyugdíjas: szereptelen. Pótcselekvésekbe fog kezdeni. Most sokan megköveznek, de lehet, hogy éppen egy nagy izmos testet fog létrehozni, azért, hogy férfi maradhasson – legalább vizuálisan – vagy elmenekül egy másik világba és online éli a férfi a szerepeit. A férfinak éreznie kell, hogy meg tudja oldani a feladatait, neki ez a lételeme, nem akar ránk terhet róni azzal, hogy megosztja velünk. Mi meg ne osszuk az ésszt neki, hiszen teljesen más megoldási stratégiáink vannak, - szinte esélytelen, hogy ezzel segítünk, inkább felbőszítjük és tehetetlennek tituláljuk. Amikor a férfi elvonul, bezárkózik az egyik kis rekeszbe a fejében, - lehet pont a megoldást keresi, de az is lehet, hogy pihen. Igen ők ilyet is tudnak, és ez is evolúciós örökségük. A vadászat után kellett a testi és szellemi felfrissülés és ez lehet, azaz állapot, amikor ők nem gondolnak semmire. Mi ezt nők elképzelni sem tudjuk, hiszen a gomyagunkban mindig vannak gondolatok, és a gyerekvagyázás is állandó figyelmet igényelt, de fogadjuk el, hogy nem vagyunk egyformák, és hagyjuk a férfit nem gondolni semmire.



MÁR MEGINT A HORMONOK

Még egy alapvető különbség a nemek között, ami nem az agy felépítésében rejlik, hanem a már említett hormonokban. A magzati életben mindenki nőnek indul, a fogantatás utáni 6-8 hétben alakul ki a szexuális nem. Ilyenkor, ha a magzat genetikailag fiú, akkor olyan speciális sejtek alakulnak ki, melyek főként tesztoszteront termelnek, és megkezdődik a férfi nemi szervek és a férfias agy kialakulása. Sajnos a hormonhatások rengeteg dologtól függenek – a magzati életben leginkább az anya hormonstátuszától, ösztrogén dominanciájától – így nem mindig van elegendő tesztoszteron a 100%-os férfi agy kialakulásához. Ezért lesznek érzékenyebb, lányosabb fiúk. Becslések szerint 80-85%-a a fiúknak férfi beidegzésű agyat birtokol, a maradék pedig nőiesítettebbet. Lehet ez evolúciós változás is, hiszen a mai társadalmak jelentős részében már nem kellene a mamutvadászok.

A tini fiúk tesztoszteronban fürdenek, a testük zsírt veszít és izmot épít (optimális hormon viszonyok mellett), és egyre közelebb kerülnek mamutvadász őseikhez. Hormontermelésüket az agy szabályozza a szervezet igénye szerint. A tesztoszteron egy

agresszív versengő hormon, szinte megbolázhatatlan. Meg kell tanulni vele bánni, és jó dolgokra használni. A határozottság, a térbeli tájékozódás, a kitartás, az izomépítő-, és megtartó képesség is tesztoszteron függő, de az agresszivitást, a deviáns viselkedést, a rosszindulatosságot és a vég nélküli szexualitást is a férfi hormon befolyásolja. Egyszerű lenne mondani, hogy a döntés a férfiak kezében van, de ez sem igaz 100%-osan. Kell hozzá egy megfelelő szocializáció, egy követendő minta és nem árt egy tartalmas párkapcsolat sem. Sajnos a férfiakra nehezedő elvárások a stressz, a kialvatlanság, a helytelen táplálkozás nem kedvez a tesztoszterontermelődésnek. Így egyre több lusta, életkedvetlen, antisportható, pocakos, magányos férfi éli a hétköznapokat.

A lányok közül is van 10-15% akinek férfiasabb az agya, mert a már említett magzati korban több tesztoszteron volt az anyai szervezetben. A tini lányok érése egy átlag 28 napos periódushoz kötötten zajlik, ahol a hormonok viharában csak kapkodják a fejüket. Megindul a test átalakulása, de nem egy cimplap bombázó az evolúció célja, hanem inkább a Willendorfi vénusz. A testzsír százaléka 26 körülire nő, ennek

a zsírtöbbletnek a célja nem más, mint a termékenység, hiszen mi erre születtünk (lázadhatunk ellene, de ez tény, még ha a társadalmi változások, most mást mutatnak is). Az ösztrogén a nemi ciklus első felében domináns és ez teszi a nőt szexuálisan kezdeményezővé – ami a peteérés időszakában a legintenzívebb –, ebben az időszakban a legjobb zsírégető a női szervezet és a legkevésbé fáradékony. A ciklus második felében a progeszteron veszi át az irányítást, ami főként egy magzatvédő hormon és lecsillapítja a nő szexuális vágyát – várandóságra készíti fel a szervezetet, – zsírraktározásra serkent és nyugalommal tölt el. Fiziológias esetben a menstruáció egy megtisztulási folyamat, mely jelzi, hogy nincs megtermékenyülés, és a várandóságra felkészült méhnyálkahártyára nincs szükség, így az leválik. A modern élet a nőt sem kíméli és magával hozta a civilizációs ártalmakat, melynek egyik legnagyobb áldozata a hormonjaink lettek. A női hormonok arányának eltolódása felborítja a lelkivilágunkat is, így a menstruáció környékén rengeteg nő küzd különböző idegrendszeri tünetekkel, mint az idegesség, az ingerlékenység vagy akár a depresszió. Ez az időszak megviseli a nőt is és nem kevésbé a párját is.



Látjuk, hogy hormonálisan is mennyire különbözőek vagyunk. Egyetlen megoldást látok itt is a békés együttélésre. A különbségeket fel kell ismerni és el kell fogadni, hogy mások vagyunk.

VÉGSZÓ

Nem akarom én itt osztani az ész, hogy mit és hogyan is kell csinálni, hiszen abszolút nem vagyok e téren példaértékű, de sokat segít a különbségek ismerete, abban hogy elfogadjuk egymás viselkedését. Azt gondolom mind a két nem kardinális változásokon megy keresztül a társadalmi viszonyok alakulásával, de ezt a gyors és agresszív változást az evolúció képtelen követni. Én a hetvenes-nyolcvanas években voltam gyerek és még abban szocializálódtam, hogy anyukám 4 órában dolgozott, főzött és takarított, bennünket nevelt. Apukám sokat dolgozott és – gazdagok sosem voltunk – annyit keresett, amiből mind a négyen megéltünk. Nem sűrűn láttam, hogy apa takarít, vagy főz, de anya se vezetett autót és soha nem tőle kértük a zsebpénzünket sem. Így a XXI. század elején pedig azt látom, hogy a férfiak maradnak otthon gyereket nevelni, mert a nő jobban keres, hogy egyre kevesebb gyerek születik, talán mert a nő fontosabbnak látja a karrierjét. A nőket elől az ösztrogén, és kiállhatatlan, agresszív vagy éppen depresszív, törhető egyedekké válnak, és belerokkannak a megfelelési kényszerbe. Amíg a férfiakban csökken a tesztoszteron – nő az ösztrogén – és kétségbeesett próbálkozásokkal igyekeznek megtartani pozíciójukat, akár egészségük kockáztatása árán is.

Legyünk egymás támaszai és keressük meg azt a társat, aki azt adja nekünk, amire szükségünk van! Én nem vagyok a konvenciók feltétlen híve, így lehet, nem kell minden párnak közös otthonban lakni és van, akinek nem szabad gyereket vállalni, de ezek a tulajdonságok nem szégyenteljesek. A szégyenteljes, ha nem ismerjük milyenek is vagyunk és mit is szeretnénk valójában.

Csak szólok, a következő lapszámban folytatást tervezek. Az evolúciós különbségek a szerelmet és a szexualitást is érintik... hogy mi módon nem soká megtudjátok.



AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

DOMONKOS ZSOLT
**TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK
FELSŐFOKON**
VITAMINOK, ZSÍRÉGETŐK, DIÉTÁK, DOPPINGSZEREK...
KÉRDEZD AZ EDZŐT - KÉRDEZD A SZAKÉRTŐT



- A táplálék-kiegészítőkről
- A sporttáplálkozásról
- A diétákról, fogyókúra módszerekről
- A folyadékfogyasztásról
- A legális és tiltott teljesítménycsökkentőszerekről
- A betegségek megelőzéséről és leküzdéséről

És még sok más érdekes témáról.
Mindezt egy könyvben megtalálod.

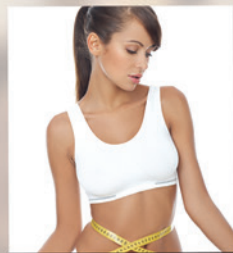
A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:

Katus Attila, Katus Tamás,
Pati Nagy Attila, Dömötör Edit,
Tóth Zoltán (Tozó), Giurgi Niku

AKCIÓS ÁR: 3500 Ft

GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA

- Hogyan ne diétázzon?
- Le az úszóúsvell
- A sikeres testsúlycsökkentés alapelvei.
- Lássunk hozzá a diétához lépésről-lépésről
- Mit kell tenni, ha stagnálunk a fogyásban?
- A Csúcsforma, szállás izomzat kialakítása (fitness és testépítő versenyzőknek).



Domonkos Zsolt
Gyors és hatékony diéta mindenkinek
vs
A fitness versenyzők diétája

AKCIÓS ÁR: 1500 Ft

HORMONHÁBORÚ

AKCIÓS ÁR: 1500 Ft



Domonkos Zsolt

Érdeklődni lehet: 06 (70) 948 0458; domzsolt69@gmail.com



SZINTE AZ EGÉSZ EMBERISÉG EGÉSZSÉGTELEN LEVEGŐN ÉL

Egy új kutatás szerint 7 milliárd ember él olyan helyen, ahol rossz a levegő minősége. A Health Effects Institute (HEI) éves felméréseiben azt mutatja be, hogy a világ lakossága milyen minőségű levegőn él. A szakértők az elemzés során a WHO előírásait veszik alapul.

A legújabb vizsgálat alapján 2016-ban 6,1 millió ember korai haláláért volt felelős a légszennyezés. A halált általában agyvérzés, szívroham, tüdőrák, illetve krónikus tüdőbetegség okozta. Ez azt jelenti, hogy a rossz levegőminőségnél csak a magas vérnyomás, a helytelen étrend és a dohányzás végzett több emberrel. Az adatok arra is rávilágítottak, hogy a helyzet egyre súlyosbodik. 2014-ben még „csak” a népesség 92 százaléka élt egészségtelen levegőn.

A rossz levegőben a szennyező gázok mellett a mikroszkopikus részecskék, például

a szulfátok, a nitrátok, az ammónia, a nátrium-klorid, a szénzemcsék és az ásványi por okoznak problémát. A WHO előírásaiban pontosan meghatározza, hogy mekkora tömegű finom részecske lehet egy köbméter levegőben. Ezen irányelv alapján a populáció 95 százaléka rossz minőségű levegőt szív nap, mint nap. Az új felmérés szerint ráadásul a szárazföld közel kétharmada a lehető legrosszabb minőségű levegőnek van kitéve. A helyzet Kínában és Indiában a legrosszabb. Tavaly ebben a két országban történt a légszennyezéshez köthető halálesetek több mint fele. Az

elmúlt évtizedben Indiában, Pakisztánban és Bangladesben is nőtt a szennyezettség, Kínában ugyanakkor az utóbbi időkben komoly lépéseket tettek a probléma visszaszorításáért.

Bob O’Keefe, a HEI alelnöke úgy véli, a légszennyezés világszerte hatalmas károkat okoz, és számos megbetegedésért felelős. Legújabb jelentésük azt igazolja, hogy a Föld bizonyos térségeiben sikerült előrelépéseket elérni, de továbbra is komoly kihívást jelent a probléma megszüntetése.



TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTŐ KIS- ÉS NAGYKERESKEDÉS

1132 BUDAPEST, VISEGRÁDI U. 80/B.
WWW.BODYHOUSE.EU

NYITVATARTÁS:

HÉTFŐ	10:00 - 18:00
KEDD	10:00 - 18:00
SZERDA	10:00 - 18:00
CSÜTÖRTÖK	10:00 - 18:00
PÉNTEK	10:00 - 18:00
SZOMBAT	ZÁRVA
VASÁRNAP	ZÁRVA

SZEPTEMBERBEN

minden termékünkre

15%

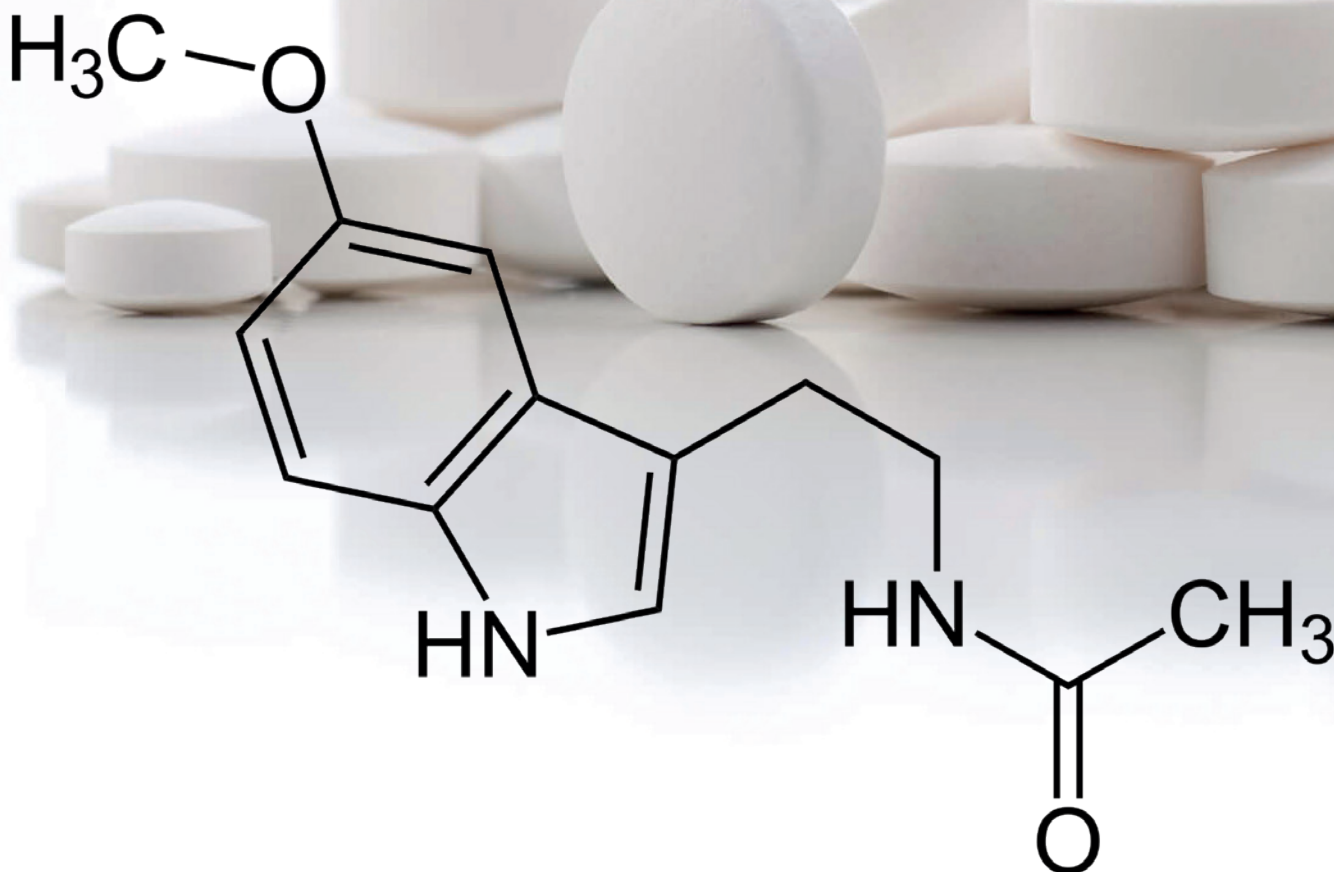
kedvezményt biztosítunk

minden régi és új vásárlónknak!



A SÖTÉTSÉG HORMONJA

MELATONIN



Rohanó világunk lassan egy perc megnyugvást sem hagy és lassan teljesen összeolvadnak a nappalok és az éjszakák. Jobb esetben csupán egy pergősebb fiatal felnőttkori bohém kaland utáni vágy hajszolja az éjszakák zendülését. Talán csupán az este izgalmi és a nyári éjszakai programok tartanak ébren? Sajnos az éjszaka csendje már a múlté azok számára is, akik nyugodtabb életre vágnak. Életünk a munka folyamatos hajszolása és a megélhetés körül forog. Az éjszakai munkák a vendéglátó ipar és a 24 órás szolgálatok, a városok beáramló fényei mind-mind direkt vagy indirekt módon, de ébren tartják az embert. Szinte vágyunk a fényekre. A háttérben duruzsoló televízió villanó fénye vagy szobában hagyott rengeteg elektromos küttyük világító gombjai szinte megnyugtatóan hatnak ránk. De így már nincs teljes sötétség. Vajon a kevés alvás borítja fel a bioritmusunkat? Mi az oka annak, hogy

annyi frusztrált ember él azok között is, akik relatíve végigalusszák az éjszakai nyolc órát? Csupán pszichoszomatikus kivetülése lenne az ébrenlétünknek ténye, melyet a terhelt és stresszes gondolataink indukálnak. A kialvatlan testnek a leépülő folyamatai erősödnek fel. Nem tudnak gyógyulni a sejtek és az idegrendszer fokozatosan leépül. Vajon van-e olyan körülmény, amely az érzelmektől és a feszültségtől függetlenül is befolyásolja az alvásunk minőségét és hormonális hatását.

Az agytörzs területén található egy apró szerv a tobozmirigy. Ez termeli a melatonint, amely a hipotalamusz vezérlése alatt áll. Ez a hormon még mindig a kutatások egyik sarkalatos pontja, de egyértelműen bizonyított, hogy a fények csökkenésével termelése felgyorsul. Mivel az ember nem akkor és nem úgy alszik, ahogy a természet éghajlati rendje azt diktálná, így legtöbb-

jüknél a szervezet cirkadián ritmusa teljesen felborul. A szervezet biológiai ritmusát a nap fénye és az éjszaka sötétsége szabályozná hormonális szinten.

Bizonyított tény, hogy késlelteti az öregedési folyamatokat. Nem véletlen, hogy az időskori álmatlanságot szoros összefüggésbe hozzák a melatonin szint csökkenésével és ezért külsőleges szedését javasolják. A húszas éveire éri el az ember a maximális termelést és közel húsz évig még nem számottevő a csökkenése. Ezt követően akár hatvan éves korunkra a felére csökken a termelése, amely hormontermékegységben jelentős. Állatkísérleteknél bebizonyosodott, hogy a magasabb melatonin szintű állatok tovább élnek. Ezen felül nem elhanyagolható komponens, hogy jelentős antioxidáns hatása van. A pajzsmirigy hormon elválasztás is jelentősebb. Az agyalapi mirigy, azaz a hipofízissel



való kapcsolata a szexualitást befolyásoló hormonok elválasztásában segít. Ide tartozik a FSH és az LH hormonok. Nőknél a ciklus szabályozásában vesznek részt, férfiaknál az ivarsejtek termelődésében kap többek között szerepet. Hihetetlen, hogy micsoda láncreakciót indít el és tart fent egyetlen hormon optimális megléte. De nem csak termelő hatását ismerjük. Figyelemreméltók a kortikoszteroidok és más stresszhormonokra gyakorolt gátló, csillapító hatása.

Melatonin termelés nem csak tobozmirigyben jön létre. A belek is képesek ezt a hormont szintetizálni és így tökéletesebb cinkfelszívó hatást biztosít, amely egy jobb immunvédelemnek ad lehetőséget. Jelentős a koleszterincsökkentő hatása, és a vérnyomást optimális szintre tereli. Ez csökkenti az érleszesedés kialakulásának esélyét. A csontvelő is képes melatonin termelésre, de állandóságot mutat a mennyiség fényben és sötétségben egyaránt.

HOGYAN INDUL BE A MELATONIN TERMELÉS?

Szükséges egy nyugodt, sötét környezet. Sokat segít, ha a sötétség színe kék. Terápiás céllal is szoktak alkalmazni lefekvés előtti órákban kék színű szűrő szemüveget. A hipotalamusz jelet küld a tobozmirigynek a fény eltűnéséről, és kiválasztja a melato-

nint. Sötétedéskor, illetve a fény megszűnésével információ érkezik a retina. A retina fotopigmentjeiben a melanopszin veszi fel a sötétkék információt. Fontos megemlíteni, hogy a fények jellege évszakok és tájegységek szerint változik, amihez a melatonin hormon adaptálódik.

JET-LAG JELENSÉG:

Több időzónán való áthaladás jelentősen felboríthatja az ember biológiai ritmusát. Sportolóknál jelentős teljesítményromlás mutatkozhat egy külföldi verseny során. Felléphet fáradtság, zavartság, ingerlékenység, összpontosítási képtelenség, amely a melatonintermelés összezavaródásának eredménye. Átlagembereknek, de kiemelten sportolóknak is nagy segítséget nyújthat a melatonin tabletta. Érdekes már utazás előtt pár napig szedni lefekvés előtt fél vagy egy órával, amelyet pár napig még az új helyszínen is folytatni kell. Természetesen ez a szabály a visszaútra is vonatkozik. Manapság 3 mg-os kiegészítésben kapható leggyakrabban, amit maximum a duplájára szabad emelni. Fontos, hogy csak kúraszerűen alkalmazzuk, ha a probléma az életviteli helyzetünkből fakad.

Mint láthatjuk ez egy rendkívül fontos hormon átlagemberek, de sportolók számára pedig különösen. Hogyan lehet biztosítani leginkább a megfelelő termelődést? Az

egyik és legfontosabb, hogy mindig legyen megfelelő A vitamin bevitelünk. Hiszen a szemünk kiváló érzékenységet biztosítja, ami az elengedhetetlen, mint első lépés a termeléshez. A második lépés, hogy biztosítsuk a megfelelő körülményeket. Fontos lenne, hogy ne TV mellett aludjunk el. Hiszen ingerli az idegrendszert és akadályozza a hormontermelést. Az elalváshoz való felkészülésnek egy rituálénak kellene lennie. Lefekvés előtt igyekezz olyan tevékenységeket végezni, amelyek az éjszakát készítik elő. Csendes félhomály esetleg lágy zenével. Fontos lehet a megágyazás, fürdés higgadt menete. Viccesen hangzik ez manapság, de ez a hosszú élet titka. Mi történik helyette? Zsongó fejjel és frusztráltan esünk össze egy vibráló doboz előtt. De végiggondolva azért vannak megoldható komponensek. Ilyen például a szemlencző. Jelentősen csökkenti a beszűrődő fényeket. Nincs lehetetlen, de tehetetlen igen! Néhány apró változtatás az életünkbe teljesen más megvilágításba helyezi a sötétséget.

Írta: **Szécsi Dávid**
Weider edzőképzés elméleti és gyakorlati oktatója
Személyi edző
Gyógymasszőr

MIÉRT LETT ARÁNYTALANUL NAGY AZ AGYUNK

Számítógépes modellel fejtették meg amerikai tudósok, miért nőtt aránytalanul nagyra az ember agya az evolúció során. Eredményeik szerint a legfontosabb tényezők nem társadalmiak, hanem gazdaságiak voltak: az élelem megszerzése, tárolása, eszközök készítése. Az ember agya aránytalanul nagy, testéhez képest mintegy hatszor akkora, mint amekkorát más emlősök arányai alapján várnánk. Az egy-másfél kilogrammos szerv a test energiaszükségletének egyötödét teszi ki. Az evolúciós elmélet szerint komoly oka lehetett ilyen „költséges” szerv kialakításának és fenntartásának.

Az okokat keresve a tudósok gondoltak arra, hogy az emberelődnek talán ekkora agykapacitásra volt szüksége, hogy felvegye a harcot a környezet kihívásaival, az élelem felkutatásával és tárolásával vagy az egyre bonyolultabb társadalmi viszonyokkal. A múltban a kutatók többnyire összehasonlítással igyekeztek választ kapni a kérdésre:

vizsgálták például a ma élő emberszabású majmok és az emberelődök csoportnagysága és agyuk mérete közötti összefüggést. A Nature tudományos lap friss számában megjelent tanulmány szerzői, Mauricio Gonzáles-Forero és Andy Gardner, a skót St. Andrews-i Egyetem kutatói számítógépes szimulációval keresték a választ a kérdésre. Kitaláltak - az egyszerűség kedvéért - egy csak nőkből álló populációt és követték őket az élet kihívásainak útján. Betáplálták az újszülött agyméretét, az agy és a szaporodási szervek energiaszükségletét és olyan feladatokat szimuláltak, amelyek az agyi evolúció környezeti és társadalmi kihívásokat számba vevő elméleteiben jelennek meg.

A gép azt mérlegelte, hogy az egyes gazdasági és társadalmi kihívások mennyire befolyásolták idővel az agy méretét. Azt találta, hogy a komolyabb kihívás általában nagyobb agyméretet eredményezett.

Az évtizedeken át vezető elmélet alapján a két kutató azt várta, hogy a társadalmi kihívások esnek nagyobb súllyal a latba. Meglepetésükre a gép azt az eredményt hozta, hogy az agynövekedést serkentő feladatok 60 százalékát olyan tevékenységek tették ki, amikor az egyén maga küzdött a természetel, egyedül kereste, tárolta és készítette el az élelmet, állított elő közeszközöket. 30 százalékot jelentettek azok a feladatok, ahol másokkal együttműködve szerezte meg a táplálékot, például közös vadászaton vett részt.

Az utolsó 10 százalékot az embercsoportok közötti versengés tette ki. A kulturális - többek között a nyelvfejlődési - tényezőket a jövőben tervezik modellezni. A tudósok nem gondolják, hogy ezzel az „övék az utolsó szó”, inkább arra bátorítanak a többi kutatót, hogy vizsgálják számítógépes modellekkel az agyméret kialakulásának kérdéseit.



A VIAGRA ÉLETMENTŐ IS LEHET



A Viagrát eddig elsősorban merevedési zavarok esetében alkalmazták, de újabb jótékony hatására derült fény. Nemrég kiderült, hogy a kis kék tableta akár életet is menthet. Kiderítették ugyanis, hogy mellékhatásai segíthetnek a vastag-és végbélrák elleni harcban. A laboratóriumi vizsgálatok során a kísérleti rágcsálóknak kis mennyiségű Viagrát adagoltak, és esetükben a daganatok mennyisége a felére csökkent. Eddig még a vizsgálatok eredményeit nem vizsgálták tovább, de a kutatók szerint jó úton haladnak a siker felé.

ÚJABB ÁTTÖRÉS AZ ALZHEIMER-KÓR GYÓGYÍTÁSÁBAN?

Gyorsabban és egyszerűbben...

Japán és ausztrál kutatók egy olyan új vértesztet fejlesztettek ki, amely a korábbi vizsgálatokhoz képest sokkal egyszerűbben, gyorsabban és pontosabban képes meghatározni azt, hogy az adott személy Alzheimer-kórban szenved-e, illetve, hogy hajlamos-e rá. A korábbi tesztek során az orvosok a béta-amiloid protein jelenlétének megállapításához neurológiai vizsgálatokat és az agyi-gerincvelői folyadék analízisét használták. Ezek az eljárások azonban hosszú időt vesznek igénybe és anyagi szempontból sem tartoznak a legolcsóbb vizsgálatok közé.




Schwarzkopf
PROFESSIONAL

Bejelentkezés nélküli *
FODRÁSZAT

Csak hajvágás
1850 Ft

NYITVA TARTÁS

HÉTFŐ - PÉNTEK: **7⁰⁰-21⁰⁰**
SZOMBAT: **8³⁰-21⁰⁰**
VASÁRNAP: **8³⁰-20⁰⁰**

TREND

ZONA

TREND ZONA
BARBER SHOP


SZOLÁRIUM SZALONUNK
ÁLLÓ ÉS FEKVŐ
SZOLÁRIUM GÉPEKKEL VÁR!

KÖKI TERMINÁL I. EMELET

06 70 395 55 85

facebook.com/trendzonakoki

* Hajvágás és hajszárítás érkezési sorrendben, hajfestés időpont-egyeztetéssel

WEIDER®



CSAK AZ
EREDMÉNY
SZÁMÍT!





Szinte nap, mint nap találkozunk velük. Sokan, mint egy súlyos járványtól rettegnek tőlük, még többben azonban (egy szükséges rosszként felfogva) az élet és az étkezéseink „elkerülhetetlen velejárójaként” próbálnak nem tudomást venni róluk.

Az E számok az élelmiszeripar legvitatottabb csoportjába tartoznak.

VALÓBAN VESZÉLYESEK AZ E SZÁMOK, VAGY EZ CSUPÁN HISZTÉRIA?

Az élelmiszer adalékanyagok jelenlétét E betűvel és három, vagy négyjegyű számmal jelölik. Vannak köztük veszélytelen antioxidánsok, vagy különböző élelmiszer festékanyagok, ízfokozók, stabilizáló anyagok, emulgeátorok (pl. térfogat javítók) is, de ténylegesen eligazodni köztük valóban nehéz, hiszen több mint 3500 E-t ismerünk, és ezek különféle tulajdonságokkal rendelkeznek. Fontos azonban tudni, hogy egyes országok az élelmiszer-adalékanyagok használatában eltérő normákkal rendelkeznek. Manapság elsősorban a rosszabb minőségű élelmiszerekkel, valamint egészségkárosító hatásukkal kapcsolatban kerültek a figyelem középpontjába, de azért nem árt tiszta vizet öntenünk a pohárba, és tisztázni, melyek azok, amelyek valóban kerülendők, - illetve tényleges veszélyeket hordozhat a fogyasztásuk. Igen sok veszélytelen adalékanyagot ismerünk,

mint például az E300, ami tulajdonképpen nem más, mint C-vitamin.

A veszélyes E-k, melyeket mégis használják:

E110

Szintetikus élelmiszeripari színezőanyag. Narancsszínű ételekben, marcipánokban, felvágottakban, húselektben fordul leginkább elő. Allergiás tüneteket produkálhat, elsősorban az aszpirin-érzékenyeknél. Mellékhatásként előfordulhat még bőrirritáció, hasmenés, hányás, illetve egyéb emésztőszervi bántalmak.

E132

Az indigó kármin, vagy indigotin színezőanyag, melynek nagyon sokrétű a felhasználása, többek között élelmiszer-ada-

lekanyagként, ruha- és papírfestékként is használják. Régebben ezt valóban természetes alapanyagból nyerték (indigócserjéből), de már a 19. századtól felfedezték szintetikus előállítását.

E210

A benzoosav egy olyan tartósítószer, amely meggátolja a baktériumok és a gombák terjedését. Az arra érzékenyeknél bőrirritációt, hiperaktivitást, figyelemzavart, allergiás reakciókat, asztmát, szemvörösséget idézhet elő.

E250

A nátrium-nitritet elsősorban hús- és halételek tartósítására használják. Nagyobb mennyiségben fogyasztva kiütéseket és fejfájást okozhat. Gyermeknek és terhes nőknek fogyasztását nem ajánlják. Egyes kutatók szerint akár rákkeltő hatású is lehet.

SALAMON DIA A BIKINI OLIMPIÁN



Fotó: Szilveszter Zoltán

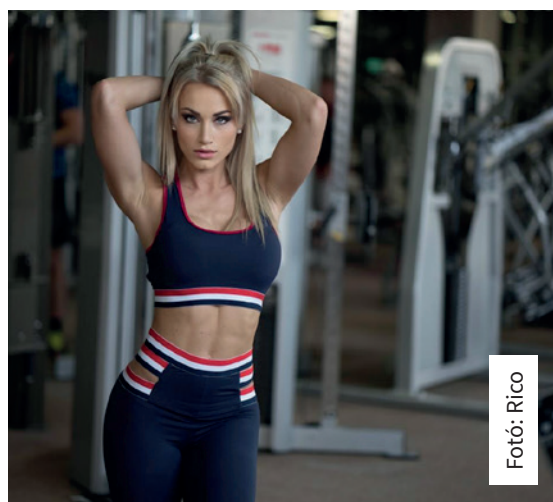


Fotó: Pordán Krisztián

Benidorm Pro győzelem!

Salamon Dia az idei évben rengeteg bikini Pro versenyen indulva már az összes versenyén első kihívásban volt. A korona a Benidorm Pro győzelemmel került fel az idei évre. A győzelme sporttörténelmi jelentőségű, ráadásul ezzel a győzelemmel a pontjai alapján kvalifikált az Olimpiára. A verseny érdekessége volt, hogy Angol főbíró mellett, Angol vetélytársak ellen tudott győzedelmeskedni. Szeptember 15-én az Orleans Arénában állnak fel a színpadra a két legnépszerűbb kategória, a bodybuilding és a bikini olimpiai indulói. Tehát Diusnak muszáj nagyot alkotni, hiszen a sport fő rajongótáborát követi végig az eseményt, ráadásul, mint már írtuk, a bikinisek egyszerre lesznek a „nagyfiúkkal” a színpadon.

Dius célja a helytállás és álma a top15-be kerülés.



Fotó: Rico

FITNESS WORLD KEDVEZMÉNYES KUPONOK



SZEMÉLYI EDZŐ KÉPZÉS

Felsőfokú OKJ-s Nemzetközi képzés

10 000 Ft

kedvezmény



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ SPORTOKTATÓ KÉPZÉS

OKJ-s Nemzetközi tanfolyam

10 000 Ft

kedvezmény



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



GERINC TRÉNER TANFOLYAM

4 napos államilag elismert tanfolyam

5 000 Ft

kedvezmény



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



FUNKCIONÁLIS TRÉNER TANFOLYAM

Államilag elismert 4 napos tanfolyam

5 000 Ft

kedvezmény



info@profiedzok.hu, www.profiedzok.hu



06TH OCTOBER HOTEL LYCIUM IN DEBRECEN
ENERGYM PRESENTS
HUNGARIAN INBA ELITE TOUR 2018
NATURAL OLYMPIA QUALIFIER
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS QUALIFIER FOR HUNGARIAN COMPETITORS



5TH OCTOBER: 2:00 PM TO 8:00 PM
REGISTRATION OF ALL ATHLETES IN
THE ENERGYM FITNESS
FÜREDI STREET 76, H-4032 DEBRECEN

6TH OCTOBER: 8:00 AM THE BEGINNING
OF THE COMPETITION IN
THE HOTEL LYCIUM
HUNYADI STREET 1-3, H-4026 DEBRECEN

TISZÁNTÚLI
TAKARÉK



DUNAVÖLCYI
discover yourself



Pro Tan
Hungary Since 1987
WWW.PROTANHUNGARY.HU



DECATHLON
SPORT. KÖZÖSSÉG.

SCITEC
NUTRITION



STEELFIT
SKIN CEUTICALS
WWW.STEELFIT.HU

INFO: INBA HUNGARY FACEBOOK PAGE, INBAHUNGARY@GMAIL.COM, WWW.NATURALBODYBUILDING.EU

HOGYAN FÉL AZ AGYUNK?

FÉLELEM ÉS JUTALMAZÁS AZ AGYBAN



Félelem, szorongás, fóbiák. Ezek az érzések sajnos mindnyájunk életében jelen vannak, bár nem mindenkinél ugyanolyan mértékben.

A fejlett országokban körülbelül minden hetedik embert patológias szinten is érint valamilyen félelemmel/szorongással összefüggő mentális betegség (pl. generalizált szorongás, poszttraumás stressz). De vajon mit értünk pontosan félelem és szorongás alatt? És vajon hogyan alakítja ki az agyunk ezeket a jelenségeket?

Habár élete során mindenki megtapasztalja a félelmet (hiszen egyike a hat alapérzelemnek), pontos definiálása mégis nagy kihívást jelent, mellyel számos orvos, biológus, pszichológus és filozófus próbálkozott a történelem során.

Az egyes tudományterületek érthetően más-más irányból közelítik meg a félelem leírását, azonban általánosan mégis elmondható, hogy ez egy olyan, erős negatív érzelem, mely valamilyen vélt vagy valós

fenyegetés hatására alakul ki az élőlényekben. Evolúciós jelentősége nyilvánvaló, hiszen segítségével kerülhetjük el a számunkra ártalmas vagy kellemtelen élethelyzeteket.

Fontos elkülöníteni az öröklött és a tanult félelmi reakciókat. Az öröklött félelmi reakciók esetén az állat (ember) akkor is félelmi viselkedést mutat bizonyos hatásokra, ha élete során sohasem találkozott még ezzel a fenyegetéssel, vagy közvetlenül nem tapasztalta még meg a káros hatásait. Embereknél ilyen veleszületett félelmi ingerek például bizonyos ragadozók látványa illetve a magasság.

A tanult félelmi reakciókat ezzel szemben az jellemzi, hogy egy korábban semleges inger (pl.: hang, fény, bizonyos környezet) és valamilyen természetes negatív inger (pl.: fájdalom) között kapcsolat alakul ki.

Charles Darwin - Az érzelmek kifejezéséről embereknél és állatoknál című könyvében így ír: „A félelmet gyakran csodálkozás előzi meg, és hasonló is hozzá, hiszen mindkettő a látás és a hallás azonnali aktivizálásához vezet. Mindkét esetben a szem és a száj is szélesre nyitott, a szemöldökök pedig megemelkednek. A rémült ember először szoborként áll, mozdulatlanul és lélegzetviasszafojtva, vagy ösztönösen leguggol, mintha a menekülési lehetőséget mérné fel. A szív gyorsan és erőteljesen ver, úgy, hogy nekiütődik a bordáknak... Azt, hogy a bőr sokkal inkább az erős félelem hatása alatt áll, azon a csodálatos módon látjuk, hogy a veríték azonnal kiválik belőle... A szőrszálak a bőrön egyenesen állnak, és a felületi izmok reszketnek. A szív zavart mozgásával együtt a levegővétel felgyorsul. A nyálmirigyek hiányosan működnek, a száj kiszárad, és gyakran tátott és elnémult.”

Ezt nevezzük klasszikus vagy Pavlovi félelmi kondicionálásnak/tanulásnak (mechanizmus ugyanis megegyezik a Pavlov-féle klasszikus kondicionálásával). A kondicionálás után az állat a negatív inger hiányában is félelmi választ mutat a kondicionált inger hatására, amit kondicionált válasznak neveznek. Ezzel a mechanizmussal magyarázható például

a poszttraumás stressz szindróma is, hiszen itt is egy korábban semlegesnek számító inger (pl. egy autó látványa) és valamilyen erős negatív hatás (pl. autóbaleset átéltése/végignézése) között alakul ki asszociáció. Így, a korábban semleges inger (ez esetben egy autó látványa), később is kiválthat egy erős félelmi reakciót (pl. pánikroham).



Bár az angol és a magyar szakirodalom, sőt a köznyelv is gyakran szinte szinonimaként kezeli a félelem (fear) és a szorongás (anxiety) szavakat, mégis szükséges megkülönböztetni a két jelenséget. Míg a félelemnek jól meghatározható, konkrét tárgya van, a szorongás a félelem általános kiterjesztése hasonló tárgyakra, helyzetekre, (vélt vagy valós) jövőbeli eseményekre. A szorongás önmagában evolúciósan nem hátrányos jelenség (tehát önmagában nem számít betegségnek vagy rendellenességnek). Egy állat élete során előnyös lehet például, ha nem csak az őt korábban megtámadó konkrét ellenféltől, hanem a hozzá hasonlóktól (pl.: hasonlóan nagy fajtársak) is félni kezd.

A félelem és a szorongás megjelenése tehát önmagában nem minősül kóros folyamatnak, azonban számos olyan betegség létezik, ami a félelem természetes kifejezésének megváltozásával magyarázható. A legismertebbek ezek közül a generalizált szorongás (a szorongás kóros kiterjesztése), a különböző fóbiák (pl.: szociális fóbiák), és a már említett poszttraumás stressz szindróma. Egy 63 országra kiterjedő, 2014-es kutatás szerint a felnőtt lakosság 12,9 százaléka (minden 7. ember) érintett élete során valamilyen szorongással/félelemmel összefüggő pszichiátriai megbetegedésben. Ez azon túl, hogy az érintettek (és gyakran környezetük, családjuk) életminőségét jelentősen rontja, hihetetlen szociális és gazdasági következményekkel is jár.

De vajon hogyan is alakítja ki az agyunk ezt a rendkívül összetett érzelmet és a hozzá tartozó tipikus viselkedést és testi reakciókat? Mivel nyilvánvalóan hatalmas jelentőségű dologról van szó, ez a kérdés már a 20. század első felében is foglalkoztatta az agykutatókat. Az első kísérlet, ami a félelem agyi központját valamilyen szinten meghatározta, Heinrich Klüver és Paul C. Bucy nevéhez kötődik 1939-ből. Az amerikai kutatók műtéti úton eltávolították egy rhesusmajom mindkét temporális (halánték-) lebenyét. A beavatkozást követően többek közt fokozott szexuális aktivitás, memóriazavar, illetve a félelem hiánya volt megfigyelhető az állatnál, amit más majmoknál is sikerült reprodukálni. Ezt a tünetegyüttest később embereknél is leírták és Klüver-Bucy szindrómának nevezték el. Jellemző okai a temporális lebenyre, azon belül is elsősorban az amigdala nevű területre kiterjedő fejlődési rendellenesség, sérülés vagy idegsejt-pusztulás. Ezeken az ered-

ményeken felbuzdulva a következő évtizedekben a félelemkutatás első sorban az amigdalára, illetve annak kapcsolatrendszerére fókuszált. Számos kísérleti eredmény született, ami az amigdalát mint az agy félelemközpontját azonosította, mely eredményeket számos neuropszichológiai esettanulmány is alátámasztott. Ezek közül a legismertebb talán annak az S.M. néven elhíresült betegnek az esete, aki kétoldali amigdala pusztulása következtében nem érzett félelmet, illetve például nem volt képes arcokról leolvasni a félelemhez társuló tipikus arckifejezést.

A kutatások rávilágítottak arra, hogy az amigdala több ponton is szoros kapcsolatban áll az ún. limbikus rendszerrel (pontosabban annak szerves részét képezi). Ezt az ősi agyi rendszert szokták felelőssé tenni a legalapvetőbb, akár ösztönösnek is nevezhető viselkedések és érzelmek kialakításáért. A rendszer fontos részét képezik többek között az ún. cinguláris kéreg (érzelem-feldolgozás) és a hippocampus (memória), melyek mind erős kapcsolatban állnak az amigdalával. Az említett területeken kívül, az amigdalát természetesen eléri a különböző mértékben feldolgozott szenzoros (érzékelési) információk is, mind a külvilág felől, mind pedig az élőlény belső környezetéből. Ezek első sorban egy másik ősi agyterületen, a talamuszon, illetve bizonyos agykérgi régiókon keresztül érkeznek ide. Ezek a bemenetek nyilvánvalóan elengedhetetlenek a külvilág eseményeinek és a különböző belső (érzelmi) állapotoknak az összekapcsolásához.

Miután tehát az amigdalában „összefutottak” a különböző külső és belső információk, következhet a végső lépés, a megfelelő viselkedés és a testi reakciók kialakítása. Az amigdala kimeneti régiója olyan agyi központokkal áll közvetlen kapcsolatban, amelyek már közvetlenül képesek befolyásolni a viselkedést és a különböző fiziológias válaszokat. Ezek közül a legfontosabbak az ún. hipotalamusz (hormonháztartás, testhőmérséklet, stb.), különböző agytörzsi mozgatóközpontok, illetve a szívverést a légzést szabályozó agyi központok. Ezeknek az összehangolt működése képes kialakítani azokat a reakciókat, amelyeket mi a félelem megjelenéseként (tulajdonképpen félelemként) élünk meg. A félelmi rendszer univerzális modelljét (gyakorlatilag a fentebb leírtaknak megfelelően) a 2000-es évek elején dolgozta ki egy Joseph LeDoux nevű amerikai neurobiológus.

EGY KÉSZÍTMÉNY, MELYTŐL FELGYORSUL A SEBGYÓGYULÁS ÉS A REGENERÁCIÓ



Az AmnioDerm egy olyan készítmény, amely a fejlesztők elmondása szerint elsősorban fekélyek, nyílt sebek és egyéb bőrkárosodások kezelésére szolgál. A készítmény elősegíti a bőr regenerációját, illetve gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik. A kutatók öt éven át tartó munkájuk során a perinatális szövet tanulmányo-

zásával és vizsgálatával foglalkoztak. Ezek azok a sejtek, amelyek a köldökzsinórvérben, valamint a méhlepényben találhatóak. A kutatók kiderítették, ezekben a szövetekben hogyan őrizhető meg a molekulák bioaktív jellege, amely aztán elősegíti a károsodott bőr regenerációját.

TUDTAD?



Egy közelmúltban kiadott tanulmány szerint 2000-2015 között az emberek antibiotikum használata 39%-al növekedett. A statisztikai adatok 76 országból származnak és eddig a legkiterjedtebb kutatás részét alkotják. Az adott időszakban az 1000 emberre jutó napi gyógyszeradag 11,3-ról 15,7-re emelkedett.

TUDTAD?

Újabb segítség a B6 vitamintól



Már sokunkkal előfordult, hogy elfelejtjük az álmainkat reggelre, mire felébredünk. Ez akár zavaró is lehet, ha hosszú időn keresztül történik. Egy ausztrál kutatás szerint, ha elalvás előtt B6-vitamint veszünk be, könnyebben megjegyezzük az álmainkat. Hogy ez milyen fiziológiai folyamat segítségével működik, még nem tudni, ezért a kutatók további vizsgálatokat folytatnak.

MIÉRT NAGYOK A NŐI MELLEK?



A női mellek ugyan különböző méretűek lehetnek, mégis a természetben szinte egyedülálló jelenségnek számítanak. Méretük ugyanis az utóbbi évszázadban folyamatosan növekszik és ez nem csupán az egyre gyakoribb elhízásra vezethető vissza, hanem a hormonoknak is komoly szerepük van ebben.

A földön élő több mint 5000 emlős faj közül a homo sapiens az egyetlen, amely állandó emlőkkel rendelkezik. Ennek nyilvánvalóan mind biológiai jelentősége is van, - de e mellett kulturális jelentőségre is szert tett. Az ok, hogy miért olyan nagy, egyelőre még ma is rejtély.

Az emlősöknél (állatok esetében) ún. időszakos emlők fejlődnek ki, amelyek elsősorban ovuláció és szoptatás idején működnek. Elsődleges feladatuk az anyatej termelése, és amikor az anyatej szükségtelessé válik, az emlők ismét összezsugorodnak. Az ember esetében azonban ez nem így van. A női mellek már a kamaszkor kezdetén elkezdnek fejlődni, és nemcsak akkor, ha a nő teherbe esik. Az emberi fajnál ezt az egyedülálló jelenséget nehezen lehet megmagyarázni. Több lehetséges magyarázattal is előálltak a tudósok, melyek között vannak kevésbé valószínűk és akár lehetséges magyarázatok is. Elhangzottak olyan vélemények, mely szerint a női mellek azért olyan nagyok, hogy a gyermekeket oldalról is lehessen szoptatni, és e közben a nők egyéb teendőik végzésére is képesek legyenek.

A SZEXUALITÁS JELKÉPEI

Egy népszerű elmélet szerint a női mellek a szexualitás „szimbólumaként” fejlődtek ki. Az elmélet szerint az ember felegyenesedésével függ össze. A férfiak figyelme ezzel már nem a női nemi szervekre összpontosult, hanem a test felső részén lévő mellekre.

MÉGISCsak A ZSÍR AZ OKA?

A legvalószínűbb elmélet szerint azonban a női mellek nagy mérete a bennük lerakódott zsírszövetnek köszönhető, ez ugyanis a többi emlősfajra nem jellemző. A zsír kitölti a női mellek szövetét, biztosítva ezzel alakjukat, és az anyatejjel ellentétben még akkor is megmarad, ha a nő nem szoptat. Állítólag az utóbbi évtizedekben a nők melle a 30-40 évvel ezelőtti átlagosan B-s kosárméretéről, mára átlagosan két nagyságrenddel nőtt. Ennek legfőbb oka az emberek elhízása. A nőknél ugyanis a zsírszövet a csípő és a combok mellett, épp a mellekben halmozódik fel a leggyorsabban.

NA ÉS A HORMONOK?

Nem minden esetben játszik szerepet az elhízás a női mellek nagyságában. Egyes nők mellei ugyanis akkor is nagyobbak, ha elhízásról abszolút nem beszélhetünk. A nő-

vekedés hátterében a női nemi hormonok, elsősorban az ösztrogén állhat, amely már kamaszkortól kezdve befolyásolja a női test fejlődését. Mivel a mai nők sokkal korábban válnak felnőtté és ezt követően sokkal rövidebb ideig szoptatnak, ovulációjuk sokkal tovább tart. Szervezetükben emiatt (is) felhalmozódik az ösztrogén, ez pedig a mellek megnagyobbodásához vezet. Az ösztrogének ráadásul egyéb más módon is bekerülhetnek a szervezetbe. Ilyen például a hormonális fogamzásgátlók használata, - illetve a sajnálatos módon a természetből is szervezetünkbe jutó ösztrogének „mellékhatása”.

A vizeletből a szennyvízbe kerülő hormonok, ösztrogének, a környezetbe visszakerülve erőteljesen szennyezik az ivóvízkészletünket is, ami még a férfiak spermiumszámát is csökkenti, illetve rontja a megtermékenyítő képességüket. Az ösztrogének elkerülni, szinte lehetetlen, csak maximális odafigyeléssel próbálhatjuk csökkenteni a szervezetünkbe jutó mennyiségét. Megtalálható például a permeszerekben, a kozmetikumok egy részében, a dezodorokban, sőt a műanyagokban is. (A xenoösztrogének közé tartozó Bisfenol A-t például konzervelevek, dobozos üdítőitalok és flakonok készítésekor is alkalmazzák.

**VILÁGSZERTE
SIKERES ÉS KEDVELT
SPORTTEVÉKENYSÉG**

**MAGYARORSZÁGI
BEVEZETÉSÉHEZ
PARTNEREKET
KERESÜNK!**



Padel-Club Hungary Kft
www.padelclubhungary.com

+36 70 39-58-691
info@padelclubhungary.com



**Bővebb információért
látogassa meg weboldalunkat
vagy keressen minket telefonon!**

TÁMOGATÓ PARTNEREINK

CITY SERVICE TRADE KFT

3forIT

www.mercibolt.hu
MB Garage

TREND

ZONA

A romantic couple is shown in a close-up, about to kiss. The man is on the right, leaning towards the woman on the left. The woman has blonde hair and is wearing a small star-shaped earring. The man has dark hair and is wearing a dark blue shirt. They are in a grassy field with a blurred background. The image is framed by a white circular border on the right side.

A SZERELEMI KISOKOS, AVAGY, - A SZERELEM BIOLÓGIÁJA

A szerelem, mely költőket és festőket ihletett meg, vagy akár önpusztításba taszít. A szerelem, mely cirógat, bizserget, ugyanakkor sokszor fáj és éget. Mindenki, aki valaha volt már valóban szerelmes, megtapasztalhatta, mennyire különbözőféle képpen hat érzelmeinkre, mennyi boldogságot, vagy éppen fájdalmat tapasztalunk meg miatta.



MI VAN A SZERELEM MÉLYSÉGEIBEN?

Kémiai képlete (mert, hogy az is van) $C_8H_{11}N$, de a népszerűbb neve megmáshíthatatlanul mégis a szerelem marad. Szeretből sok félélt ismerünk. Létezik anyai szeretet, baráti szeretet, de van plátói, vagy igaz szerelem is. Ez a különleges érzés, ez a „kémiai koktél”, vajon miként képes felfordítani az életünket?

A szerelem, mint említettem, élettanilag egy sajátos hormonkoktél. Az elején (hasonlóan a stresszhez) a főszerepet a tesztoszteron és az ösztrogén játsszák. Ezek gyengítik meg józan gondolkodásunkat. Szerencsére, ez az időszak nem tart túl sokáig, - utána pedig egy kellemesebb fázis jön.

AZ EGÉSZSÉGES ANTIDEPRESSZÁNS

Nagyon érdekes és hatásos anyag, az oxitocin, amely csókolózás és ölekezés közben szabadul fel. A kapcsolat első hat hónapjában van belőle a legtöbb, amikor a partnerek még csak az ismerkedés szakaszában vannak. Ez, amolyan természetes antidepresszáns, amely már a születésünk óta megvan bennünk. Ez a hormon ugyanis már a születés és a szoptatás idején kezd kiválasztódni. Rendkívüli hatásai közé tartozik a szorongás és a félelem leküzdése. Talán éppen ezért érzik a szerelmesek, hogy semmi sem állhat az útjukban.

EGY KIS EXTRA BOLDOGSÁG

A szerelem legerősebb hormonja az ún. boldogsághormon, a szerotonin. A szerelmes nem alszik, és nem eszik, csak egyetlen cél vezérli. Ebben a szakaszban a koncentráció (bármilyen másra) teljesen ismeretlen fogalom. Ez a hormon „készíti” az embereket a házasságra. Hatása alatt alakul ki a nyugodt, hosszantartó szeretet, amely családalapításra is ösztönözhet. Ha az orvosok össze akarnák hasonlítani a szerelmesek és a szenvedélybetegségekben szenvedők hormonszintjét, az nagyon közel állna egymáshoz.



SCITEC GOLD

**2018-BAN IS
A TE TERMED**

BÉRLET AKCIÓK
10.990 FT -TÓL

SÁVOS BÉRLET AKCIÓK
KERETÉBEN

LURDY HÁZ, FÖLDSZINT
WWW.SCITECGOLD.HU





ÉVEKIG SZÁRNYALNI

Azt mondják, hogy ahhoz, hogy szerelembe essünk elég néhány perc, de a szerelemtől való megszabaduláshoz akár egy egész élet sem elég. Az összes szeretetfajta közül, a partnerek közti szeretet / szerelem a legerősebb. Szerelmünk szemrevételezésekor testünkben olyan hormonoktól keletkezik, hogy azt akár kémiai toxikációnak is fel lehetne fogni. Az egyik oka ennek a feniniletilamin, amely a lebegő boldogságérzetet okozza. Hirtelen adrenalin-löketet kapunk tőle, ami megdobogtatja a szívünket, az arcunk kipirosul, és a pulzusunk felgyorsul. A hormonok, köztük a dopamin, okozzák azt az örömeztet, amely a kábítószeres fogyasztása után fogja el az

embert. A gyomorban ismerős „pillangó-érzésért a noradrelain felelős, amely egyébként stressz-oldó hormon.

A szerelmes állapot nagyjából két évig tart, ami alatt a partnereknek van alkalma megismerni a másikat. Ez a jól ismert rózsaszín-szeműveg időszak, amikor nem látjuk a másik hibáit. A szakemberek gyakran arra figyelmeztetnek, hogy ne hozzunk elhamarkodott döntéseket, ha szerelmesek vagyunk. Ugyanis a hormonok vihara után rájöhethetünk, hogy valami olyat tettünk, amiért később nagy árat kell fizetni.



FÁJDALOM ÉS KÖNNYEK

Amikor elveszítjük a szeretett lényt, a boldogságunk egy csapásra fájdalommal és könnyekkel változik. Saját érzéseink „üresednek ki” és ennek testünk azonnal a kárát látja. A dopaminhiány depresszióhoz, hangulatingadozáshoz, sőt, - apátiához vezethet. A szomorúság és a bánat elmaradhatatlan velejárója a gyógyulásunknak, ami miatt nem kell és nem szabad szégyenkeznünk. A legtöbb boldogtalan szerelmes fizikai fájdalmat és büntudatot érez. Ez idő alatt koncentráció hiánya, étvágytalanság és álmatlanság is igen gyakori velejárói a tüneteknek. A boldogtalan szerelem sajnos igen gyakori öngyilkossági ok, mert az emberek nem tudják feldolgozni az erős negatív érzelmeiket.

EZ IS FÜGGŐSÉG

Antropológusok kimutatták, hogy ha szakítás után a még szerelmes félnek megmutatják a régi szerelme fényképét, azok az agyi központok aktiválódnak, mint kokain vagy nikotin hatására. Ha elhagy bennünket a szerelmünk alanya, ez paradox módon arra sarkall bennünket, hogy még jobban (akár eredmény reménye nélkül is) igyekezzünk visszaszerezni.

MINIMÁLISRA CSÖKKENTHETŐ-E AZ ALVÁSIGÉNYÜNK?

Egy átlagos ember életének egyharmadát átalussza, - pedig (gondolják páran) milyen sok minden másra lehetne fordítani azt a rengeteg időt, vagy legalábbis egy részét. A magyarok átlagosan 75,9 évet élnek, a lengyelek 77,5 évet, a szlovákok 76,7 évet...tehát, mondhatjuk, hogy Közép-Európában a lakosok több mint 28 évet alszanak életük folyamán.



Vajon valóban elfecsérelt idő lehet ez a „rengeteg” alvás, vagy van esetleg más módszer, hogy időt spóroljunk le a pihenésünkben?

Az alvás minden állat életének természetes része. Ez alapvető testi szükséglet, mint akár a légzés, vagy a táplálék felvétel. Az ember alvása rendkívüli (az állatoktól sok esetben eltérő), hiszen csak egyszer vagy kétszer alszik a nap folyamán. Ezzel szemben az állatok inkább megszakított alvással élnek, ami náluk teljesen normális. Az emberi lény kétfajta alvásra van berendezkedve, - az egyik a hosszú fázisú alvásblokk, ami azt jelenti, hogy egy 24 óra alatt egyszer alszunk, de hosszabban. A másik a kétfá-

zisú alvás (ezt alkalmazták sokáig őseink), amikor két blokkot alszunk át egy 24 óra alatt. Többek feltételezése szerint az ember inkább a kétfázisú alvásmódra van berendezkedve. Az őseink, akik nem ébresztőóra-ra, vagy akár mesterséges fényre keltek, két fázisban aludtak. Éjszaka néhány órára felkeltek, majd újra elaludtak. Több elmélet szerint az embereknek ma is két fázisban kellene aludniuk. Egy blokk éjszaka, majd egy „delelés” nappal. Sok emberrel előfordul, hogy nap közben fáradtság jön rájuk és úgy érzik, egy kisebb pihenőt kellene tartaniuk. (Lehet, hogy a szervezet jelzését ekkor valóban pihenéssel kellene viszonzni.) A legtöbben a „modern emberek” ezt a

fáradtságot serkentőkkel küzdik le, mint a koffein, - és csupán éjszaka alszanak. (Nyilvánvalóan sokunknak ez nem önkéntesen választott lehetősége, mivel kötelező munka,- és napi ritmusunk sem engedné meg, hogy másként éljünk.) Érdekes módon azonban a kétfázisú alvás is eléggé elterjedt az országok egy részénél, mégpedig oly módon, hogy koradélután az emberek un. sziesztát iktatnak be. Ezt általában azokban az országokban vezették be, ahol meleg van. (Bizonyos pszichológiai tanulmányok azt erősítik, hogy a kétfázisú alvás a kreatív egyének számára hasznos, akik utána jobban teljesítenek.)

A MEGSZAKÍTOTT ALVÁS

Létezik egy másik alvásfajta is. Ezt megszakított alvásnak hívják és több, rövidebb alvásszakaszból áll. Ennek is különböző változatai vannak. Állhat több napközbeni szunyókálásból és egy nagyobb éjszakai alvásból (ami nem tart 8 óráig, mint normál esetben). Vagy esetleg több rövidebb alvásfázis osztódik el, de nincs nagyobb éjszakai alvás. A többfázisú alvás mind az embernél, mind az állatvilágban jelen van. Az embernél ilyen a csecsemők alvása is, akik napközben több alvásfázisban alszanak. (Állítólag jónéhány híres történelmi személyiségnél is ezt a többfázisú alvást figyelték meg. Ilyenek voltak pl. Leonardo da Vinci, Nikola Tesla és Bonaparte Napóleon is.)

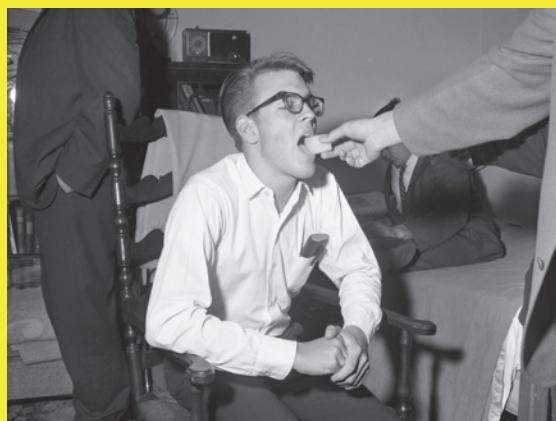
Az alvás „helyetti” rövidebb szundítások szintén a többfázisú alvás egyik formája. Ebben az alvásfajtában a legkevesebb az átaludt órák száma, 24 óra alatt mindössze 2-3. Ez az idő hat egyenlő szakaszban telik el a nap folyamán. A szakemberek figyelmeztetnek rá, hogy ezek mellett a szunyókálások mellett az ember teljesítménye minden tekintetben jóval alacsonyabb, mintha akárcsak egy éjszakai blokkot is aludna.

Egyes kutatók és pszichológusok szerint az agyunkban nincs olyan mechanizmus, amely lehetővé tenné a többfázisú alváshoz való adaptációt (a mai civilizált ember számára). A test állandóan törekszik arra, hogy alvást egy nagyobb blokkba terelje. A szunyókálási szakaszok nem pótolják az alvást. A többfázisú alvás, - szerintük, - szükségszerűen alváshiányhoz, a szellemi képességek és a kreativitás csökkenéséhez vezethetnek. Több egészségügyi problémára is felhívják a figyelmet, amik az alváshiányra eredeztethetők, mint pl. a szív működés zavara, az immunrendszer romlása, a cukorbetegség, a túlsúlyosság, a depresszió, vagy a krónikus fáradtság. Ebből

következik, hogy aki keveset alszik, keveset is fog élni. Nyilvánvalóan az lenne egészséges, ha akkor feküdnenek le aludni, mikor álmosak vagyunk, - de vajon hányan tesszük ezt meg?

ÉRDEKESSÉGEK AZ ALVÁSHIÁNYRÓL

Már az első átvirrasztott éjszaka után romlanak a szellemi képességek, a megfigyelő képesség, - illetve összpontosítási zavarok lépnek fel. 36-48 óra után mikro-alvási rohamok lépnek fel, később hallucinációk és akár paranoia is jelentkezik. A virrasztás rekordere Randy Gardner, aki 1949-ben 11 napig volt ébren. A kísérlet után Gardner 14 óra 40 percet aludt egyhuzamban. Szerencsére semmilyen károsodást nem szenvedett. - Ettől még az ilyen kísérletezést senkinek nem ajánljuk!



WEIDER®

**AZ AKARATERŐ
A LEGGYENGÉBB IZOM,
ERŐSÍTSD MEG
AZT IS!**

WEIDER.HU



80 YEARS OF EXCELLENCE



HÁROM SZÜLŐ GYERMEKE? LEHETSÉGES?



Három DNS-ből készült embrió!

A Human Fertilisation And Embryology Authority (HFEA) Nagy-Britanniában engedélyt adott az olyan eljárás segítségével végzett mesterséges megtermékenyítés elvégzésére, amely során az embriót három DNS segítségével állítják elő. Nagy-Britanniában ez az első eset az eljárás törvény által való engedélyezése óta, és az országban egyben egyedüli, ahol ezt a megtermékenyítési módszert elvégezhetik.

Az eljárást MERRF –szindrómás nők megtermékenyítésekor alkalmazzák, ilyen esetekben az anya mitokondriumai károsodott DNS-t

tartalmaznak, és ezeket a részeket cserélik ki a donortól származó DNS-sel. Az eljárásnak köszönhetően így nem kerülhet sor a súlyos genetikai betegség öröklésére. A mitokondriumokban található DNS ugyan specifikus jegyekkel rendelkezik, de a magzatba átadott genetikai információ alig 1%-át alkotja. Az eljárás során az anya megtermékenyített petesejtjéből eltávolítják a sejtmagot, majd azt a donor egészséges mitokondriumokkal rendelkező megtermékenyített petesejtjébe helyezik. Ezt követően a donor sejtmagját és vele együtt a DNS megközelítőleg 99,8%-át eltávolítják. Az így létrejött embrióból végül három szülővel rendelkező újszülött jöhet világra, de a mitokondriumok donora névtelen marad.

**OFSZET ÉS DIGITÁLIS NYOMTATÁS
REKLÁMTÁRGY EMBLÉMÁZÁS
KREATÍV TERVEZÉS
WEBOLDAL KÉSZÍTÉS
ONLINE MARKETING**

**WINGMIX
NYOMDA**

1046 Budapest, Kiss Ernő utca 2.

+36 (1) 249 2748

iroda@wingmix.com

www.wingmix.com



DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



Messe Zsuzsanna

Corpus Se elnöke

IFBB- Testépítő és Fitness Szövetség magyar és nemzetközi bíró

Modern Táncsoportok magyar és nemzetközi szövetségi bíró

Jump Fitness szakmai vezetője

Presenter of the year 2009 - Az év női személyi edzője

A CID Nemzetközi Tánc Tanács tagja

Tel: **+36 (70) 336 6600**

E-mail: **messezsuzsanna@gmail.com**



74

RAKOTT KÖLESTÉSZTA



75

**SÁRGARÉPÁS CSIRKEMELL,
CUSCUS KÖRETTel**



76

FEKETERIZS BARACKPÜRÉVEL



77

ALMÁS - RÉPÁS SÜTI



RAKOTT KÖLESTÉSZTA

HOZZÁVALÓK

20 dkg orsó kölestészta

50 dkg csirkemellfilé

3 dl paradicsompüré

4 dl tojásfehérje

eritrit édesítőszer

só, bors, bazsalikom



ELKÉSZÍTÉS

1. A csirkemell csíkokat teflonserpenyőben megpírtjuk, majd rátesszük a paradicsompürét és bejesítjük eritrit édesítőszerrel, sóval, borssal és bazsalikommal.
2. Felteszünk 2 liter vizet forni egy teáskanál sóval. A forrásban lévő vízbe beletesszük a kölestésztát és 5 percig főzzük. Miután megfőtt, folyó víz alatt leszűrjük.
3. Egy tepsibe tesszük egy réteg kifőtt tésztát, majd erre rétegezzük a paradicsomos csirkénket.
4. Rétegezés után a tetejére öntjük a 4 dl tojásfehérjét.
5. 20 percig sütjük 200 fokon.

Jó étvágyat - Messe Zsuzsanna /Suzie Kitchen/



SÁRGARÉPÁS CSIRKEMELL, CUSCUS KÖRETTTEL

HOZZÁVALÓK

2 db csirkemellfilé

3 db sárgarépa

1 csésze cuscus

őrölt fekete bors, só,

egész babérlevél

2 evőkanál olívaolaj

fogvájó az összetűzéshez



ELKÉSZÍTÉS

1. A csirkemellet hosszában felcsikozzuk és megsózzuk.
2. A sárgarépát egészben, pici vízben 3 percre megfőzzük.
3. A csirkemell csíkokat kiterítjük és rátesszük a répacsíkokat. Óvatosan felcsavarjuk és fogvájóval összetűzzük.
4. Egy sütőtálba tesszük és a kis tekercsek közé egy-egy babérlevelet tűzünk. A babérlevelet sütés után eltávolítjuk, mert csak az íz miatt használtuk.
5. Középméleg sütőben megsütjük a tekercseket. Nem kell olajat önteni alá, mert saját zsírjában megsül.
6. A cuscust megpirítjuk a 2 evőkanál olívaolajon. 1 csésze cuscushoz 2 csésze vizet használunk. A 2 csésze vizet felforraljuk. A megpirított cuscushoz hozzáöntjük a forrált vizet, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, majd lefedjük és levesszük a tűzről. Nem kell a víz felöntése után főzni, mert a forró vízben állva 10 perc alatt kétszeresére dagad.
7. Ha megsültek a tekercsek, a babérleveleket eltávolítjuk, és már tálalhatjuk is.



FEKETERIZS BARACKPÜRÉVEL

HOZZÁVALÓK

10 dkg thai fekete rizs

500 ml kókusztej

xilit édesítőszer

barackbefőtt

díszítéshez pár szem málna



ELKÉSZÍTÉS

1. A fekete rizst folyamatos kevergetés mellett megfőzzük a xilittel édesített kókusztejben. Sajnos nagyon lassan puhul meg, maximum 30 percig főzzük. Ha megpuhult félretesszük kihűlni.
2. A barackbefőttet vagy hámozott friss őszibarackot lepürésítjük egy mixerben.
3. Poharakba tálaljuk: a kókusztejes rizsre rátesszük a barackpürét és málnával díszítjük.



ALMÁS - RÉPÁS SÜTI

HOZZÁVALÓK

3 db alma

3 db sárgarépa

1 maréknyi hámozott tökmag

1 maréknyi dió

4 tojásfehérje

2 sárgája

15 dkg zabliszt

eritrit édesítőszer



ELKÉSZÍTÉS

1. A hámozott almákat és sárgarépákat feldaraboljuk.
2. A tojásfehérjéből kemény habot verünk. A 2 sárgáját 2 evőkanál eritrittel felhabosítjuk.
3. A sütőt bekapcsoljuk előmelegedni.
4. A tojáshabba beleforgatjuk óvatosan a felhabosított tojássárgáját, a zablisztet, az aprított almát, sárgarépát és a tökmagot.
5. Sütőpapírral bélelt formába beleöntjük a masszát, tetejére rászórjuk a diót vagy tökmagot és közepes lángon 20 percig sütjük.
6. Teljesen kihűlt állapotban lehet kiszedni a formából és utána szeletelni.



VICCEK, POÉNOK



ORVOSI DILEMMÁK

A sebész, a pszichiáter és a belgyógyász kacsavadászatra megy. Egyszer csak egy kacsza repül el felettük, mire a belgyógyász felemeli a puskáját, de nem tüzel.

- Miért nem lőttél? - csodálkozik a sebész.
- Biztos vagy benne, hogy kacsza volt? - kérdez vissza a belgyógyász. - Másféle madár is lehetett.

Megint elhúz felettük egy kacsza. A pszichiáter megcélozza, de ő sem lö.

- Most mi a baj? - dühöng a sebész.
- Vajon tudja-e a kacsza, hogy ő kacsza? - töpreng a pszichiáter.

Ekkor újabb kacsza emelkedik a magasba. A sebész kikapja a puskát a pszichiáter kezéből, és kapásból lelövi a madarat.

- Biztos vagy benne, hogy kacsza volt? - kérdezi a belgyógyász és a pszichiáter.
- Majd a boncolásnál kiderül!

ISMERKEDÉS AZ ÁLLATORVOSNÁL

Egy fiatal, csinos szőke hölgy ül az állatorvosi rendelőben és egy palotapincsit simogat a kezében. Odamegy hozzá egy férfi és ezt mondja:

- Szívesen lennék a kutyája helyében!
- Nem hiszem, épp kiheréltetni viszem...

HATÉKONY ALTATÓ

Egy fickó elmegy az orvoshoz, és elkezd panaszkodni:

- Doktor úr, segítsen rajtam, egyszerűen nem bírok aludni! Olyan környéken lakom, ahol egy csomó kutya lakik. Amikor lefeküdnék aludni, valamelyik mindig rázendít, aztán az egész falka ott ugat az ablakom alatt egész éjjel.

Az orvos kivesz a szekrényből egy fiolát.

- Szerencséje van. Most kaptam ezt a szuper erős altatót, meglátja, ettől nyugodt lesz az éjszakája.

Két hét múlva visszajön a páciens, ha lehet, még fáradtabbnak tűnik.

- Na mi van, nem használt az altató? - kérdezi az orvos meghökkenve.

- Szörnyű, doktor úr. Mire végre elkapom az összes kutyát, és letuszkolom a torkukon, vége van az éjszakának...

HA NINCS ANYATEJ

Egy asszony egy kisbabával elmegy az orvoshoz. Az orvos megvizsgálja a babát, megméri a súlyát, és megállapítja, hogy egy kicsit soványka. Megkérdezi a nőtől:

- Anyatejet vagy tápszert eszik a baba?
- Anyatejet.
- Akkor kérem, legyen szíves deréig levetkőzni.

Az orvos megtapintja, megnyomkodja a nő mellét, és megállapítja:

- Érthető, hogy nem lakik jól a kisbaba, hisz Önnek nincs is teje.

- Nem csoda, mert én a nagynénje vagyok, nem az anyja!

KORAI MAGÖMLÉS

Házaspár a szexológusnál. Feleség:

- Doktor úr, a férjem korai magömlésben szenved!

Az orvos a férjhez fordul:

- Igaz ez? Tényleg korai magömlésben szenved?

- Nem egészen. Én nem szenvedek, csak a feleségem...

RÁKOS A SZÉKELY

Székely bácsi rákos lesz. Elmegy a fiával a kocsmába, mondja a haverjainak:

- Hát, már nem sokáig iszogatok köztetek, hamarosan elvisz az AIDS.

A fia csodálkozik, majd amikor indulnak haza, megkérdezi:

- De apám, nem is AIDS-e van, hanem rákja!
- Persze, de így legalább egyik sem fogja összeszűrni a levet anyáddal.

FITNESS WORLD

MAGAZIN

2012-óta a hazai Fitness piacon

REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD MAGAZINBAN!



Ha szeretnéd termékeidet, szolgáltatásodat megismertetni a nagyközönséggel, - itt a lehetőség.

Oldalszám: 80 oldal
Méret: A/4
Példányszám: 10 000 db

Akciós áraink:
1/1 oldal: **150 000.- Ft**
½ oldal: **80 000.- Ft**

További infó:
Tel: +36 (70) 948 0458
Email: domzsolt69@gmail.com

Amennyiben úgy érzed terméked, szolgáltatásod kapcsolatos az egészséges életmóddal, a táplálkozással, az étrend-kiegészítéssel, a szépségiparral, és mindezt kedvezményes áron szeretnéd reklámozni, mindenképpen vedd fel velünk a kapcsolatot!

TERJESZTÉS

Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül. Hirdessen, ha a 19-49 éves igényes, ugyanakkor átlagosnál, vagy jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvasóink zöme), felvevő piaca lehet termékének, szolgáltatásának. Magazinunk több mint 10 000 példányát a felmérések alapján kb. 25 000-en olvassák, köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, INGYEN REKLÁMOZOL!

Minden reklámozó partnerünknek a megjelentetett reklám mérete, árfekvése arányában ugyan abban az értékben magazinokat adunk, melyet a partnereinek, vásárlóinak értékesíthet, vagy különböző akciókhoz ajándékként adhat.

WWW.FITSERVICE.HU
0670/944-6058

EGÉSZSÉGES GOURMET ÉTELEK

TÖKÉLETESEN RÁD SZABVA

VITAMINOK,
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

MIKOR, MIBŐL, MENNYIT?



**FIT
SERVICE**

HAZHOZ VISSZÜNK AZ EGÉSZSÉGET!

FITT ÉTELRECEPTEK

KONYHAI PRAKTIKÁK

TELJESKÖRŰ ÉLETMÓD
TANÁCSADÁS

OTTHONI ÉS EDZŐTERMI
EDZÉSTERVEK

SZAKEMBEREINK BÁRMILYEN EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMA
ESETÉN IS ÁLLNAK RENDELKEZÉSEDRE