

FITNESS WORLD

2021/2



ÚJ ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ
TERMÉKCSALÁD



**SZTÁRINTERJÚK
ÉS TANÁCSOK:**
GYULAI KRISZTIÁN
PÜSPÖKI PETRA

A LELKI IMMUNITÁS
VISSZANYERÉSE

**MINŐSÉGI
TÖMEGNÖVELÉS**
ARNOLD GERY
TANÁCSAI

HASHIMOTO,
A SOKAKAT ÉRINTŐ
BETEGSÉG

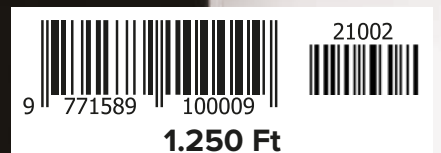
**ÖREGEDÉSGÁTLÁS ÉS
TÁPLÁLKOZÁS**

EGÉSZSÉGES
RECEPTEK



**TEREMTŐ KÉPZELET
A SPORT VILÁGÁBAN**

**ÓVATOSAN
A GYÓGYSZEREKKEL!**



EGÉSZSÉG
TÁPLÁLKOZÁS
EDZÉS
LÉLEK
TESTKULTÚRA
TUDOMÁNY
SZELLEMEK
FITNESS WORLD

IMPRESSZUM

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

FŐSZERKESZTŐ:
Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
domzsolt69@gmail.com

REKLAMÁCIÓ:
+36 (70) 948 04 58
telefonszámon.

SZAKÉRTŐK:
Domonkos Zsolt -
domzsolt69@gmail.com

Szécsi Dávid
Pilliskó Szilvia
Arnold Gergely
Rákóczi Gabi
Balázs Krisztina
Buda Helga
Börönde Gyöngyi
Márkus József

**NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT
FELELŐS, ARCULAT:**
FesztNet Kft.
www.wingmix.hu
+36 1 249 2748

**SZERKESZTŐSÉG,
HIRDETÉSFELVÉTEL:**
www.fitnessworldmagazin.hu

TERJESZTÉS:
Saját hálózaton belül, illetve edző-
termekben, szépségszalonokban
és sportrendezvényeken.

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 hirdető vállalkozás
felelős. A logó, a szlogen és
a lapban található minden arculati
elem felhasználása a főszerkesztő
írásos engedélye nélkül tilos!

CÍMLAPON:
DOMONKOS ZSOLT

FOTÓ: KIRÁLY ISTVÁN

HIRDESSEN NÁLUNK!

Ha, Ön úgy érzi, hogy terméke,
szolgáltatása kapcsolódik az egészséges életmód-
hoz, sporthoz, tartalmas és
kulturált kikapcsolódáshoz.
Hirdessen, ha a 19-49 éves
igényes, ugyanakkor az
átlagosnál jobb körülmények
között élő nagyvárosi, rend-
szeresen sportoló (olvasó-
ink zöme), felvevő piaca lehet
termékének, szolgáltatásának.
**Magazinunk több mint 10.000
példányát a felmérések alap-
ján kb. 25.000-en olvassák,**
köszönhetően az edzőter-
mekben elhelyezett olvasó-
példányoknak.

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

2021/2

FITNESS
WORLD



Photo from www.fitepic.com

TARTALOM

6

AMIKOR MEGISZOD A PROTEIN DRINKEDET ÉS 10 PERC MÚLVA
FUTSZ A WC-RE, - AZ SZERINTE TERMÉSZETES DOLOG?!

8

VERSENYHÍREK

9

HASHIMOTO, A SOKAKAT ÉRINTŐ BETEGSÉG

12

GYULAI KRISZTIÁN - SZTÁRINTERJÚ

14

EDZD OKOSRA MAGAD!

16

INTERJÚ - DOMONKOS ZSOLTTAL

20

A REZILIENCIA, AZAZ A LELKI IMMUNITÁS VISSZANYERÉSE

22

KÜLÖNVÉLEMÉNY - MINŐSÉGI „TÖMEGNÖVELÉS”

26

ÖREGEDÉSGÁTLÁS ÉS TÁPLÁLKOZÁS

29

LEHET, HOGY KÜLÖNLEGES A SZÁZÉVESEK MIKROBIOMJA?

30

TEREMTŐ KÉPZELET A SPORT VILÁGÁBAN

33

TESTÉPÍTŐ CSODASZEREK AZ ŪRHAJÓSOKNÁL?

38

PÜSPÖKI PETRA - SZTÁRINTERJÚ

42

MINDEN, AMIT TUDNI ILLIK A KANNABISZRÓL

44

A LÉGZÉS ÉS AGYUNK KAPCSOLATA

48

ÚJ HULLÁMRA VÁRVA - A JÁRVÁNY OKÁN KIALAKULT HELYZET

50

INTERJÚ VLADÁR TAMÁSSAL, A HBPF MAGYARORSZÁG ELNÖKÉVEL

TARTALOM

- 52 ÖSSZEFÜGG AZ ÁSÍTÁS AZ AGYMÉRETTTEL
- 53 ÓVATOSAN A GYÓGYSZEREKKEL
- 54 A SOKOLDALÚ REHABILITÁCIÓ
- 57 KI A „GYENGÉBBIK” NEM? - MIÉRT ÉLNEK TOVÁBB A NŐK A FÉRFIAKNÁL?
- 60 EGY AMAZÓNIAI TÖRZS A VILÁG EGYIK LEGEGÉSZSÉGESEBBNÉPCSOPTJA. - MI A TITOK?
- 61 VAJON JÓT TESZ-E A 8 ÓRA MUNKA?
- 62 ÉRDEKESSEGEK AZ AGYUNKRÓL
- 65 MITŐL VAN AZ IZOMLÁZ?
- 66 A SZÉTNYÍLT HASIZOM, MINT SOKAKAT ÉRINTŐ PROBLÉMA
- 70 ÉRDEKESSEGEK AZ IZMOKRÓL
- 72 KELLEMETLEN MÁSNAPOSSÁG
- 73 DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL

A SZERKESZTŐ LEVELE / AJÁNLÓ

Tisztelt Olvasónk!

Szeretettel üdvözöllek Fitness World magazinunk 2021. 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.

Programként több igazán színvonalas fitness és testépítő bajnokságra invitálunk meg Benneteket, ahol az ország legjobbjai fognak színpadra állni.

Most is, mint eddigi magazinjainkban, két kiváló sportolót mutatunk be Nektek.

Betekintettek az életükbe, felkészülésükbe, diétájukba.

Kellemes időtöltést kívánunk!

Tisztelettel, Domonkos Zsolt



DOMONKOS ZSOLT ▶
Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu



FITNESS WORLD

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



WWW.FITNESSWORLDMAGAZIN.HU

Amennyiben lemaradtál az eddig megjelent számainkról, itt megtekintheted korábbi kiadásainkat.



FITNESS WORLD MAGAZIN



#FITNESSWORLDMAGAZIN

KÖVESS MINKET!



ÍRTA: DOMONKOS ZSOLT
Mesteredző
Táplálkozási szakértő
A Weider Professional Fitness
Trainer tulajdonosa

Amikor megiszod a protein drinkedet és 10 perc múlva futsz a wc-re, - az szerinted természetes dolog?!

Sportolók, elsősorban testépítők körében már szinte szentírás, hogy „márpedig a protein turmix az kell, hiszen a fehérjékből épül az izom”. Ráadásul Arnold is megmondta anno, hogy bármit meg kell enni, ha arról kiderül, hogy attól izmosodunk. Természetesen (mivel jómagam is favorizálok az étrend-kiegészítőket) semmiképpen nincs rossz véleményem a különböző fehérjeturmixokról. A JÓ MINŐSÉGŪEKRŐL.

Az azonban eléggé megdöbbentő, hogy néhány sportoló manapság teljesen természetesnek veszi, hogy a turmix elfogyasztása után negyed órával futni kell a wc-re egy alapos hasmenésre. Megjegyezném, már nem a 80-as éveket éljük, amikor csak a vágóhírdől ellopott szójaproteinhez és a bolti „sportbihoz” lehetett hozzájutni. Akkor ez valóban gyakori eset volt, - de azt mondhatnám nem is volt nagyon más alternatívánk. Most, amikor a csúcsmínőségű termékekhez is bármikor hozzájuthatunk nem szabadna megalkudnunk. Talán te is hallottad már, hogy a lakosság kb.70% valamilyen szinten laktózérzékeny (Távol-Keleten ez jóval nagyobb arányú, ott az emberek szervezete, emésztőrendszere alig-alig tartalmaz laktáz enzimet). A laktózérzékenységet még esetleg megspékelhetjük némi glutén érzékenységgel (ami néha csak rejtetten van jelen a szervezetben). Nos, ezek a kis bosszantó összetevők nem csupán annyi gondot okoznak neked, hogy sűrűbben kell futnod a mellékheységbe, vagy hogy esetleg ezt a negatívumot már eleve bele kell kalkulálnod a mindennapi turmixfogyasztási rutinodhoz, „mint természetes” hozadékát. Ezek bizony sok esetben meg is betegítenek Téged. Ha még hozzávesszük, hogy néhány cég még a mai napig is előszeretettel használja az aszpartámot, mint édesítőt, akkor ez rád vonatkoztatva azért igen csak felér egy „orosz-rulettel”.

Nos, ha megkérdezném tőled, milyen egy jó protein, - mit válaszolnál?

Mondok néhány lehetséges választ:

- Legyen könnyen oldódó és jól felszívódó.
- Legyen magas a fehérjetartalma.
- Ne tartalmazzon káros hatóanyagot.
- Tartalmazzon a legfontosabb aminosavakat az izomépítéshez.
- Legyen finom az íze (bár sokaknak ez elhanyagolható kritérium).
- Tartalmazzon enzimeket, hogy segítse az emésztést.

Lehet, hogy tudnál még néhány dolgot felsorolni, de egyre kérek:

NE MONDD, HOGY AKKOR JÓ, HA NAGYON OLCSÓ!

Még a magas fehérjetartalom is sokszor kérdéses, hogy vajon mindenkinek pont arra van-e szüksége, hiszen nem mindenki profi sportoló, de az, hogy ne tartalmazzon számodra káros hatóanyagot, az alap kellene, hogy legyen. És itt most nem arra gondolok, hogy úgy káros, hogy behalsz tőle. Ez valószínűleg nem fog megtörténni. Azt viszont ugye Te sem gondold komolyan, hogy ami magas (főleg izolátum, hidrolizátum) minőségű és 90% fölötti proteintartalmú, ráadásul még jól oldódó és finom készítmény is, az baromi olcsó is egyben.

Jól sejted, a minőségi termékek (az étrend-kiegészítő piacon is) egy kicsivel valóban drágábbak. Ha ez a néhány ezer forint valóban romba dönti a család megélhetését, akkor tényleg ne használd őket. De azért szeretném megkérdezni, az a drága, amit 1-1 extra hamburger árával többször megveszel, vagy az, ami meghajt, vagy a hatóanyagok töredéke sem tud beépülni a gyenge minőség miatt...

Tudom, mindenki szeretne Audi-val, BMW-vel, Porsche-val járni és ezekhez Dacia árban hozzájutni. Természetesen az említett Dacia-val is célba lehet jutni, csak esetleg lassabban, - vagy kevésbé kényelmesen, vagy nem olyan biztonságosan...Ugye érted mire akarok célózni?

Rendszeresen mosolygok az olyan hirdetésekben, mikor valaki úgy tukmálja rád a termékét a facebook-on, hogy 4-5 ezer forintért kapsz egy csúcsmínőségű terméket és persze ingyen kapsz hozzá még egy 4000 ft-os terméket. És ezt néhányan el is hiszik. Mert abban reménykednek, hogy az adott étrendkiegészítő forgalmazó olyan jó fej, hogy ő nem hogy nem akar a termékén egy forintot sem keresni, de még az ajándékozásával is inkább veszteségesen üzemel, csak hogy téged segítsen.

A tanácsom tehát az, hogy mielőtt elköltöd az összespórolt pénzed egy silány termékre, nézz körül a piacon és ne higgy el mindent!

Photo by Matthew Hamilton on Unsplash



MILYEN A JÓ MINŐSÉGŪ FEHÉRJE?



- Nagyon kellemes ízű és könnyen oldódó
- 94%-os fehérjetartalmú
- Laktóz, glutén, aszpartám mentes
- Cukormentes
- Emésztő enzimeket tartalmaz
- Extra BCAA tartalommal rendelkezik

**ÉN EZT A MINŐSÉGET AJÁNLOM!
PRÓBÁLD KI TE IS!**

www.drvit.shop.hu

VERSENYHÍREK



A LEGJOBB NATURÁL TESTÉPÍTŐK ÉRKEZNEK MISKOLCRA AZ M1 FITNESS INBA NIGHT OF CHAMPIONS VERSENYÉRE!

Visszatekintve az elmúlt két évre elmondhatjuk, Miskolc immáron a naturál testépítés egyik fellelegvárává nőtte ki magát hazánkban, köszönhetően a szervezők áldozatos munkájának.

2019-ben tette le voksát első ízben az INBA Hungary - naturál testépítő - szövetség Miskolc városa mellett. Ebben az évben sikerült is megdönteni a nevezések számának rekordját, több mint 200 versenyző részvételével. Hatalmas eredmény volt ez mind a szervezőknek, mind pedig a szövetségnek, hisz ennél jobb visszaigazolást nem is kaphattak volna afelől, hogy jó úton járnak.

Elérkeztünk 2020-hoz, amikor ismét lehetőséget kaptak a szervezők, hogy immáron egy nemzetközi versenysorozat egyik állomásának adhassanak otthont, és úttörő jelleggel a professzionális naturál testépítésnek is lehetőséget adjanak - a tengerentúli helyszínek után - Európában az elsők között.

Nem volt könnyű a szervezők helyzete. Bár a koronavírus járvány második hulláma épphogy elcsendesedett, és már a harmadik hullám előszele is érezte magát, a naturál testépítő-és fitness sport megmutatta erejét, és a vészterhes időben is több mint 100 versenyző vett részt az eseményen, bizonyítva ezzel a sportágra jellemző kitartást és elhivatottságot.

Természetesen 2021-ben sem maradhat Miskolc naturál testépítő verseny nélkül. A megszokott színvonalat új szervezőcsapat garantálja, mely egy igazán erős partnerrel kíván egyedi hangulatot teremteni a versenyzők és nézők számára.

A rendezvény névadó partnere az M1 Fitness Miskolc edzőterem, mely a 2020-as évben hazánkban elsőként nyerte el a "Best Installation" nemzetközi díjat, a világon egyedülálló koncepciójának és dizájnjának köszönhetően. A szervezőknek épp erre a mentalitásra van szüksége ahhoz, hogy azt a különleges milőt megteremtsék, amely hűen tükrözi a verseny elnevezését.

Az M1 Fitness Miskolc edzőterem Mádi Tamás - a koncepció megálmodója - úgy tervezte meg, hogy az odalátogatók az edzőterem különböző helyiségeit bejárva egy kilenc állomásos világszerte utazáson is részt vehessenek, miközben edzenek és kikapcsolódnak is egyben. A verseny szervezői úgy gondolták, hogy ezt a sikeres koncepciót viszik tovább az eseményben, ahol a nézőket és versenyzőket elrepítik a kalandok és csillogás városába, Las Vegasba.

A szervezők úgy gondolják a sikeres rendezvény receptje egyszerű. Különleges és maradandó élmény megteremtése a versenyzők és nézők számára, mely garantálja a magas nevezések és érdeklődők számát, illetve mind szélesebb megjelenési lehetőség a kiállítók számára, hogy megismertethessék termékeiket és szolgáltatásaikat.

Női, férfi, junior, senior és masters korcsoportú versenyzők mérettethetik meg magukat a már jól megszokott INBA kategóriákban.

Az esti program azonban igazi kuriózumnak számít majd, hiszen egy showműsor keretein belül. Férfi testépítés, férfi klasszikus testépítés, férfi physique, bikini fitness, illetve női sport modell kategória bajnokai - azaz olyan meghívott versenyzők, akik már nyertek kategóriát az INBA szövetségnél - mérettethetik meg magukat a különleges egyedi díjazásokért.

A szervezők mindenkit szeretettel várnak november 13-án az Egyetemi Körcsarnokba.

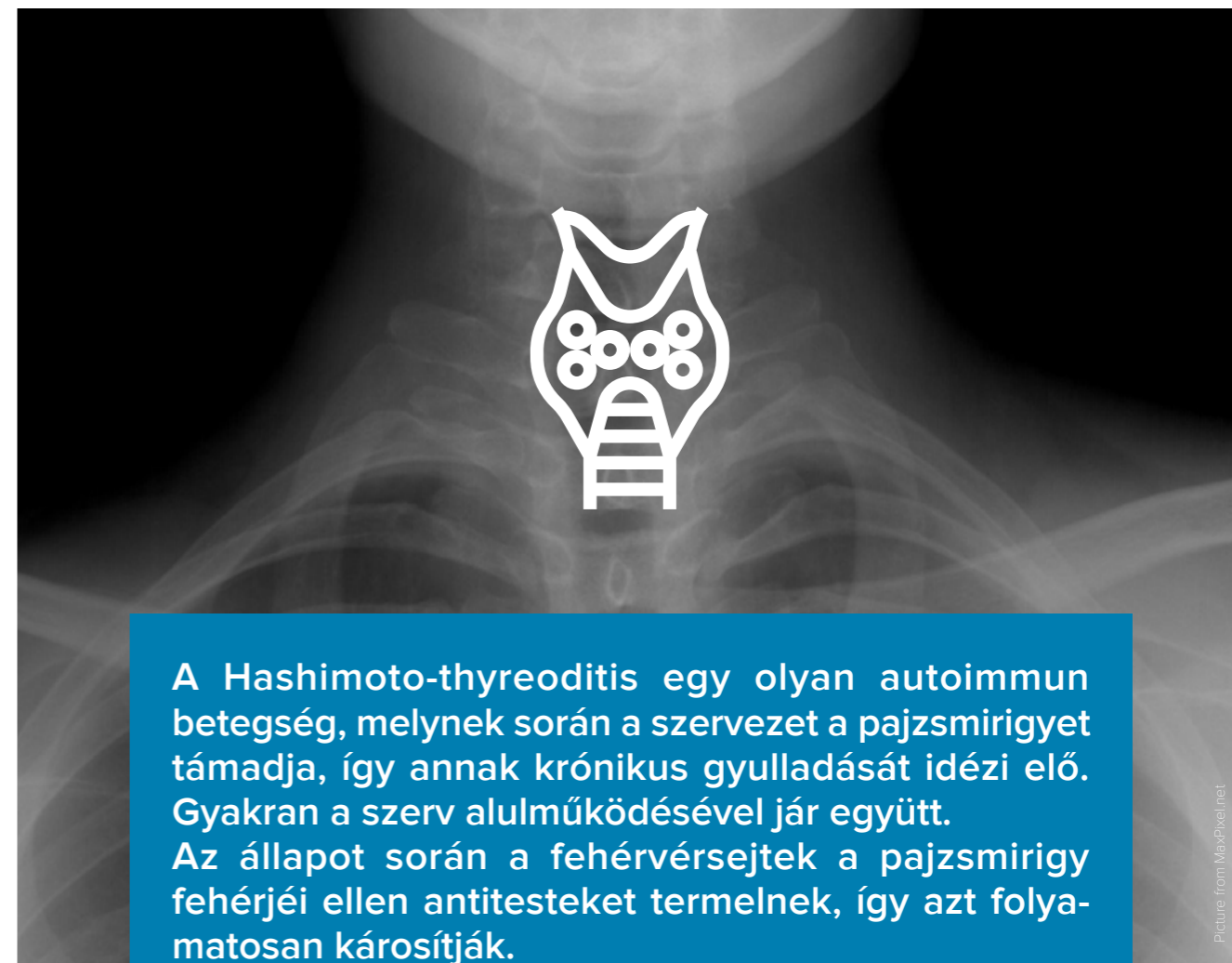
Fabók Viktor és Török Richárd
főszervezők

VERSENYHÍREK

HASHIMOTO

a sokakat érintő betegség

Az autoimmun eredetű Hashimoto-betegség egy igen gyakori pajzsmirigyprobléma, mely tünetek széles skáláját sorakoztathatja fel, a test szinte a saját pajzsmirigyszövetét pusztítja el. A betegek többsége a panaszok miatt akár több orvosnál is megfordulhat, mire kiderül, hogy Hashimoto-betegség áll még a rossz közérzetük hátterében is.



A Hashimoto-thyreoiditis egy olyan autoimmun betegség, melynek során a szervezet a pajzsmirigyet támadja, így annak krónikus gyulladását idézi elő. Gyakran a szerv alulműködésével jár együtt. Az állapot során a fehérvérsejtek a pajzsmirigy fehérjéi ellen antitesteket termelnek, így azt folyamatosan károsítják.

Picture from: MaxPixel.net



Picture from MacPixel.net

A Hashimoto-betegség leggyakoribb tünetei:

túlsúly	székrekedés
fáradékonyság	koncentrációs zavarok
depresszió	menstruációs zavarok és teherbeesési nehézségek
alacsony pulzus	vetélés
hajhullás	

A betegség leggyakrabban 30 és 50 év közötti nőknél fordul elő, és meglehetősen nehéz diagnosztizálni.

A betegség ráadásul öröklődik is. Valószínű azonban, hogy a genetikai hajlamon túl hormonális okai is vannak a kialakulásának.

Olykor igen hosszú időbe telik, mire diagnosztizálják a betegséget, mivel általános tünetei miatt nehéz felismerni. Gyanú esetén a pajzsmirigy elleni antitesteket szükséges „keresni”, valamint ultrahangos vizsgálatot érdemes elvégeztetni.



Photo created by peoplecreations - www.freepik.com

A betegség kevésbé ismert tünetei:

Ödéma, puffadt arc

Sokan küzdenek időről időre azzal, hogy ödémások lesznek a végtagjaik. A fokozott vízvisszatartást, a boka körüli duzzanatot okozhatja a pajzsmirigy zavara is. A probléma a felső végtagokon is megjelenhet, de a betegség akár kéztőalagút szindrómában is megmutatkozhat, valamint az arc puffadásában is.

Sárgás bőr

A bőr sárgás elszíneződése sokaknak egyet jelent a májproblémákkal. Pedig ez Hashimoto-betegség esetén is előfordulhat, ugyanis a zavar az A-vitamin anyagcseréjét is befolyásolja, méghozzá úgy, hogy a béta-karotin nem képes A-vitaminná alakulni.

Légszomj

A légszomj igen kellemetlen tünet, amely az esetek többségében fokozott testmozgás során alakul ki. Amennyiben viszont már pár perc séta után, esetleg nyugalomban is jelentkezik, úgy betegségre utalhat. A tünet hátterében hipoxia, azaz oxigénhiányos állapot áll, mivel a Hashimoto-betegség során légycsatorna-duzzanat jelentkezik, így kisebb-nagyobb mértékben szűkülhetnek a felső légutak. Az oxigénellátottságot tovább csökkenti a folyadékfelgyülemelés, a légzőizmok gyengülése, valamint a tüdő táglalékonyságának csökkenése is.

Mi a MEGOLDÁS?

A megbetegedésben fontos szerepe van a tápláléknak, ezért az autoimmun állapotok gyógyításának is ez az alapja.

CÉLZOTT TÁPLÁLKOZÁS

Az elsődleges logikus lépés hogy a szervezet mikrobiomját, tehát a bélbaktériumok egészségét helyre kell tennünk. Ez igen fontos dolog, hiszen, mint tudjuk az immunrendszerünk nagy részben a beleinkben élő mikroorganizmusok egészségén is múlik.

Ezen kívül számos kutatás arra utal, hogy a táplálékkal bevitt fehérjék okozzák az immunválaszokat. A bélben élő organizmusoknak nagyon is köze van ahhoz, hogy a szervezet a saját fehérjéit hogyan tolerálja. A Hashimoto és hasonló immunbetegségek e tolerancia elvesztésével járnak. Ez a betegség típusától függően az immunrendszer rövidzárata, és az immunrendszer természetes funkciója (pl. eltávolítani az elöregedett és elhalt sejteket) egészen máshogy működik, sokkal rombolóbban jelentkezik. Számos felvetés született már e betegség okairól. Annyi bizonyos, hogy a táplálkozásnak kulcsszerepe van a kialakulásában, és így az autoimmun állapot kezelésében is.

Nagyon fontos, hogy kiiktassunk mindent az étrendünkől, ami bármiféle gyulladást okozhat az emésztőrendszerünkben. Először is el kell hagyni a glutént, a tejtermékeket és a szóját. Ez már szinte egy paleo-diéta jellegű táplálkozást jelent.

Az említetteken kívül, minden fajta gabonát el kell hagyni, illetve a dióféléket, a magokat, a burgonyaféléket, sőt még a paprikát, a paradicsomot és a padlizsánt is. Természetesen az alkohol és a kávé is kerülendő.

Az étrend alapját az összetett szénhidrátok, a magas minőségű és tisztaságú fehérjeforrások, illetve a párolt zöldségek jelentik. E mellett különböző zöldség, vagy húseveseket is ehetünk.

Sok esetben a betegeknél ezt a diétát követve viszonylag rövid idő alatt (néhány hónap) normalizálódhat a testsúly, javul az állóképesség, az energiaszint, illetve a kognitív képességek is. Érdemes figyelni az anti-TPO (tiroid-peroxidáz antitest; autoimmunbetegség marker) értéket. Ennek visszaesése jelezheti a jobb egészségi állapotot. Az erős diéta alatt különböző étrend-kiegészítőket ajánlott fogyasztani, melyek további segítséget jelenthetnek a gyulladáscsökkentésben, illetve melyek támogatják a pajzsmirigy egészségét. A diéta és az étrend-kiegészítők hatására szinte mindig enyhülnek a tünetek és az autoimmun betegek állapota javul.

A visszavezetés szakasza

Miután a 30-60 napos diéta alatt kiiktattuk az egyes ételeket, egyesével kezdhethetjük visszavenni őket az étrendünkbe, hogy kiderüljön, kivált-e reakciókat az adott anyag. Ennek a fázisnak a célja, hogy eldönthessük, mit ehetünk később, az első szakasz után. Sajnos nagyon sokszor előfordul, hogy a beteg már éveket töltött a bélfalgyógyításával, de mégis számos ételre még mindig érzékeny.

Egyébként a pajzsmirigy alulműködést, a mellékvese-kifáradást, vagy a kimerültséget (akár mindegyik tünetet) a sok stressz, a kortizol hormon magas szintje is okozhatja. Ez utóbbi tünetekre az egészséges táplálkozás mellett érdemes

fokozottan odafigyelni a magnézium, a cink a B-vitaminok és a szelén fokozott bevitelére.

Ez a betegség és annak kezelése is bizonyítja, hogy a testünk csak akkor egészséges, ha a szervek, mirigyek, az izmok, az inak és a csontok mind-mind jól tudják végezni a dolgukat.

A Hashimoto-betegség sajnos sok esetben teljesen nem gyógyítható, ám szerencsére viszonylag könnyen kezelhető és még gyógyszeres beavatkozás nélkül is csökkenthető a tünetek.

GYULAI KRISZTIÁN



DUNAVOLGYI
FITNESS PHOTO

NÉV: GYULAI KRISZTIÁN
ÉLETKOR: 28
LAKHELY: BUDAPEST
VERSENY
TESTSÚLY: 86 KG
LEGJOBB
HELYEZÉSEK: FITNESS VILÁGBAJNOKSÁG 2.
EL SALVADOR 2015.
ARNOLD CLASSIC 1.
SPANYOLORSZÁG 2016.
NATURAL FITNESS OLYMPIA 3.
LAS VEGAS 2019.
SZPONZOR: DR.VIT NUTRITION,
VIWAVITAMIN WATER,
DRAGONRAW CBD OIL
MD ORVOSI KOLLAGÉN,
MUNKAHELY,
FOGLAKOZÁS: SZEMÉLYI EDZŐ,
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ
HOBBY,
SZÓRAKOZÁS: TÚRÁZÁS
KEDVENC FILM:TÚL A CSÚCSON

FW: Krisztián! Az utóbbi években jobbnál jobb eredményeket söpörhettél be különböző bajnokságokon! Ráadásul nem is egy kategóriában szerepeltél sikeresen. Melyikre emlékszel a legszívesebben és miért jelentett ez többet a számodra a többinél?

Krisztián: Ez egy nagyon jó kérdés. Ugye engem Fitness versenyzőként ismert meg a fitness világ, majd a bokasérülést követően tértem át a physique kategóriába. Viszont számomra a legjobb verseny, ami szinte mindennap eszembe jut, az Arnold Classic. Arnoldon fitness kategóriában sikerült is nyernem. Ha jól tudom, magyar férfi fitness versenyző, még soha nem nyert Arnoldot. Ott egy álom valóra vált 2016-ban.

FW: Mióta sportolsz és mennyi ideje versenyzel?

Krisztián: 23 éve kihagyás nélkül sportolok. 8 éve vagyok fitness/physique versenyző.

2013-ban voltam az első fitness versenyemen.



Előtte is sportoltál valamit?

Krisztián: Fitness előtt 6-7 évig karatéztam és kick-boxoztam, illetve 2-3 évet fociztam is.

FW: Melyik versenyre volt a legnehezebb felkészülnöd és voltak-e nemvárt akadályok?

Krisztián: Számomra az utolsó versenyem volt a legnehezebb. Ami profi PNBA verseny volt Magyarországon. Több oka is van. Zsinórban már 8. éve versenyzem kihagyás nélkül. Ebből 5 év fitness és 3 év physique a mérleg, kb. (30 verseny) melyből 27 versenyen dobogós voltam. Éreztem, hogy nagyon össze kell, szorítsam a fogam, mert fáradtabb vagyok már, mint előtte és őszintén megvallva, nem éreztem azt a tüzet. De életem formájában álltam oda. Ha valamit elkezdtek, azt be is fejezem. A legjobbat hoztam ki magamból így is.

FW: Átlagosan, ha versenyre készülsz, hány hétig tart a felkészülésed?

Krisztián: Nagyjából egész évben tartom a formámat. Versenyidőszakon kívül, vizesebb vagyok maximum. Így nekem 8 hét elég ahhoz, hogy életem formájába kerüljek.

FW: Ahogy látjuk, szinte egész évben jó formában tartod magad. Ez céltudatos, vagy a genetikád szerepe inkább? Esetleg egész évben diétázol?

Krisztián: Mondhatni mind a három. Céltudatosan élek, hiú is vagyok ezen a téren és a genetika se egy utolsó szempont. Étkezésre szintén figyelek, tudom, hogy mikor kell visszább venni csalogajkából. Fontos számomra a hitelesség egész évben. Illetve a munkám is megköveteli.

FW: Hányszor edzel egy héten a felkészüléseitek alatt, illetve mennyit, mikor kardiózol ebben az időszakban?

Krisztián: Felkészülés alatt, egy héten 5 súlyzós edzést csinállok és 3 kardiót. Amikor fitneszsztem akkor nem kardióztam, mert ott a gyakorlati edzés volt maga egy kemény kardió.

FW: Milyen étrendkiegészítőket használsz?

Krisztián: Dr Vit Nutriton termékeit használom. Csak a legfontosabbakat: BCAA amino, Whey protein, L-carnithin liquid, Gr factor, L-glutamin, Collagen max. Illetve vitaminokat, ásványi anyagokat.

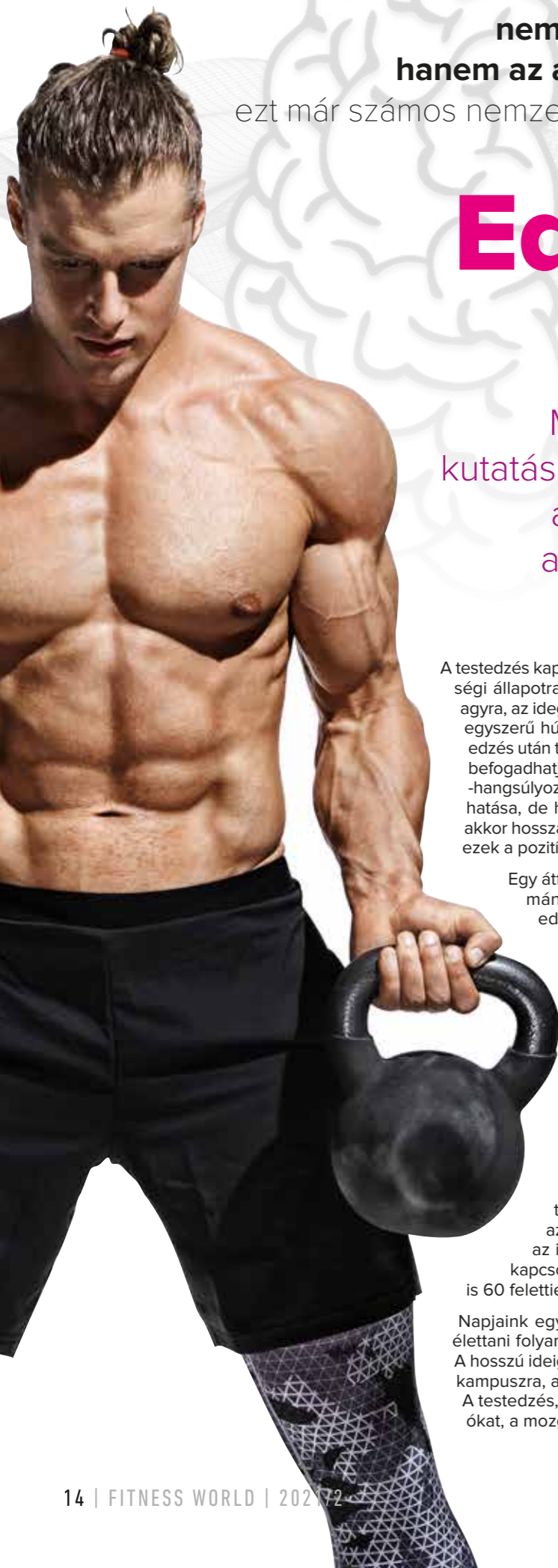
FW: Tervezed, hogy a közeljövőben újra versenyezz?

Krisztián: Van egy álmom, hogy újra az Arnoldon indulhassak. Bokasérülésem 4 éve kíséri az életem, viszont már egyre jobb. Bízom benne, hogy 1-2 éven belül újra fitness kategóriában színpadra állhatok. Jelenleg most a tanulás a főszerep 2021-ben. Hiszek abban, hogy a test és az elme együtt fejlődik igazán jól. Nem lehet csak tanulni és csak versenyezni sem. Együtt a kettő csodákra képes.

FW: Úgy tudjuk a személyi edzések megtartása mellett versenyzők felkészítésével is foglalkozol. Nagy most a csapat? Milyen szövetség színeiben indulnak a sportolód? Milyen korosztályt készítesz fel?

Krisztián: Igen személyi edzés mellett, próbálom átadni azt a tüzet, ami bennem van és volt, pár lelkes amatőrnek. Akik már az évek alatt nem is olyan amatőrök. Számos bajnoki, Vb, Eb, siker van mögöttük. Az összes versenyzőm már volt 1. helyezett többször is. Bikini Fitness, Mens Fitness, Mens Physique, Classic Physique amiben indulunk. Juniortól a masters-ig készítem őket. INBA versenyeken indulnak, ahogy én is, a fitnessen kívül mert az az IFBB-ben van. A létszám családi és baráti, 5 főről beszélünk. De ez engem egészségesen kielégít. Jelenleg 40 edzettel dolgozom. Napi 12-14 órában fogadom őket.

Köszönjük az interjút!



A rendszeres testmozgás, fizikai aktivitás nemcsak az izmok erősítésére szolgál, hanem az agyat is karban lehet vele tartani, - ezt már számos nemzetközileg ismert kutató is bizonyította.

Edzd okosra magad!

Mind a hazai, mind a nemzetközi kutatások igazolták, hogy a mozgásnak az általános egészség mellett az agytevékenységre is kifejezetten jótékony hatása van.

A testedzés kapcsán általában a testre, az erőnlétre, általános edzettségre és egészségi állapotra gyakorolt pozitív hatások jutnak az emberek eszébe, viszont az agyra, az idegrendszerre gyakorolt hatásait is érdemes górcső alá venni. Már egy egyszerű húsz perces sétának is érezhető hatása van az agyra, így ha például edzés után tanul a gyermek, azzal az agyát is „bemelegíti”, felkészíti, könnyebben befogadhatja az új információkat, javul a teljesítménye és az eredményessége.” -hangsúlyozzák a szakemberek. Állításuk szerint már egyetlen edzésnek is van hatása, de ha tudatos, tervszerű edzéstervet készítünk, és aszerint mozgunk, akkor hosszabb távon is összeadódnak a szervezet adaptációs folyamatai révén ezek a pozitív hatások.

Egy átfogó vizsgálat, ami 1966 és 2001 között készült és tizennyolc tanulmányt elemzett, szinte minden elképzelést felülmúlt. A benne lévő edzésprogramok eredményeit vetették össze a kognitív képességek vonatkozásában. A magasabb szintű komplex és a kontroll funkciókat, kognitív funkciókat, a vizuális térbeli tájékozódást, emlékezet szintjét, valamint az alanyok reakció idejét is figyelték. A vizsgálat szerint mind a négy területen látványos fejlődés volt tapasztalható azoknál, akik részt vettek az edzésprogramokban.

„A testedzésnek, a mozgásnak minimum olyan hatása van az agyra, az idegrendszerre, mint mondjuk az izmokra, a mozgató szervrendszerre vagy a szív- és légzőrendszerre. Megfigyelték, hogy a testedzés hatására új idegsejtek jönnek létre, sőt a közöttük lévő szinaptikus kapcsolatok száma és funkciója is erősödhet, vagyis javul a neuroplaszticitás, az agy keringési rendszere is fejlődik. Számos kutatás igazolta, hogy a fizikai aktivitással megelőzhető a demencia és az Alzheimer-kór. Hatvan fölött azért jó izomerősítő edzéseket végezni, mert aki igyekszik megelőzni az izomvesztést, annál később alakulhat ki időskori elbutulás, hiszen kapcsolatot találtak az izomtömeg és a kognitív képességek szintje között is 60 felettieknél.” – említették a szakemberek.

Napjaink egyik népbetegségévé ismert, de a mindennapokhoz szükséges élettani folyamat, a stressz negatív hatásai ellen is kiváló gyógymód a mozgás. A hosszú ideig fennálló stressz ugyanis rossz hatással van többek között a hippokampuszra, ami összezsugorodhat, ezáltal pedig romlik az emlékezőképesség. A testedzés, a fizikai aktivitás kontrollálja, szabályozza, erősíti a kognitív funkciókat, a mozgás utáni feladat így nem jár negatív stresszel.

Picture from iStockPhoto.net

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON, A LEGKEDVEZŐBB ÁRON!



HIVATALOS SZAKMAI ÉS NEMZETKÖZILEG IS ELFOGADOTT WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK

**SZEMÉLYI EDZŐ KÉPZÉS
FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ SPORTOKTATÓ KÉPZÉS
ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS
FUNKCIONÁLIS TRÉNER KÉPZÉS
GERINC TRÉNER KÉPZÉS**

**ÉS MÉG SOK MINDEN MÁS,
AMIVEL A LEGJOBB EDZŐK KÖZÉ TARTOZHATSZ!**

**WWW.PROFIEDZOK.HU
TEL: 06 70 948 0458, 06 70 779 6656**

WEIDER
Professionál
Fitness Trainer



Zsolt Európa egyik legszínvonalasabb edzőképző iskolája mellett most egy **prémium minőségű étrend-kiegészítővel** rukkolt elő.



FW: Aki nem ismerne téged, mit lehet feltélenül tudni rólad?

Zsolt: Talán jobb, ha mindent azért nem tudnak rólam ☺ Amúgy, ha az elmúlt tízen-pár évre tekintünk vissza, akkor a munkáimmal kapcsolatban talán a legfontosabb, hogy hazánk és Európa egyik legszínvonalasabb iskoláját, edzőképzőjét alapítottam meg és irányítom 9 éve, ez a Weider Professional Fitness Trainer edzőképző. E mellett szakmai könyveket írok és természetesen magazinokban is szerepelnek a cikkeim, - most egy új, hogy úgy mondjam „gyermekünk” született meg, egy prémium minőségű étrend-kiegészítő család, a Dr.Vit Nutrition.

FW: Gyermekünk? Mit kell a többes szám alatt érteni?

Zsolt: Mint a Weider edzőképzésben, itt az új vállalkozásban is óriási segítségemre van a kedvesem, Szabó Kati. Az iskolánk esetében sokan talán nem tudják, de az összes háttér-munkát a kapcsolattartástól, az oktatások koordinációján át, a vizsgáztatás lebonyolításáig, szinte mindent ő intéz. Az én nagy szerencsémre. Mondhatni én a suliban egy kicsit inkább „kirakat-ember vagyok” ☺ Na jó, azért oktatok is elég sokszor, de szerencsére van egy kiváló szakmai oktatói gárdám, akik rengeteget segítenek. Az új cégünkénél, a Dr.Vit Nutrition-nél Kati, mint üzlettársam természetesen támogatta az ötleteimet, és egészen az álmódostól a kivitelezésig mindenben aktívan részt vett, segített. Jelenleg is Ő az, aki a közvetlen kapcsolattartó a vásárlóinkkal.

FW: Mivel másabb ez a termékcsalád, mint a többi? Lehet még a mai túltelített táplálék-kiegészítő piacon újdonságot mutatni?

Zsolt: Mindamellet, hogy hazudnék, ha azt mondanám, hogy minden táplálék-kiegészítőt és annak háttérét ismerem, vagy próbáltam és természetesen senkit nem is szeretnék lejáratni. Még csak azt sem mondom, hogy a mi termékeink csak és kizárólag a legjobbak. Azért megjegyezném, hogy van némi tapasztalatom az adott témában. Több mint 30 éve fogyasztok, tesztelek különböző termékeket, 15 éve pedig különböző iskoláknál, szemináriumokon tartottam erről és a táplálkozásról is előadásokat, - így „kötelezően” képben kellett lennem a termékek legjavával. Látok sok hibát és sok hazugságot is. Tisztában vagyok vele, hogy vannak csúcscategóriás termékek és van, amit csak annak akarnak eladni. Mi egy igen magas minőségű, ha úgy tetszik, prémium termékcsaládot értékesítünk közép-categóriás áron. A kérdésre válaszolva, igen tudunk jónéhány abszolút új dolgot kínálni és van néhány már jelen pillanatban is több helyen előforduló termék, amit mi is kínálunk. De talán mégsem ugyan olyant, mint mások ☺

FW: Egyáltalán hogy jött az ötlet, hogy pont ezzel foglalkozzatok?

Zsolt: Nos, énekelni sajnos nem tudok (maximum a zuhany alatt), a különböző „realityk”-ból pedig kicsit kiöregedtem, - pedig mint látom, manapság ezek a műfajok a leginkább értékelendők ☺

A viccet félretéve, ez egy régi dédelgetett álmom volt. Amúgy már volt 15 éve egy hasonló cégem, de ott sajnos az élet közbeszólt. Röviden, volt néhány olyan ember az életemben, akinek nem kellett volna ott lennie. ..

Valójában a termékeinket a magas minőség és hatóanyag tartalom miatt leginkább a nálunk végző edzőknek és táplálkozási-tanácsadóknak szántam. Aztán úgy gondoltuk, hogy van „az a bizonyos igényes réteg”, aki valóban megnézi, mit vásárol.



FW: Kik segítették a munkát?

Zsolt: Mint említettem, elsősorban Kati az, akivel rengeteg dolgon „agyalunk” folyamatosan. Mi egyébként a megismerkedésünk óta, - ami már több mint 10 éve volt, folyama-

tosan tartunk „ötletelés” napokat. Rajta kívül természetesen voltak, vannak orvosok, élelmiszer mérnökök, biokémikusok, akik segítenek, vagy csupán akikkel átbeszélhetem az ötleteimet. Na és természetesen nagyon örülök a sok sportolónak, akik már jelenleg is használják, tesztelik a termékeinket és beszámolnak a tapasztalataikról.

FW: Hogy találtátok ki, milyen termékekkel indultok el?

Zsolt: Először 8-10 termékkel akartunk előjönni. Aztán az a bizonyos kisördög, ami engem soha nem hagy nyugodni, az valahogy meggyőzött. Kezdetkor 30 termékkel indítottunk, és ami biztos, hogy még az ősszel legalább 10 újdonsággal rukkoltunk elő. Szeretnénk a sportolók mellett a valóban egészségtudatos embereket is kiszolgálni, így a természetes teljesítményfokozók széles palettáján kívül megtalálhatók a repertoárunkban az alapvető vitaminok, ízületi regeneráló készítmények, zsírégetők, proteinek és étkezés helyettesítők, illetve hamarosan elérhető lesz többek között egy organikus 35 növényi hatóanyag tartalmú „Super food” és egy bélflórát roboráló készítmény is. Akit bővebben is érdeklik a termékeink az a következő oldalon találja meg a jelenlegi teljes választékunkat.

FW: Köszönjük az interjút!

KUPON

MOST KEDVEZMÉNYES ÁRON KIPROBÁLHATOD TERMÉKEINKET.

Használd a megrendelésnél a kuponkódot november 20-ig, és 15%-os kedvezményben részesülsz.

kuponkód: drvitmagazin

15

PLASMA NO MAX

**AZ IZMOK JOBB OXIGÉNELLÁTÁSÉRT,
AZ EREZETTSÉG ÉS AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FOKOZÁSÁÉRT.**

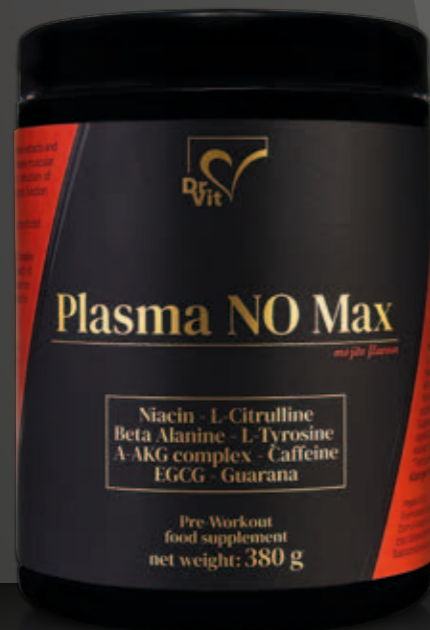
EXTRÉM ERŐS EDZÉS ELŐTTI NITROGÉN-OXID FOKOZÓ
FORMULA, MEGADÓZISÚ ÖSSZETÉTELLEL.

A Dr.Vit Plasma No Max kifejezetten azon sportolók számára lett kifejlesztve, akik nap, mint nap feszegetik a teljesítményük határait és valóban élsportolókká szeretnének válni.

Több mint 10 féle hatóanyagtartalmával képes az állóképességi sportolók, a testépítők, a küzdősportolók, az atléták, vagy akár a crossfit-ezők teljesítményét is fokozni.

A termék főbb összetevői között megtaláljuk a niacint, a citrullint, az AAKG komplexet, a tirozint, a koffeint, a ginsenget, stb

Ez a forradalmian új fejlesztésű NO fokozó, mely természetesen stimulálja a szervezet növekedési hormon szintjét, nemcsak az edzés hatékonyságát, az energizálást javítja, hanem erőteljesen befolyásolja az izmok vérellátását, csökkenti az izmok savasodását és javítja az állóképességet is.



GR FACTOR

**A NÖVEKEDÉSI HORMON
SZINTJÉNEK EMELÉSÉÉRT
ÉS AZ ÍZÜLETEK
VÉDELMEÉRT!**

Arginin-AKG-t, Kollagént és Glicint nagy dózisban tartalmazó folyékony étrend-kiegészítő. Az Arginin és a Glicin aminosavak természetes módon emelik a szervezet saját növekedési hormon szintjét, így javítva az izomtömeget és a zsírégetést. Segíti csökkenteni a különböző gyulladásokat. Bizonyítottan szerepet játszik a Kreatin szintézisében (ATP), ezért sportolók számára kifejezetten ajánlott az alkalmazása. Támogatja az izmok egészséges növekedését és a katabolizmus gátlását. Javítja az alvás minőségét. A kollagén az intenzív ízületi regenerációs hatásán kívül elősegíti a bőr egészségét, rugalmasságát fenntartani.

Nemcsak sportolóknak ajánlott a fogyasztása. Mindenkinek javasoljuk, aki fizikailag nagyobb terhelésnek van kitéve, aki természetes módon szeretné fokozni a saját növekedési hormon szintjét. Akik szeretnék meggyorsítani a minőségi izomtömeg növekedését, a regenerációt és a zsírégetést. Vagy, akinek a szervezetében gyulladás van (még ha csak az erős edzésnek köszönhetően is). Az alvásminőség javítására is alkalmazható.

A TESZTOSZTERONSZINT **NEM** „CSAK” ERŐT BIZTOSÍT A SZÁMODRA!

A férfiaknak a saját tesztoszteronszintjükre érdemes odafigyelni, mert bár fiatal korban, ha egészségesen élünk és táplálkozunk, megfelelő mennyiséget alszunk, a legtöbb esetben magas szinten van a tesztoszteron. Azonban nem szabad figyelmen kívül hagynunk az egyéb tényezőket, amik sajnos erőteljesen befolyásolják a férfihormon termelését.

Ha meghízol, vagy keveset alszol (és azt is rendszeresen, különböző napszakokban), vagy csupán sokat stresszelsz, - egészen biztos, hogy a tesztoszteron szinted is zuhanásba kezd. A kortizol hormon ugyanis, mely stressz hatására sajnos megpróbálja „átvenni az irányítást és a hatalmat”, ez pedig akár 30%-os visszaesést is okozhat a tesztoszteron esetében. Ugyanez a negatív hatás elmondható, ha a túledzettség állapotába kerülsz. Bizony, bizony, - a túl sok, nem feltétlenül jó az edzésben sem. E mellett érdemes a szervezetet természetes biokémiai változásait is számításba venni, melyek esetleg a korod hozadékai. Amint elmúltál 30-35 éves, a saját tesztoszteronszinted (és a DHEA is) százalékosan mérhetően évről-évre csökken. Ha egészségtelenül élsz, - tehát keveset pihensz, túl sok szénhidrátot eszel (különösen esete ne tedd ezt), nem sportolsz, stresszelsz, - még radikálisabb ez a változás. Nagyon sok esetben a tesztoszteron süllyedése, itt már az erőszint csökkenése mellett libidó vesztéssel is jelét mutatja a szervezetünkben.

Néhány pozitívum, amire hatással van a tesztoszteron:

- Segíti az erő és az izomtömeg növelését, fokozza a fehérjészintézist és a kalcium beépülését.
- Bizonyos szintig blokkolja a zsírfelvételt és zsír-raktározást.
- Fokozza, gyorsítja a zsírégetést.
- Fokozza a libidót (a nemi vágyat).
- Pozitív hatása van a memóriára és az egész idegrendszerre, növeli az önbizalmat.
- Növeli a szív teljesítményét.
- Segíti a vörösvérsejt és vértest képződést, a csontok erősödését.
- Fokozza a spermiumszintet.

Ugye nem kell ennél több bizonyíték, hogy miért kell odafigyelned a tesztoszteronszintedre és a hormonális egyensúlyodra.

Használj természetes kiegészítőként Testo Max terméket, mely több mint 10 féle hatóanyaggal támogatja a hormonális egyensúlyt, fokozza a tesztoszteronszintet, gátolja a katabolizmust (az izmok leépülését) és energiát biztosít.

A terméket itt éred el: www.drvit.shop.hu

TESTO MAX



www.drvit.shop.hu

A reziliencia,

azaz a lelki
immunitás
visszanyerése.



ÍRTA: BUDA HELGA
Gyakorlati oktató,
Pszichológia-,
sportpszichológia tanár

Napjainkban a sportolók körében is egyre gyakrabban használt fogalom a reziliencia, amely a megterhelő körülményekhez való sikeres alkalmazkodást, a lelki ellenállóképességet jelenti.

Vajon milyen az az ember, aki reziliens és a mai világban a sportolás kapcsán miért is fontos ezzel a kérdéssel foglalkozni?

ÚJRA AZ EDZŐTEREMBEN

A koronavírus-járvány emberek millióit tette próbára nemcsak egészségileg, hanem lelkileg is, hiszen egy olyan ismeretlennel álltunk szemben az elmúlt időszakban, amivel még soha nem találkoztunk, nem tudtuk, hogy mi vár ránk, mit hoz a holnap. Ez az ismeretlentől való félelem, illetve a minket körülvevő valóság kettőse – a kötelező maszkviselés, a különféle szolgáltatók üzleteinek bezárása, a határzár, a kijárási korlátozás, nem beszélve a rengeteg betegről, elhunytól, akik közül egyre többen az ismeretségi, hozzátartozói körünkből kerültek ki – határozta meg mindennapjainkat, teljesen beszűkítette az életterünket, az addig megszokott tevékenységeinket, de legfőképpen az emberi kapcsolatainkat. Az ilyen állandósult stresszes, lehangoló, szorongást kiváltó állapot a lelki immunrendszert lassan, de biztosan kikezdi, megbetegíti.

Egy amerikai kutatás a legkülönbözőbb emberek körében azt vizsgálta, hogy mi az, ami a legpozitívabban hat az emberekre. A kutatás eredménye szerint a pozitív emberi kapcsolatokra van leginkább szükségünk, amelyeket a családjaink körében, barátainkkal, illetve azokkal az emberekkel alakíthatunk ki, akik hasonló érdeklődési körrel bírnak, mint mi magunk.

Az elmúlt időszak „bezártságának” köszönhetően ezek a pozitív emberi kapcsolataink elmaradtak, leépítettük azokat, illetve a közös élményeknek, közösségi létnek sem adhatunk teret, - az edzőtermek bezártak, a sportolási lehetőségek leszűkültek.

A lelkileg ellenállóbb emberek képesek voltak ezzel a helyzettel megbirkózni, keresték az új lehetőségeket a sportra, a mozgásra, de valljuk be őszintén, a hosszúra nyúlt „kényszerpihenővel” egyre fokozódott bennünk a motivátlanság, - nem, vagy nem úgy folytattuk korábbi megszokott edzőmunkánkat.

Mostanra az edzőtermek megnyitottak, az edzők és a sportolni vágyók visszatérhettek régi közegükbe, de vajon mennyi időt vesz igénybe a „visszatérés” és mit eredményez a hosszú leállás?

Sokan nehezebben küzdenek meg a nehéz helyzetekkel. Sajnos vannak, akik hosszú hónapokig nem képesek a jó testi-lelki egészségi állapotukat teljes mértékben visszazserezni. Különböző tünetek formájában jelentkezhet ez az állapot, így például az érdeklődés hiányában, a megszokott,

korábban örömmel végzett cselekvésektől való elidegenedésben (csökkent kedv másokkal találkozni, beszélgetni, esetleg mozogni, sportolni), és akár fizikai tünetekben is (heves szívdobogás, szédülés, légzési zavar, alvásproblémák, ingerültség). Amennyiben ez hosszú időn keresztül fennáll, érdemes szakemberhez, pszichológushoz, sportpszichológushoz fordulni.

Ugyanúgy, ahogy az izmaink a kényszerpihenőt követő, folyamatos edzőmunka hatására újra adaptálódnak, úgy a belső tartalékaink mozgósítása révén képesek lehetünk visszanyerni lelki egyensúlyunkat is, ezáltal lelki ellenállóképességünk nőhet, reziliensekké válhatunk. A sportoló elesett állapotból, motivátlanság érzéséből való felépülése az edző feladata és felelőssége is. A sikeres lelki alkalmazkodóképessége visszanyeréséhez nagymértékben hozzá tud járulni, hiszen egy biztonságot nyújtó, megszokott kapcsolatki lehet mellette ebben a helyzetben.

A sport világába való visszatérés, az egészségi állapot stabilizálásáról, megőrzéséről, a betegségek megelőzéséről való gondoskodás, sokat javíthat a kimerült, stresszes élethely-

zetekben szenvedő emberek állapotán. Az edzőterembe való visszatérés során a megszokott, ezáltal nyugalmat, magabiztosságot nyújtó környezet nagyon fontos a testi, a lelki, a szellemi jóllét, a hatékony edzőmunka, a fejlődés szempontjából is. A környezetben nemcsak a külső környezetet értjük, hanem a személyi környezetet is, az edzőket, az edzőtársakat, a kiszolgáló személyzetet.

A reziliencia révén egy ilyen nehéz időszakot követően viszonylag rövid időn belül térhetünk vissza az eredeti lelki állapotunkba, átértékelve az egészség fogalmát, az élet és halál közötti igen vékony határvonalat.

A hosszú kényszerpihenő után próbáljuk meg a „régit” életünket élni, törekedjünk arra, hogy ismét megtaláljuk azokat a tevékenységeket, amelyek pozitívan hatnak ránk, feltöltenek minket. Térjünk vissza minél előbb a sport világába!

Kiváltképp azért is, mert a testedzés során boldogsághormonokként emlegetett vegyületek termelődnek a szervezetben. Az endorfin és a dopamin hangulatjavító, stresszcsökkentő és fájdalomcsillapító hatással bír. Tehát boldogságra, edzésre fel!

**BOLDOGSÁGRA,
EDZÉSRE
FEL!**



ÍRTA: ARNOLD GERY
IFBB Pro versenyző
Instagram:
@gergelyarnold_ifbbpro

Mindenhol csak a diétáról van szó, mindenki fogy, szálkásodik, ilyen diéta, olyan diéta, ez a tuti az a tuti. De mi van az izomépítéssel? Mennyivel jobban hangzik ez így: „minőségi tömegnövelés”, mintha azt mondanám, hogy tömegnövelés? Végére is a kettő azonos, csak az egyik szó hallatán sokan elborzadnak, még a másik kecsegtető szálkásabb fizikumról árulkodhat.

Nos... ahhoz, hogy valaki izomtömeget építsen, vagy minimális izomzatot szedjen fel, majdnem annyit kell dolgozni, mintha diétázna, csak egy kicsit más a kettő. Ezért most tiszta tesszük ezt a témát.

Edzőként sokan kerestek már meg ezzel: „nem szeretnék olyan izmos lenni, mint Te” vagy „nehogy aztán túl izmos legyek” és még hasonló orbitális baromságokkal. Sajnos sok hozzá nem értő még mindig ezekkel a célokkal próbálkozik.

Pedig én mennyire szeretnék „túl izmos lenni”, csak sajnos nem igazán sikerült a 23 év edzés alatt ezt összehoznom. Tényleg vannak olyan emberek, akik még mindig azt hiszik, hogy például az én fizikumomat 1 hónap edzéssel el lehet érni. A szél rájuk fújja az izmot. Pedig ha tudnák, hogy ez mennyire nem egyszerű, és hogy mennyi év munkája áll ebben a testben. Ha ebbe belegondolnának csak egy picit is, máris nem beszélnének ekkora butaságokat.

Ha már itt tartok, Uraim, amikor ilyen hallok és 1 hónap múlva is ugyanúgy néztek ki, heti 3-4 edzéssel és fél év múlva sem néztek ki sokkal jobban, akkor azért jön a döbbenetes felismerés. Én meg csak mosolygok egyet. Hölgyeim, nálatok is sokszor ugyanaz a felfogás, nehogy véletlenül túl izmosak legyetek, - vigyázat! Megnyugodhattok, soha nem is lesztek. Szeretnék megnyugtani mindenkit, ez maximum kő kemény munkával és kitartással lehetséges.

KÜLÖNVÉLEMÉNY

Minőségi „tömegnövelés”



De most nézzük a tényeket.

Mi kell ahhoz, hogy valaki „izomtömeget” építsen? Az izomépítést nagyon sok minden befolyásolja, hogy megfelelő ütemben és jól sikerüljön elérni az általunk kitűzött célt.

Izomépítést befolyásoló tényezők:

- életkor
- nem
- életvitel
- stressz
- alvás, pihenés
- testalkat (ektomorf, endomorf vagy mezomorf)
- táplálkozás
- edzés

Optimális esetben, ha egy hónap alatt fél kilogramm sovány izmot sikerül felszedni, az már jó eredménynek számít. Természetesen, ha valami „kémia” is van a háttérben, ez lehet több is picivel, de a fél kilogramm az etalon.

Ezért ha valaki 1 hónap alatt tömegnövelés címszóval felszed 10 kilogrammot, abból gondolhatjuk, hogy mennyi az izom. Korántsem nevezhető ez így minőséginek. De tény az is, hogy fél kiló izom felszedése súlyban többet jelent, mert az izom raktároz szénhidrátot, ami vizet köt meg, plusz még a kalória többletnek köszönhetően némi zsír is jön hozzá, így számoljunk. Fél kiló sovány izom felszedése körülbelül 2-3 kilogrammot jelent testsúlyban.

A táplálkozás itt is ugyanolyan fontos, mint a diétánál, csak itt kalóriatöbblet szükséges az eredményhez. Megfelelő minőségű tápanyag bevitellel érhetjük el a legjobb eredményt. Fogyasszunk jó minőségű fehérjeforrásokat, összetett szénhidrátokat a nap folyamán, egyszerű szénhidrátot edzés után, jó minőségű zsírforrásokat és zöldségeket. Figyeljünk a folyadékbevitelre is! A makrókat egyszerű kiszámolni. Optimális esetben ezek a mérvadók tömegnövelésnél:

- fehérje: minimum 2-2,5g/tskg
- szénhidrát: 3-4g/tskg
- Zsír: 0,5g/tskg

Ezek az értékek egy jó kiindulási pontot jelenthetnek. Súlyt mérni elég heti 2 alkalommal visszacsatolás miatt. Ha nem változik a súlyunk egy idő után, akkor a szénhidrát emelésével tudunk változtatni a helyzeten. Ilyenkor elég 30-50 grammal emelni a ch-t.

Egy fiatalabb személy sokkal gyorsabban képes fejlődni, mint egy élete teljében lévő illető. A kalóriaigénye is nagyobb. A testalkati sajátosságok is nagyban befolyásolják a fejlődést. Ektomorf típusnál a szénhidrátot jócskán meg kell emelni, mert mindent eltűzelnek, mint egy kazán, s nagyon nehezen tudnak izmot építeni. Igaz az is, hogy ezért nagyon kevés felesleg rakódik rájuk.

Endomorfoknál pedig vigyázni kell a szénhidrát bevitellel, mert ha túlzásba viszik, jócskán több tömeg felpattan rájuk és nyilván nem izomban, amit utána szenvedések árán fognak csak leadni.

Az izomépítés szempontjából a mezomorf testalkatúak viszik a pálmát. Megemelnek egy kisebb súlyzót és már nőnek is, mint a gomba! Szerencsések.

A táplálkozás mellett a táplálék-kiegészítők használata is fontos. Ezek nem helyettesítik a normál étrendet, csupán kiegészítik azt. Egy erős multi vitamin magas B-vitamin tartalommal, vagy külön egy B-komplex hasznos lehet a tápanyag beépítés gyorsasága szempontjából, nem mellesleg még éhesebb is leszel tőle. Szokásoshoz képest többi vitamin és ásványi anyag is fontos; C, D, E, Ca, Mg, Omega3, stb.

Ne feledkezzünk meg az esszenciális aminosavakról sem, amik segítik az izomépítést, mint a BCAA és az L-glutamin. Egy jó minőségű fehérje izolátum is sokat tud dobni edzés után, illetve egy kis egyszerű és gyors szénhidrát (pl. Vitargo vagy Waxymize). Aztán jöhetnek a különböző kreatinok, tesztókokozók és egyéb termékek, amikkel még tudunk operálni a gyorsabb és jobb eredmény elérése érdekében.

Végül, de nem utolsó sorban az edzés is ugyanolyan fontos. Heti 4-5 alkalommal maximum 1,5 órás kemény súlyzós edzés főképp alapgyakorlatokkal, alacsonyabb ismétlés számmal, hosszabb pihenőkkel, de mégis intenzíven, maximális súlyokkal. Sokkoljuk az izmokat minden edzésen, törekedjünk határaink túllépésére (erőltetett ismétlések, negatív ismétlések, piramis sorozatok, csaló ismétlések stb.). Ne feledjük, akkor nő az izom, ha pihen! A kulcs a regenerálódás, szuperkompensáció, alkalmazkodás a megváltozott körülményekhez, terheléshez.

Az izomtömeg növelését is lehet normálisan, nem eszement módjára csinálni, amiből aztán később profitálni is tudunk, ne adj isten főképp, ha versenyzésre adnánk a fejünket. Ne feledjük, ez nem lesz egy villámgyors folyamat. Kitérés és rengeteg munka kell hozzá. Ezért többet ésszel, mint ész nélkül!

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 trénernek megfelelő szaktanácsot tudnak klienseiknek adni a táplálkozásra és a táplálék kiegészítésre vonatkozóan.

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

A KÖVETKEZŐ KÉPZÉS IDŐPONTJA:

2021. November 6-7-13-14.

MAJD EZT KÖVETŐEN KÉTHAVONTA

**A KÉPZÉS AKCIÓS ÁRA:
59 000.- FT**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

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





ÍRTA: RÁKÓCZI GÁBOR
Élelmiszer-és
egészségtudományi szakértő,
mozgásterapeuta,
doktorjelölt.

Öregedésgátlás

Az ember már az ősidőktől fogva próbálja megfejteni az öregedés misztériumát. Minden kor kereste a maga csodatévő "élelixirjét", a halhatatlanság csodaszerét.

De mi is valójában az öregedés?

Az öregedés definíciója számos változatban ismert, ám közülük a leginkább elfogadható az, mely szerint ez egy olyan - az időben elkerülhetetlenül és törvényszerűen kiszélesedő-, jóval az öregkor előtt fejlődő, soklépcsős biológiai folyamat, amely a szervezet alkalmazkodóképességének csökkenéséhez, ennek következtében pedig a halál valószínűségének növekedéséhez vezet. Az öregedés az önszabályozó mechanizmusok potenciális lehetőségeinek a csökkenése, a genetikai apparátus szabályozásában bekövetkezett primer változások során. Egy olyan belső ellentmondást tartalmazó folyamat, amelynek köszönhetően nemcsak anyagcsere-és funkciózavar, degradálódás jelentkezik, hanem az alkalmazkodást elősegítő fontos mechanizmusok is mobilizálódnak.

A kutatók régi törekvése, hogy meghatározzák, vajon melyik az az életév, amelyben beköszönt az öregség. Ez az életkor természetesen nem lehet egy éles határvonal, hiszen az öregedés sem egyik napról a másikra következik be, hanem egy folyamat eredményeképpen jön létre. Éppen ezért ha lassítani, késleltetni szeretnénk, annak sem lehet kampány-jellege, éppúgy egy folyamat kell, hogy legyen.

A gerontológiában kétféle kort különböztethetünk meg:
- a naptári kort, illetve
- a biológiai életkort.

A naptári kor a születési dátumunk alapján szolgál információval, a biológia életkor pedig a szervezetünk, szerveink állapota alapján mutatja a valós "elhasználódást". Természetesen a kettő kor között összefüggés van, általános esetben a kettő együtt halad.

Ez a kapcsolat azonban nem mindig elég szoros, hiszen biztosan előfordult már mindenkivel, hogy meglepetten állapította meg valakiről, milyen fiatalnak vagy öregnek látszik a naptári életkorához képest. Az érzéki csalódásokat természetesen a plasztikai műtétek fiatalító eljárásai csak még tovább fokozzák és ez a jövőben jóval gyakoribbá fog válni.

A ma élő legidősebb ember a világon a 118. életévében jár. Ez a japán hölgy abban az évben született, amikor a Wright-fivérek megépítették az első, gyakorlatban is működő repülőgépet. Említésre méltó, hogy Japán lakói között az

átlagos kalóriabevitel jóval alacsonyabb Európához vagy az Egyesült Államokhoz viszonyítva, ez adhat némi magyarázatot az ott élő emberek átlagosan magasabb életkorára.

Érdekes, hogy száz éves korig a hosszú élet jelei nőknél jóval kifejezettebbek, mint férfiakon. Ennek ellenére a száz éven felüli személyek között átlagosan több a férfi, mint a nő. Egy tucat tanulmány alapján megállapították, hogy a száz éven felüliek szervrendszerének állapota optimálisabb, mint például a hetvenöt-nyolcvan éveseké. Számos öregedés-elmélet létezik, a szabadgyök-elméletől a telomér-elméletig, a neuroendokrin-teóriától a programozott sejtihaláláig egytől-egyig arra adhatnak magyarázatot, miért következik be elkerülhetetlenül és visszafordíthatatlanul az élő szervezet öregedése illetve a halál. A genetikai okoktól a környezeti- vagy szociális hatásokon keresztül az életmódunkig sokféle tényező befolyásolhatja azt, hogy mennyire gyors vagy lassú a folyamat.

Az öregedés az emberi test összes szervére és szervrendszerére kiterjed, érinti:
- a szív-és keringési rendszert
- a csontrendszert
- az immunrendszert
- a neuroendokrin-rendszert
- a szaporodás szervrendszerét
- a központi idegrendszert és az agyat is.

A gerontológusok 1935-ben figyeltek fel először arra, hogy kapcsolat lehet a kalóriabevitel korlátozása és az öregedés ütemének lassulása között. Egy patkányokkal végzett kísérlet egyértelmű eredményekkel szolgált a témában. Később főemlősökön végzett kutatások során rájöttek arra, hogy a kalóriarestrikció mérhető változást eredményez a különböző biomarkerekben, mint a glükóz- és inzulinszint, az inzulinérzékenység és a magas vérnyomás. Minden életszakasznak megvan a maga sajátossága, más és más számot mutat akár csak az alapanyagcsere-érték egy csecsemő, egy átlagos fiatal felnőtt vagy egy idősebb személy esetén.

Életmódunkkal, táplálkozásunkkal, sporttevékenységünkkel, alvási rutinunkkal jelentősen kitolható a folyamat bármely irányba. Egyes élelmiszerek, élelmiszer-csoportok rendszeres fogyasztása bizonyítottan pozitív hatású a szervezetünk öregedését tekintve. Bizonyos étrend-kiegészítők



és táplálkozás

helyes alkalmazása számos kutatás által igazolt pozitív eredményeket mutat. Tudatosan odafigyelve bármikor változtathatunk az életünk minőségén és a minőségi élet hosszát is befolyásolhatjuk.

Ki ne vágya arra, hogy boldogan és kiegyensúlyozottan nézhesse végig unokái mindennapjait? Egészen egyszerű napi rutinunk által ez már nem elképzelhetetlen. Sőt. Az endokrin rendszer működésének jellemzői az életszakaszok szerint, az éppen aktuális életkornak megfelelően változnak. Endokrin rendszer alatt a belső elválasztású mirigyek rendszerét értjük.

Már prenatális korban meghatározó lehet, milyen külső ingerek érik az Anyukát, általa pedig a születendő gyermeket. Tinédzserként a pubertás, a gyors növekedés szakaszában jelentős hormonális változásokon mennek keresztül a fiatalok, mivel csecsemőként a nemi hormonokra még nem igazán volt szükség, ez az az időszak, amikor ezek termelése valóban beindul. A születés után az ivarmirigyek nyugalmi állapotban „alszanak”, szüneteltetik hormontermelésüket, a vérben egyelőre még csak minimális szexuálhormon kering. Ötéves kor körül az androgének hormonelválasztása lassan beindul, és egészen a serdülőkorig fokozódik.

A fiúk 10-12 évesen, a lányok jellemzően előbb, akár 8-10 évesen tapasztalhatják a nemi érés kezdetének jeleit. Ekkor az FSH és LH hipofízishormonok is felszabadulnak a gátlás alól, ami természetesen jelentősen felpörgeti majd a nemi hormonok termelését.

A tüszőserkentő (FSH) és a sárgatestserkentő (LH) hormonok a fejlődés folytatására készítik a petefészkeket, illetve a heréket, melynek következtében a lányoknál 12-13 éves korban megindul a petefészkek ösztrogéntermelése, a fiúknál 13-14 évesen pedig a herék tesztoszteront kezdenek termelni. Mindkét nemből valamennyi nemi hormon jelen van, de a tesztoszteronszint a fiúknál magasabb, mint a lányoknál, a lányoknál viszont az ösztrogénszint sokkal magasabb, mint a fiúknál, ami a másodlagos nemi jelek kialakulásánál meghatározó: megnőnek, és működni kezdenek a nemi szervek, a testszőrzet, az izomzat és testarányok egyaránt változnak.

Az életkorból adódó hormonális változások a két nemre külön-külön jellemzőek, s bár a női szervezet hormonális változása-iról esik több szó napjainkban, ennek ellenére a kor előrehaladtával a férfiak esetében is bekövetkeznek a hormonok termelődésével kapcsolatos változások, ám sokak közülük-ellentétben a hölgyekkel - ettől

függetlenül nemzőképesek maradnak. Az andropauza megjelenéséért a tesztoszteron szintjének változása a felelős, a hormon szintjének csökkenése okozza a tüneteket. A herék által előállított férfi hormon termelődése az ötödik és hatodik évtizedre jelentősen lecsökken, mindazonáltal nem szűnik meg teljesen.

Ez a mérséklődés sokkal lassabb és fokozatosabb, mint a nők esetében az ösztrogén szint hirtelen, nagyjából öt év alatt bekövetkező zuhanása, így az andropauzának nincsenek olyan egyértelmű jelei, mint a női klimaxnak. Sokkal jellemzőbb, hogy olyan komplex tünetegyüttes alakul ki, amely egyénenként eltérő változásokkal és tünetekkel jár.

A hormonszint csökkenése nemcsak a nemi életre van hatással, hanem a közérzetre és a pszichés állapotra is. Megjelenhetnek a hőhullámok, a fokozott izzadákonyság, ingerlékenység, ezzel párhuzamosan csökken az izomerő, a koncentrációképesség és a csontsűrűség is.

A tüneteket fokozhatja a helytelen életmód, illetve számos krónikus betegség, vagy a diabétesz is. A kezeletlen klimax csonttritkuláshoz, szív- és érrendszeri megbetegedésekhez, az immunrendszer működésének romlásához vezethet. Az idő előtti, vagy túl gyors ütemű öregedés jeleit tapasztalhatják meg magukon ezek a páciensek.

Ahogy jelentősen fel is gyorsíthatja az öregedés folyamatát az életmódunk, mindennapi tevékenységünk, pszichés állapotunk, alvási ritmusként, illetve a stresszkezelési módszereink, úgy késleltetni is tudjuk azokat általuk.

Az intenzív, rendszeres és kellő ideig tartó sporttevékenység, a helyes táplálkozási alapok, a mennyiségi és minőségi pihenés, illetve az egészségünkre káros tevékenységek kerülése (alkoholfogyasztás, dohányzás, hosszan tartó UV-sugárzás) számos kutatás alapján pozitív irányba befolyásolják az idő múlásával bekövetkező, természetes változásokat az emberi szervezetben.

Bár a Mayo Klinika tudósai több olyan gyógyszerkészítmény fejlesztésén fáradoznak, mellyel állatkísérletekben jelentősen lassították az esendőség tüneteit, jelen pillanatban a legtöbb, amit tehetünk az a mindennapi életünk lehető legegészségesebbé tétele, mindennapi tevékenységeink, ételünk és viselkedésünk által.



A LURDY HÁZ FÖLDSZINTJÉN

SCITEC
FITNESS CLUB 0-24

INFORMÁCIÓK: +36 30 997 6421

gold



NON-STOP NYITVARTÁSSAL VÁRJUK VENDÉGEINKET!



A szolgáltatások számát fokozva a sportkedvelők számos aerobik, crossfit és egyéb órák közül válogathatnak és edzésük végeztével bőséges étel, ital választék várja őket a protein bárban. Szakmai vélemények szerint jelenleg Magyarország vezető edzőterme mind design, mind szakmai szempontok alapján.

mikrobiom

Lehet, hogy különleges a százévesek mikrobiomja?



Photo by Glen Hoesen on Unsplash

Sokféle vizsgálatban próbálják a kutatók megtalálni a választ arra, hogy minek köszönhető, hogy egyesek rendkívüli kort élnek meg.

Egy új japán kutatásból az derült ki, hogy a százévesek (vagyis az a korosztály, amely megéli és meghaladja a 100. életévét) nagyobb számban rendelkeznek bizonyos jótékony bélmikrobákkal, amelyek megakadályozzák, hogy az ártalmas mikrobák elszaporodhassanak. A kutatók arra jutottak, hogy a jótékony bélbaktériumok antimikrobiális hatású másodlagos epesavakat termelnek, és e baktériumok nagyobb mennyiségben fordulnak elő a százévesek körében, mint a fiatalabbakéban. Ez azt sejteti, bár az elmélet további vizsgálatokat igényel, hogy akár összefüggés is lehet ezen epesavak és a hosszú élet között, és ki is lehetne használni e jótékony baktériumokat, számolt be a Scimex tudományos hírportál.

Photo by Kealan Burke on Unsplash



A Nature tudományos folyóiratban közzé tett tanulmányban a kutatók Japánban élőket vizsgáltak, 160 fő minimum százéves korú, 112 ennél kissé fiatalabb, 85-89 éves korú, és 47 fiatal, 21-55 éves embert hasonlítottak össze mikrobiomjuk alapján. A két fiatalabb korosztállyal szemben a százévesekben lévő mikrobák speciális, egyedi epesavakat tudnak előállítani. A kutatók felmérték, mely baktériumok képesek erre, és azt is megvizsgálták, milyen módon készítik az izoallo-litokolsavat, amely számos káros bélbaktérium ellen antimikrobiális hatású. Az egerekkel folytatott kísérletek alapján ez a sav például a súlyos hasmenést okozó Clostridium difficile, vagy az Enterococcus faecium nevű gyógyszerrezisztens baktériumok növekedését visszafogja, különösen az antibiotikum-kezelésen átesettek esetében.

A kutatók szerint a vizsgálatokban azonosított jótékony baktériumok epesav-előállító anyagcsere-folyamatai segítségével pozitív egészségügyi hatásokat lehetne elérni, az életkorral kapcsolatos feltételezett összefüggést viszont további vizsgálatokkal lehet csak bizonyítani.



ÍRTA:
BALÁZS KRISZTINA
Okleveles természetgyógyász, metafizika tréner,
Spiritual-life rendszer alapítója

Teremtő képzelet a sport világában

Sok élsportoló használja a vizualizációs technikákat az edzések és a versenyekre való felkészülésük során. De nem csak az élsportolóknál, hanem az amatőr sportban is igen hasznosnak bizonyult ez a technika. Sőt, a mindennapi életben is hasznát vesszük, akár egy kitűzött cél, akár a nyugalmunk visszaszerzésének érdekében.

A vizualizáció tulajdonképpen egy irányított képalkotás. Azaz szándékosan létrehozunk egy belső képet annak érdekében, hogy képzeletben megteremtjük mindazt, amit a valóságban megtapasztalni szeretnénk. Természetesen ez akár egy érzés is lehet, nem csak cselekvés. Például ezzel a technikával megtapasztalhatjuk, milyen is a siker „íze”, még mielőtt valóban mernénk megélni azt. Sok önbizalom problémával küzdő embernek lehet egy kiváló technika, hogy átlépje a komfortzónáját.

Elképzelünk egy olyan forgatókönyvet, amely számunkra megfelelő az adott helyzetről, és színesítjük már korábban megélt élményeinkkel, minden apró részletet kidolgozva, színekkel, illatokkal, érzetekkel dúsítva.

KÉPZELD EL, és megvalósul!

A vizualizációnak tartalmaznia kell a lehető legtöbb részletet, képeket, a mozgással kapcsolatos érzéseket, hangokat. Láthatod magad edzés közben, ahogy nekifeszülsz a súlynak, az ezzel kapcsolatos érzést, a terem hangjait, az ott honos és megszokott illatokat. Érzed és látod, ahogy megfeszül az izmod a súly terhe alatt, és átéled a nehézséget amit a súly megtartása jelent.

Ezek az érzékszervekkel kapcsolatos érzetek mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a fejünkben megteremtett forgatókönyv minél részletesebb legyen. Segítségével hozzáédzed az elmédet, testedet ahhoz, hogy ténylegesen valósággá váltsa az elképzelt dolgokat.

Amire gondolsz, azt vonzod magadhoz. Mivel az agy nem képes értelmezni a tagadó szavakat, ezért érdemes odafigyelni, hogy ne arra gondolj, amit szeretnél elkerülni, Szintén fontos tudni, hogy nem kell azon rágódní, hogyan fog teljesülni mindaz, amit elképzelünk. Hiszen valójában az agy fogja követni a célt, és alakítja úgy cselekedeteinket, tetteinket, hogy elérjük azt, amire Ő már úgy gondol, mint beteljesedett történetre. Szokták azt is mondani, hogyha már pontosan tudod, mit akarsz, ne foglalkozz a megvalósítás módjával. Elég hinni benne, látni gondolatban, hogy képesek vagyunk elérni a kitűzött célt, és a körülmények adottak lesznek. Ha például versenyre szeretne menni valaki egy év múlva, de az ehhez szükséges forma még nagyon messze van, és használ megfelelő vizualizációs technikákat, minden esélye megvan rá, hogy a verseny idejére elérje a kívánt formát. Természetesen nem a karosszékekben ülve. De ha napi szinten 5-10 percen át látjuk magunkat a színpadon, a kívánt versenyformában, hangokkal, színekkel, illatokkal dúsítva, akkor az agy előbb utóbb olyan utasításokat fog kiadni a testnek, hogy heti 6 nap intenzív edzés, nincs cukor, nem kell a habos kávé, etc. Azaz megvalósítja a körülményeket a cél eléréséhez.

A képalkotás elsajátításával és gyakorlásával sportolóként tapasztalatot és magabiztosságot szerezhethetünk abban, hogy bizonyos készségeinket hatékonyabban tudjuk használni nyomás alatt vagy különféle helyzetekben. A képalkotási technikák rendkívül intenzív sportélményt eredményezhetnek, amelyben a sportoló igen erős hatást gyakorolhat a saját teljesítményére és a sportba vetett hitére egyaránt.

A vizualizáció segít maximalizálni az edzés hatékonyságát és eredményességét is.

A kulcs a rendszeres gyakorlásban van.

Akár élsportoló vagy, akár hobbi sportoló, érdemes megtanulnod és alkalmaznod az irányított képalkotást, hogy minél jobban ki tudj aknázni a képességeidet, lehetőségeidet.

Az agy minden olyan erős képi anyagot, amely valóság, megtörtént eseményként kezel.

Ezért fontos, hogy ne a negatív jövőképet forgassuk a gondolatainkban, képzeletünkben, hanem arra koncentráljunk, amit valóban el szeretnénk érni.

TUDTAD



Ha az ember erősen gondolkodik, az agy kalória fogyasztása megnő, egyszerűen azért, mert az agytorna több kommunikációval jár a neuronok között. Ez pedig arra kényszeríti az agyat, hogy több neurotranszmittert, vagyis ingerületátvivő vegyületet termeljen. Ilyen például a dopamin vagy a szerotonin: ezek az anyagok szállítják az információt az egyik idegsejtből a másikba, és ezeknek a termelése energiát fogyaszt.

Ezért esik le a vércukorszint, amikor erősen gondolkodunk: innen szerezz energiát az agy a neurotranszmitter-gyártáshoz.



KÖZEL 80 ELISMERT GYÁRTÓ CSÚCSTERMÉKEI 165 m²-EN

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

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



Elite Body Shop • 1082 Budapest Corvin sétány 1/D. (bejárat a Futó utca felől) • Tel: + 36 (20) 621-2998

E-mail: info@elitebodyshop.hu • Nyitva: H-Szo: 10.00-20.00 Vas: aktuális a weboldalon • Web: www.elitebodyshop.hu

Testépítő csodaszerek az űrhajósoknál?

A jövőben ez sincs kizárva!



A miosztatin blokkolás lehet, hogy csak a sportolóknál tilos?

A Nemzetközi Űrállomáson (ISS) tevékenykedő űrhajósok egyik legnagyobb problémája, hogy a súlytalanság miatt fokozatosan elvesztik csont-és izomtömegük egy részét. A súlytalanság (vagy alacsony gravitáció) hatására a csökkenés mértéke két hét alatt akár a 20%-ot is elérheti.

Se-Jin Lee és Emily Germain-Lee kutatócsoportja viszont egy olyan új módszert fejlesztett ki, amely segítségével mindez megakadályozható. Lee több mint 30 évvel ezelőtt egyike volt azoknak a kutatóknak, akik **felfedezték az izmok növekedését befolyásoló miosztatin nevű fehérjét.** Miután a fehérje génjét laboratóriumi körülmények között kiiktatták a rágcsálók (egerek) szervezetéből, azok izomtömege folyamatos növekedésbe kezdett. Tavaly decemberben a kutatók 40 egeret küldtek az ISS fedélzetére: közülük 24 teljesen normális volt, 8 egérből csupán a miosztatin, a fennmaradó 8 egér szervezetéből pedig a miosztatinon kívül a hasonló hatású „aktív A” fehérje is hiányzott.

A „normális” egereken a világűrben eltöltött 33 napot követően egyértelműen meg lehetett figyelni az izomtömeg csökkenésének jeleit. A miosztatinnal nem rendelkező rágcsálók izomtömege nem változott. A harmadik csoportba tartozó rágcsálók esetében viszont a csonttömeg és az izomtömeg egyaránt megnöttek.

A kísérlet eredményei a jövőben nemcsak az űrhajósokon segíthetnek, hanem az izomsorvadásban és a csontritkulásban szenvedő betegekben is.

MEGJELENT!

Akciós ár:
4000 Ft



MIRŐL SZÓL A KÖNYV?

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

RÖVIDEN:

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

RENDELD MEG!

www.profiedzok.hu/konyvek



Figyelem!

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

Dr Vit
NUTRITION

KOENZIM Q10 UBIQUINOL

A Koenzim Q10 - Ubiquinol egy igen sokoldalú hatóanyag, mely szinte minden sejtünk energizáltságát és életképességét javíthatja.

A Q10 minden sejtünkben megtalálható, ahol az adenozin-trifoszfát (ATP), a test alapvető energiamolekulájának szintéziséért felelős. Magas koncentrációban fordul elő a szívben, a májban (ahol a méregtelenítést segíti) és az immunrendszerben. Számtalan orvosi cikk igazolja sokrétűségét.

Pozitív tulajdonságai:

- Növeli a szervezet energiaszintjét.- Jótékony hatású az immunrendszerre.
- Csökkenti a vérnyomást és a szívbetegségek kialakulásának esélyét.
- Erős antioxidáns, tehát bizonyos szintig gátolhatja a szervezet öregedési folyamatait.
- Segíti, támogatja az agyműködést.
- Javítja a szellemi és fizikai frissességét.
- Fogorvosok előszeretettel ajánlják, mivel javíthatja a fogíny egészségét.

ÉRDEMES TUDNI:

A Q10-et a szervezetünk 35 éves korunkig saját maga állítja elő. Az öregedéssel párhuzamosan azonban csökken a szervezetben, így bizonyos esetekben ezt táplálék-kiegészítő útján érdemes lehet pótolni. Bizonyos vélemények szerint, ha a szervezetünk Q10 szintje 25%-al, vagy többel lecsökken, annak súlyosabb következménye is lehet. Állítólag a szintjének 75%-os csökkenése esetén az élet nem tartható fent. Érdemes tudni, hogy a vírusos járványok idején sok orvos javasolta a Q10 kiegészítő alkalmazását a szövődemények elkerülése miatt.

LIVER DETOX

**AZ EGYIK LEGERŐSEBB ÉS
LEGHATÉKONYABB NÖVÉNYI ALAPÚ
MÁJMÉRGTENÍTŐ TERMÉK.**

A Dr.Vit Liver Detox egy egyedi összetételű, igen hatékony májvédő és méregtelenítő készítmény, mely több különböző aktív növényi hatóanyaggal segíti a szervezetet. A máj elengedhetetlen szerepet játszik az anyagcsere folyamatokban, a méregtelenítésben, a vércukor szabályozásában, a zsírsavanyagcsereben, a koleszterin előállításában, stb.

Óvd az egészségét, -segítsd a méregtelenítés munkáját!

Főbb hatóanyagai: a silimarin, az articsóka, a kurkumin és a cayenne. Az egészségünk védelméért és a máj folyamatos munkájának megkönnyítéséért érdemes bizonyos esetekben évente 1-2 kúrát tartani.



www.drvit.shop.hu



LAGOON

MOST BÜNTETLENÜL ELCSÁBULHATSZI!

A LAGOON KIVÁLÓ ÍZŰ DIÉTÁS ÉTKEZÉSHELYETTESÍTŐ TURMIXTALLAL BÁTTRAN KIVÁLTHATOD AKÁR A VACSORÁDAT IS.

A magas fehérjetartalmú ital erősen csökkenti az étvágyérzetet, mivel a szervezetünkben telítettség érzetet kelt. E mellett rendkívül alacsony szénhidrát és zsírtartalmú készítmény.

- Magas fehérjetartalom (88%)
- Inulin (természetes rost tartalom), mely táplálja, támogatja a bélfloórát.
- Természetes emésztő enzim tartalom.
- Glucomannan hatóanyag, amivel segíti a jóllakottság érzését.
- Kollagén tartalom, mely az ízületek és a bőr egészségét támogathatja.
- Zsírégetést segítő hatóanyagok (L-carnitin, Chrom).
- MCT tartalom

CSOKOLÁDÉS KÓKUSZ
ÉS
BANÁN SPLIT ÍZBEN



Photo by Jon Ly on Unsplash



L-CARNITINE LIQUID

A MEGLÉVŐ ZSÍROK FELSZABADÍTÁSA ÉS ELÉGETÉSE!

3000 MG HATÓANYAGTARTALOM, EXTRA KRÓMMAL ÉS VITAMINOKKAL.

Az egyik legnépszerűbb enyhén termogenikus hatású zsírégető étrend-kiegészítő, mely ráadásul bizonyos mértékig az állóképességet is javítja, csökkenti az izmok savasodását, csökkenti a koleszterinszintet és erősíti a szívizmot is.

LIPO EXTRA ÉS METABOLIC SUPPORT

A GYORS ZSÍRÉGETÉSÉRT, ENERGIZÁLTSAÉGÉRT

A gyors és hatékony zsírégetés, testsúlycsökkentés megoldására két terméket is tudunk ajánlani, melyek több mint 10 féle különböző összetevővel segítik, hogy céljaidat még gyorsabb eléréd.

Ha még nem találd meg a számodra megfelelő készítményt, akkor ezeket a terméket mindenképpen ki kell próbálnod. Komponenseinek megfelelő arányát és mennyiségét kutatóink, élelmiszermérnökeink több évig fejlesztették és tesztelték, mire ezeket a termékeket hozzád is el tudtuk juttatni.

A termékek enyhén termogenikus hatásúak és összetételüknek fogva bizonyítottan segítik a mitokondriális zsír-anyagcserét, a zsírok sejtekhez való szállítását és ott a felhasználását. Bizonyos esetekben segíthetik a szérum-koleszterinszint csökkentését, a glikogén (szénhidrát) gyorsabb felhasználását. A Maca egy hatékony adaptogén alapanyag, mely mind a férfiak, mind a nők hormonális egyensúlyát támogatja. Hatóanyagai segítik a lipolízist, a zsírok bontását és gyorsabb kiürülését is a szervezetünkben. Erősen élénkít. Emésztő enzimet tartalmaz.



PYRUVATE MAX

A ZSÍRÉGETÉS ÉS A GYORS ENERGIA BIZTOSÍTÁSÁÉRT.

100%-OS TISZTASÁGÚ PIRUVÁT
TARTALMÚ, DIÉTÁT TÁMOGATÓ HATÓ-
ANYAG, KAPSZULÁS FORMÁBAN.

Ez a hatalmas népszerűségnek örvendő, diétát és fogyást támogató hatóanyag, melyet diétázók és a sportolók is rendszeresen és nagy sikerrel használhatnak.

Használatával csökken az éhségérzetet, felgyorsítja az anyagcserét, erősen energizál. Mindezek a pozitív tulajdonságok mellett csökkenti a koleszterin szintet és hatással van a szív és keringési rendszer egészségére is.

A még erőteljesebb hatás érdekében érdemes L-Carnitinnel kombinálni.

Photo by Jeremy Bishop Unsplash

ÉN EZT A MINŐSÉGET AJÁNLOM!
PRÓBÁLD KI TE IS!

www.drvit.shop.hu

PÜSPÖKI
PETRA

NÉV:	PÜSPÖKI PETRA
ÉLETKOR:	24
LAKHELY:	CEGLÉDBERCEL
TEST MAGASSÁG:	160 CM
LEGJOBB HELYEZÉS, HELYEZÉSEK:	INBA MAGYAR BAJNOKSÁG 1.HELYEZÉS PCA 2.HELYEZÉS FITPARADE 1. HELYEZÉS
SZPONZOR: EDZŐ HOBBY, SZÓRAKOZÁS:	DR.VIT NUTRITION ARNOLD GERGELY
KEDVENC FILM:	OLVASÁS, ZENEHALLGATÁS, KUTYÁIMMAL JÁTSZANI, BARÁTAIMMAL LENNI, KIRÁNDULNI, HA IDŐM ENGEDI. AZ ÖSSZES ROCKY FILM, AZ UTOLSÓ SZAMURÁJ ÉS A SZÍV BAJNOKAI.

Fotó: Végh Zoltán

Fotó: Végh Zoltán

FW: Petra! Bár még nagyon fiatal vagy, de úgy tudjuk már most is számtalan kimagasló helyezést sikerült elérned fitness modellként. Melyikre vagy a legbüszkébb?

Petra: Az összesre büszke vagyok, mert minden felkészülés más és más és mindig tanulok magamról valami újat. Újabb kihívások. Talán a Fitparade-n való helyezéseimre vagyok a legeslegbüszkébb.

FW: Hány éve edzel? Hogy jött az ötlet, hogy a fitness-el kezdj foglalkozni?

Petra: Mindig is az életem része volt a sport. Testépítést 2015-ban kezdtem el Domonkos Zsolt segítségével. Elég vékonyka voltam akkor és egy kis testképzavaram is volt, de nagyon sokat segített a sport és tudtam, hogy egy jó étrend segíteni fog a céljaim elérésében.

FW: Sportoltál ezt megelőzően valamit?

Petra: Igen, kiskoromban táncre jártam, a csapattal versenyekre is jártunk nagyon szerettem azt is. Utána atlétikára jártam, 60 méteren versenyeztem a Fradinál... majd jött a testépítés, ami igazi szerelem lett számomra.

FW: Átlagosan, ha versenyre készülsz, hány hétig tart a felkészülésed és milyen hosszú a diétád?

Petra: A felkészülés egész évben megy, csak vannak időszakok, mikor próbálunk kicsit kerekedni, javítani az elmaradt testrészeken, majd jön az izgalmasabb része, a szálkásítás. Általában 12 hét szokott lenni a diétám, de egész évben próbálok odafigyelni az étkezéseimre.

FW: Egész évben kardiózol, vagy csak a verseny előtt?

Petra: Versenytől függetlenül is szoktam, mert engem kikapcsol, feltölt. Sőt, néha csak kardiózolok, ha úgy érzem, hogy arra van szüksége a testemnek-lelkemnek. Persze versenydőszakban ez nem kedv kérdése.

FW: Hányszor edzel egy héten a felkészülésed alatt? Ha nem titok, milyen izom-elosztásban tréningezel?

Petra: Heti 5 súlyzós edzésem van. Annyit elárulok, hogy heti háromszor edzek alsótestre és heti kétszer felsőtestre. Néha előfordul, hogy bemegyek még a terembe egy teljes testedzésre vagy egy kis felsőtest edzésre.

FW: Arnold Gery az edződ már jónéhány éve. Biztosan sokan kíváncsiak rá, - milyen nőként egy férfi edzővel dolgozni?

Petra: 2016-ban is Domonkos Zsolttal kezdtem el edzeni egy kedves ismerősöm ajánlására és a mai napig hálás vagyok mindkettőjüknek, hogy segítettek. Gerivel nagyon jól kijövünk, amit mond, megcsinálom és a legfontosabb, hogy hisz bennem. Nagyon jó edzésterveket ír. Bármi van, meghallgat, átbeszéljük, hogy ki, hogy gondolja. Őszintén elmondja a véleményét. Úgy gondolom, hogy egyre jobban tudunk együttműködni. Hálás vagyok Neki mindenért, sok erőt ad és mindig ott volt a versenyeim.



Fotó: Végh Zoltán

PETRA



Foto: Végh Zoltán

PÜSPÖKI



Foto: Dunavölgyi Zsolt



Foto: Végh Zoltán

FW: Milyen étrend-kiegészítőket használasz?

Petra: Dr.Vit Nutrition-nak használom a táplálék-kiegészítőit.

-Glutamin, Bcaa, L-carnitine liquid, Metabolic Support, Fehérje, Life Essence, C -vitamin, D-vitamin, Arginin-Akg...

FW: Mikor látunk legközelebb a színpadon? Mik a terveid a közeljövőben?

Petra: Ezt szeretném titokban tartani babonából. Egy biztos... nagyon élvezem Gerivel az edzéseket és szeretnék még a színpadon állni.

FW: Mi a kedvenc izomcsoportod? Kérlek, áruld el, milyen gyakorlatokat végzel rá a felkészülés alatt?

Petra: Erre nagyon nehéz válaszolni, mert minden izomcsoportra szeretek edzeni. Régen nem szerettem vállazni, mert lassan fejlődött. Ma már pont ezért szeretek arra is, mert kihívás és ez motivál. Mégis ha választanom kellene, akkor beállnék én is a legtöbb Nő közé ebben a kérdésben és a fenék-láb edzést választanám. Felkészüléstől függetlenül az a lényeg, hogy minél változatosabb legyen, de a kedvencem a kábeles lábemelés.

Köszönjük az interjút!

Én köszönöm a lehetőséget.



**A TE MÁRKÁD
MIT ÜZEN A VILÁGNAK?**

Hirdess összesen 80+ helyszínen,
melyből több, mint 30 edzőterem!



FLYING ADS

EXKLUZÍV · EGYEDI · INNOVATÍV

ÚJDONSÁG

AZ OUT OF HOME MÉDIAFELÜLETEK PIACÁN

A **siker** titka, hogy mennyire tudsz megmaradni a vásárlók fejében és így milyen **pozíciót** foglalsz el.

ELŐZD MEG A **VERSENYTÁRSAIDAT** és legyen a te **márkád az első** a fejükben!



www.flyingads.hu



06 30 012 4109



info@flyingads.hu



[flyingads.hu](https://www.facebook.com/flyingads.hu)



[flyingads_](https://www.instagram.com/flyingads_)

Minden, amit tudni illik a kannabiszról

Még mindig furcsállod, hogy egy egészséges életmóddal foglalkozó magazinban, miért jelenik meg cikksorozat a kannabiszról? Akkor mindenképp ajánlom figyelmedbe a következő sorok elolvasását.



ÍRTA: MÁRKUS JÓZSEF
Sport és egészségfejlesztő
Cannabis for Lire

Az ember és a kannabisz kapcsolata

A kannabisz évezredek óta keresztlül az emberiség mindennapjainak a része volt a táplálkozásban, az orvoslásban és a vallásban egyaránt. A virágzaton felül - a kender virágzata tartalmazza a hatóanyagok legnagyobb részét - a növény rostjából papírt, ruhát, kötelet és építőanyagot állítottak elő, illetve készítenek mind a mai napig.



Az első írásos emlékek, melyek a kannabisz gyógyászati felhasználását dokumentálták, idősebbek, mint 5000 évesek. Fu-hszi kínai császár feljegyzéseiből tudjuk, hogy elterjedt gyógyszerként alkalmazták Kína területén a fájdalmak csillapítására, vagy akár ízületi problémák - köszvény és reuma- kezelésére egyaránt. 1931-ben a Magyar Gyógyszerkönyvben is szerepelt a kannabisz, melyben fájdalomcsillapító -és altatószerként tüntették fel. Majd ezt követően pár évvel később, 1937-ben megkezdődött a kannabisz üldöztetése, végül tilalmát az 1961-es ENSZ egyezmény emelte globális szintre. „Mindössze” hatvanéves tilalomról beszélhetünk, hisz nemrégiben a WHO (Egészségügyi Világszervezet) javaslatát követően az ENSZ módosította ugyanezen egyezményt, melynek értelmében elindulhattak a nemzetközi gyógyászati kannabisz programok.

Magyarország az egyetlen Európai Unió ország, aki nemmel voksolt az ENSZ szavazáson, és továbbra sem kér az egységes gyógyászati kannabisz reformokból, melynek következményeként hazánk ellen Európai Unió kötelezettségi eljárás folyik.

ami megelőzte a WHO javaslatot, melyek egyértelműen bizonyítják a kannabinoidok pozitív élettani hatásait, vagyis a kannabisz létjogosultságát a modernkori társadalmakban. Az amerikai Kábítószer-ellenes Hivatal (DEA) és az ENSZ Kábítószer Hivatalának (UNODC) kutatási eredményei megálapították, hogy a kannabiszhoz köthető halálesetek száma NULLA. A kannabinoidok nincsenek hatással az agytörzs azon részeire, melyek a légzést szabályozzák, így halálos túláldagolás nem fordulhat elő. Miközben a THC szervezetre gyakorolt hatásait vizsgálták a kutatók, felfedeztek egy eddig ismeretlen receptort (CB1), illetve magát a receptorokból álló hálózatot (endokannabinoid rendszer), mely behálózza az egész emberi testet, amelyhez a THC kapcsolódni tud, hogy kifejtse különféle élettani pozitív hatásait.

A kannabisz hatóanyagok (továbbá: kannabinoid) felhasználhatóságának nemzetközi enyhítései a sport világában is tetten érhetőek.

A WADA - vagyis a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség - levette a CBD-t (a kender növény egyik leghasznosabb legális hatóanyagát) a tiltólistájáról, az NFL és az UFC nem tiltja tovább a kannabisz használatot a versenyzőinek. Hála mindannak a több tízezer tanulmánynak,

Itt jön a legérdekesebb összefüggés a kannabisz növény és az emberi test vonatkozásában.

Felfedeztek egy, az emberi test által termelt molekulát, mely szerkezetében nagyon hasonló a THC-hez. Ezt a molekulát nevezzük anandamidnak, mely vezérli a belső kannabisz rendszerünket, melyről ma már tudjuk, hogy a szervezet egyensúlyának (homeosztázis) fenntartása a legfőbb feladata. Az endokannabinoid receptorok megtalálhatóak minden sejt felszínén, így képesek vezérelni és egyidejűleg hatni az emberi szervezetre, fenntartani a belső stabil környezetet.

Az endokannabinoid rendszer a maga bonyolult tevékenységével, az immunrendszerünkben, az idegrendszerünkben és a test összes szervében szó szerint egy híd a test és a lélek között. Érdekes tény továbbá, hogy az anandamid (vagyis a THC-vel hasonló szerkezetű molekula) megtalálható az anyatejben, szerepet játszik magában a fogantatásban, valamint a magzat fejlődésében.

A kannabisz növény molekulái tehát nem ismeretlenek az emberi szervezet számára. Biztonságossága és sokrétű felhasználhatósága is, a kannabinoidok és az emberi test által termelt molekulák hasonlóságának köszönhető.

A kannabisz évezredes felhasználását, majd az elmúlt hatvanéves tiltását követően, a modernkori tudományos kutatások eredményei újra reflektorfénybe helyezték ezt a páratlan gyógynövényt, és hatásmechanizmusait, melyre egy gyorsan növekvő nemzetközi iparág épült. Magyarországon ebből mindössze a „cébéde hájp” érzékelhető, hisz a magyar kormány egyelőre nem kér az orvosi kannabiszból.

Feltételezem, hogy Te is találkoztál már CBD-s terméket írtó reklámmal, melyben számtalan előnyt hangoztattak a kannabidiolnak (CBD), és biztosítottak arról, hogy a legtisztább, legjobb, prémium minőségű termék leírását olvasod. Sok esetben tulajdonítanak olyan előnyöket a CBD-s termékeknek, melyben gyógyászati kannabiszsal végzett kutatások eredményeire hivatkozva kecsegtetnek különféle gyógyhatásokkal. Ennek köszönhetően nagyon sok tévhit kering a köztudatban, sokan például azt gondolják, hogy a CBD egyenlő a gyógyászati kannabiszsal.

A gyakorlatban az orvosi kannabisz fogalma alatt a növény által termelt összes hatóanyag felhasználását értjük, melyek közül a THC, illetve a THCa minősül illegálisnak az eddig, több mint 140 azonosított kannabinoid közül, mint például a CBN, CBG, CBC. Természetesen a legtöbb tanulmány a THC és a CBD hatásmechanizmusait kutatja, így erről a két hatóanyagról tudunk a legtöbbet.

A CBD élettani hatásainak legfőbb potenciálját az egészségmegőrzésben, vagyis a prevencióban látom. A modernkori orvoslás sajnos nem fektet elég hangsúlyt a betegségek megelőzésére, helyette a betegségek és a tünetek kezelésére fókuszál. A CBD rendszeres szedésével támogathatjuk az endokannabinoid rendszerünk egészséges működését, mely legfőbb feladata a szervezet belső egyensúlyának a fenntartása, így nem csoda, hogy amatőr és profi sportolók is előszeretettel használják a különféle kannabisz termékeket.

Az intenzív testmozgás egy stressz a szervezet számára, amikor a belső harmónia megbomlik, ezért edzés után alkalmazva nagymértékben segíti a szervezet regenerációját, és ezzel el is jutottunk a CBD felhasználásának egyik legnagyobb előnyéhez a sportolók számára. Elősegíti az edzés során igénybe vett szervezet regenerálódását, ezen felül csökkenti az izomlázat, vagyis a szöveti gyulladást.

A kannabidiol számos tulajdonsága különösen alkalmassá teszi a fitness és egyéb edzésfajták mellett történő használatra:

- antikatabolikus hatás
- szabályozza és kiegyensúlyozza a kortizol szintet
- elősegíti az egészséges emésztést, ezáltal biztosítja a hatékonyabb anyagcsere folyamatokat
- segíti a fogyást, fokozza a zsírégetést, és csökkenti a zsírraktározást
- szabályozza a vércukorszintet
- antidepresszáns – növeli a motivációt az edzéshez
- javítja az alvás minőségét és a cirkadián ritmust

Légy akár amatőr- akár profi sportoló a CBD olaj használat számos pozitív hatásának köszönhetően új szintre emelheted mindazt, amit eddig a teljesítményfokozásról megtapasztaltál.

A cikksorozat további részeiben bővebben olvashattok majd az egyes hatásmechanizmusokról, tisztázni fogjuk a CBD-vel kapcsolatos legfőbb fogalmakat, és természetesen gyakorlati jótanácsokkal is ellátunk Titeket.

A WHO KÖZZÉTETT EGY ÁTTEKINTÉST A CBD TERÁPIÁS ELŐNYEIRŐL, MELY A KÖVETKEZŐ BETEGSÉGEK LISTÁJÁT TARTALMAZZA:

- Alzheimer-kór
- Parkinson-kór
- Szklerózis multiplex
- Huntington-kór
- Ischaemiás-hypoxiás sérülés
- Fájdalom
- Pszichózis
- Szorongás
- Depresszió
- Rák
- Hányinger
- Gyulladásos betegségek
- Reumás ízületi gyulladás
- Fertőzés
- Gyulladásos bél- és Chron-betegségek
- Kardiiovaszkuláris betegségek
- Diabetesz szövődmények

A LÉGZÉS és AGYUNK kapcsolata

avagy miért is tud segíteni a
jóga „rendet rakni odabent”



Photo by Dane Wetton on Unsplash



Photo by Patrick Malleret on Unsplash

A lélegzés a test legfontosabb életfunkciója. Minden egyes sejt működésére hat, és ami a legfontosabb, közvetlen kapcsolatban áll az agyműködéssel.

Egy átlagember percenként 15 lélegzetet vesz, ez 21600 lélegzetvételt jelent naponta. A lélegzés táplálja az oxigén és a glükóz elégetését, energiát termelve minden izomműködéshez, mirigyi kiválasztáshoz és mentális folyamathoz.



ÍRTA: PILISKÓ SZILVIA
Személyi edző,
Gerinc tréner,
Jóga oktató

A legtöbbször helytelenül lélegzünk, mivel a tüdő kapacitásának csak kis részét használjuk ki, ezáltal lélegzésünk sekélyessé válik. A jógában használt légzőgyakorlatok segítik a légzésfolyamat tudatosítását, erősítik a tüdő izmait, növelik a vitálkapacitást. Az egészséges ritmikus, mély és lassú lélegzés nyugodt, elégedett tudatállapotot hoz létre, ami fordítva is igaz, vagyis a nyugodt, elégedett tudatállapot ritmikus, mély és lassú lélegzéshez vezet. A szabálytalan lélegzés megzavarja az agy ritmusát, és fizikai, érzelmi és mentális problémákhoz vezet. Közkezdvelt 'mondás' a jógában, hogy a lélegzés mindig követi az elme változásait, ezért az elme lecsendesítésének, megnyugtatásának egyik legalapvetőbb eszköze a lélegzés irányítása. A lélegzésünk ellenőrzés alá vonásával, újra megteremthetjük a test és a tudat természetes kapcsolatát, nyugodt ritmusát.

Noha a lélegzés főként tudattalan folyamat, bármikor megvalósítható tudatos irányítása. Következésképpen a lélegzés hidat képez a tudat tudatos és tudattalan területei között.

A jóga tudománya szerint, ráadásul a lélegzés ritmusa nemcsak az élet minőségét befolyásolja, hanem az élet hosszát is. A jógik és risik az ősi időkben alaposan megfigyelték a természetet és úgy találták, hogy azok az állatok, amelyeknek lassú a lélegzésritmusuk, mint az elefántok, pítónok, teknősök, hosszú ideig élnek, míg a gyors ritmusban lélegzők, mint a madarak, kutyák és nyulak, csak néhány évig. Ebből arra következtettek, hogy a lassú lélegzés egészségjavító hatása mellett, még meg is hosszabbíthatja az emberi életet. Akik gyorsan, kapkodva veszik a levegőt, valószínűleg rövidebb életük lesz, mint azoknak, akik lassan és mélyen lélegeznek. Ez fizikai szinten azzal magyarázható, hogy a lélegzés közvetlen kapcsolatban van a szívvel (a lassú lélegzésritmus erősebben tartja, és jobban táplálja a szívet, hozzájárulva a hosszabb élethez). Fentiek természetesen nem mondanak ellent semmilyen sporttevékenységnek, hiszen köztudott, hogy sportolással javítjuk állóképességünket, és bár közben többet és gyorsabban lélegzünk, de hosszútávon mindez a nyugalmi pulzus csökkenéséhez fog vezetni, ami lassabb és mélyebb lélegzéssel jár együtt.

Nézzünk egy érdekes példát arra, hogy mit is jelent pontosan a lélegzésünk és az agyunk között ez a kapcsolat.

Az ember normális életvitel mellett – ébrenléti állapotban – elsődlegesen hol az egyik, hol a másik agyféltekéjét használja. Az agyféltekék közti napközbeni 15-20 váltás szoros kapcsolatban van lélegzésünkkel. Rendes körülmények között, amikor nem kerülünk valamilyen speciális állapotba (tehát például ha nem vagyunk betegek és / vagy nem meditálunk épp), egy időben hol az egyik, hol a másik orrlyukunkon lélegzünk. Ha a jobb orrlyukunkon lélegzünk, akkor cselekedeteinket, gondolatainkat agyunk bal féltékéje, a racionális rész irányítja, míg ha a bal orrlyukunkon, akkor a jobb agyféltekének, a kreatív, az emocionálisnak a törekvései kerülnek előtérbe. Pusztán ennek a ténynek rengeteg érdekes következménye van, aminek kifejtése meghaladja e cikk kereteit. De fontos tisztában lenni vele, hogy bizonyos tevékenységek bizonyos agyféltekéhez és így bizonyos orrlyukon történő lélegzéshez kapcsolódnak, ezáltal meghatározva tudatállapotunkat. Nagyon sok meditációs technikában éppen ezért cél, hogy a meditáció során mindkét orrlyuk szabadon járható legyen a levegő számára, így biztosítva az agyféltekék közötti harmonikus együtt vagy egyszerre működést, ami már eleve egy másfajta tudatállapotot eredményez, hiszen a mindennapi életünkben hol az egyik, hol a másik orrlyukon lélegzünk többnyire.

Amikor a jobb orrnyílásunkon lélegzünk többet, akkor a szimpatikus idegrendszer működése van túlsúlyban, amikor pedig a bal orrnyílás a szabadabb, akkor a paraszimpatikus idegrendszer az 'aktívabb'. Amikor mindkét orrnyílásunkat egyszerre használjuk, agyunk lassanként a meditációnak megfelelő állapotba kerül, amely hihetetlen módon segít megnyugtatni az elmét, lecsendesíteni a tudatot és oldani a felgyülemlett stresszt.

Ez az, ahogyan a jóga és a lélegzésterápia segíthet rendet rakni odabent.

Forrás:

- B.K.S.Iyengar: Pránájámá új megvilágításban
- Dr. Berend Róbert: Önfejlesztő meditációk
- Swami Satyananda Saraswati: Ászana Pránájámá Mudrá Bandha

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE A LEGMAGASABB SZÍNVONALON!



WEIDER
Professionál
Fitness Trainer



HIVATALOS SZAKMAI ÉS NEMZETKÖZILEG IS ELFOGADOTT 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



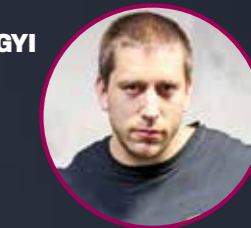
DOMONKOS ZSOLT
Mesteredző,
Táplálkozási szakértő,
A Weider Professional
Fitness Trainer tulajdonosa



ARNOLD GERGELY
IFBB Pro versenyző,
Instagram:
@gergelyarnold_ifbbpro



BÖRÖNDE GYÖNGYI
Gyakorlati oktató



SZÉCSI DÁVID
Mesteredző,
Gyógymasszőr,
Rehabilitációs szakember



PILISKÓ SZILVIA
Személyi edző,
Gerinc tréner,
Jóga oktató



MAKÁNY MIKLÓS
Funkcionális tréner oktató,
Személyi edző



BUDA HELGA
Gyakorlati oktató,
Pszichológia-
sportpszichológia tanár



**DR. ANTI CSABA
LÁSZLÓ**
Gyakorlati oktató



RÁKÓCZI GABI
Elelmiszer-és
egészségtudományi szakértő,
mozgásterapeuta,
doktorjelölt.





ÍRTA: HAMAR JÁNOS
Addiktológus



Új hullámra várva

Avagy, mit okozott a járvány okán kialakult helyzet a függőségek terén és hogyan készülünk az esetleges folytatásra.

A szorongás, a bezártság, a létbizonytalanság, a korábbi életünk kereteinek hirtelen megváltozása egyenként is szenvedélybetegség kialakulásához vezethető okok lehetnek az erre hajlamos embereknél és ezeket a dolgokat megkaptuk egyszerre!

**SZORONGÁS?
BEZÁRTSÁG?
LÉTBIZONYTALANSÁG?
FÜGGŐSÉG?
MERJ SEGÍTSÉGET
KÉRNI!**



Munkám során azt tapasztaltam, hogy a koronavírus miatti intézkedések és a vírus okozta krízis sokat rontott a szenvedélybetegségek terén amúgy sem túl jól álló hazánk helyzetén.

A kialakult helyzet a szerhasználati szokásokban minimális változást hozott. A hozzám segítségért fordulók arról számolnak be, hogy a korábban parti-drogokat használó személyek a bezárások miatt alkoholra vagy más típusú szerekre váltottak, a marihuána sláger maradt a karantén idején.

A már leállt függők közül sokan estek vissza, mert a felépített életek egy csapásra hullottak szét és sajnos visszanyúltak a régi megoldó képlet illúziójához. Akik úgy döntöttek, hogy itt az idő leállni, nehéz helyzetben találták magukat, mert nagyon körülményes volt terápiás intézménybe kerülni.

Eljött a várva várt nyitás, ami a szakmai éneket nagyon sok félelemmel tölti el! Azt tapasztalom, hogy a fogyasztók minden lehetőséget kihasználnak, gyors léptekkel haladva a függőség mélységei felé.

Sajnálatos módon a függők pár százaléka kerül csak ellátórendszerbe, még mindig nem divat segítséget kérni, pedig ez az egyik legfontosabb kompetencia az életünkben. A kialakult járványhelyzet talán egyetlen pozitívuma számomra, hogy sok terápiás csoport és konzultáció, online formában is elérhető. Reménykedő vagyok, hogy nem lesz következő hullám, de ha mégis akkor viszonylag gyorsan át tudunk állni az online segítségre.

Talán a tanácsom is ez lenne: nem szégyen elesettnek lenni, merjünk segítséget kérni, ha az életünk irányítása kicsúszott a kezünk közül. Mi itt vagyunk, akik várnak, ha baj van.

Vízióm: HBPF a jövő szövetsége

Vladár Tamással, a HBPF Magyarország elnökével készített mini interjúban a szövetség munkájába és szellemiségébe nyerhetünk betekintést.

Versenyzőből lettél egy hazánkban 10 éves múlttal bíró újjáalakult szövetség elnöke 2 évvel ezelőtt. Milyen út vezetett mindehhez?

Amikor az aktív sportolói státuszomat magam mögött hagytam, felkérést kaptam a WBPF világszövetség akkori hazai képviselőitől, hogy alelnöki pozícióban lássam el a versenyzői érdekképviseletet és munkámmal segísem a szövetséget a hazai testépítő és fitness világ versenyzői közössége közti kommunikációban. A felkérésnek örömmel tettem eleget és a mintegy 1,5 év alatt minden hazai nagyobb versenyfelkészítő team-et felkerestem egy sporttársi látogatásra és véleményt cseréltünk azzal kapcsolatban, hogyan tudnánk a leginkább sportoló központú hazai szövetséggé válni? A munkámnak és sportszeretetésemnek is köszönhettem, hogy amikor a korábbi elnök és főtítkár leköszöntek pozíciójukról, felajánlották nekem és páromnak, Gál Csillának a szövetség további vezetését, amelyet rövid gondolkodás után elfogadtunk.

Mennyi energiát, időt vesz el a mindennapokból a szövetség működtetése?

Többet, mint amire számítottam annak átvétele és újraszervezése kapcsán, de nem vagyok egyedül. A párom, aki a WBPF világszövetség női szakágvezetői posztját is megkapta, szintén sok energiát fektet főként a női vonal innovációjába nem csak hazai, de nemzetközi szinten is. Velünk tart immár főtítkárként a nemzetközi kapcsolatokban is jártas korábbi alelnök társam, Gergely Andrea, valamint vezetőségi tagokként több szövetségnél is hiteles munkatársaim, Kristó Endre, Fekete Balázs, Palatinus Tünde, Németh Róbert, Bóni Balázs - hogy csak pár nevet említssek. Emellett szakmai munkájukkal segítik a szövetséget régi és új Világ- és Európa-bajnokaink is.

Mi maradt meg a régi szövetség szellemiségéből és mi az, ami megváltozott?

Nagy öröm volt számomra, hogy a korábbi szakmai tagok közül mindenki bizalmat szavazott számomra és folytatta velem a közös munkát. Csatlakoztak azok az emberek is, akik a szövetség vezetésének a háttér munkájában játszottak szerepet. Ezek közül az egyik az őszi versenyünk promotere, a legjobb bírónk és team vezetőnk egyike, Kristó Endre. Az ő álma a Kriko Kupa idén jubileumi 10. évfordulóhoz ér, amelyet méltón fogunk megünnepelni. Minden eddiginél színvonalasabb verseny kerül megrendezésre egyedi érmeikkel, szobrokkal, serlegekkel, startajándékokkal és díjazással, amely egyedülálló lesz a hazai versenyek világában! De visszatérve a kérdésedhez: Nagyrészt megmaradt az a szakmai szempontból egyedülálló, elhivatott csapat, akik korábban is részt vettek a szövetség munkájában. Hozzájuk csatlakozott egy új, lelkes, sportszerető réteg is, akik bírónként és támogatóként segítik a HBPF működését. Szívügyemnek tekintem a szövetség versenyének pontozásának hitelességét. Rendszeres képzéseket tartunk bírónk számára, nyitottan fogadunk minden új



gondolatot, fejlesztési javaslatot, amely véleményünk szerint a sportolóinknak azt a pluszt adja, hogy érezzék, itt nincsenek részrehajlások, a bírói értékelések korrekt és átlátható ítéletet adnak. Nagyon sok energiát és pénzt fektettünk az online regisztrációs és bírói platformok fejlesztésébe, modernizálásába, valamint nemzetközi szinten a versenyzők számára több szponzorációs pályázatot is hirdettünk, amely egyedülálló a hazai szövetségek között. Az első 2019-es szpon-

zorált csapatunk a Dél-Koreában megrendezett VB-ról a legjobb női csapat címmel térhetett haza, amely az új vezetőség szakmaiságát is alátámasztja. Reményeink szerint hasonlóan impozáns eredményekkel térhetünk haza az ideai világbajnokságról is Üzbegisztánból. Bizom benne, hogy a pandémiás helyzet normalizálódik és valóra válhatnak dédelgetett álmaim egy nagy hazai versenysorozat és egy világverseny megrendezésével kapcsolatban is.



Fotók: Dunavolgyi Media Team

SHAPE and HEELS

AZ ELSŐ KOMPLEX program

versenyző lányok/hölgyek részére

MI A SHAPE&HEELS?

- Szövetségektől és csapatoktól független, komplex szolgáltatás
- 2 órás (120 perces) intenzív workshop, amely magába foglalja a színpadi járás, tökéletes pózolás és színpadi jelenlét technikáinak elsajátítását

A WORKSHOP FELÉPÍTÉSE

- Zenés bemelegítés
- Mozgáskészség fejlesztése
- Láb- és csípő technika
- Váll- és mellkas technika
- FLOW mozgásképzés
- Színpadi járás és ennek technikái
- Nőiesség, kisugárzás és attitűd fejlesztése
- Tökéletes, egyénre szabott alappozók elsajátítása
- Genetikai hátrányok elrejtése, előnyök hangsúlyozása

- Negyedfordulatok és átkötő mozdulatok egyénre szabása
- „I” sétá és „T” sétá kivitelezése, gyakorlása
- Show elemek kidolgozása a Posedown/Showdown fellépéshez
- Támpontok a tökéletes bikini, cipő, frizura és smink kiválasztásához
- Extrák: ingyen Kadupul gyakorló bikini, illetve Steelfit zsírégető krém has- és comb/popsi tájékra

MILYEN FORMÁBAN ELÉRHETŐ A SHAPE&HEELS?

- 60-90 perces magánóra formájában
- 2 órás (120 perces) workshop formájában
- Felkészítő edzők-, csapatok számára kiszállással, workshop formájában
- 1 alkalmas magánóra/workshop formájában, választott elem gyakorlásával

- 5 alkalmas, magánóra/workshop formájában, az alaptechnikák elsajátításával
- 10 alkalmas, tudatosan felépített magánóra/workshop formájában, az említett összes alaptechnika és extra tudnivaló/showelem fejlesztésével
- Minden nyáron, 1 hetes nyári póz- és edzőtábor formájában

Oktatók

LAKATOS LORETTA

Hot Girl Dance Class alapító és vezető

GÁL CSILLA

Shape&Heels alapító és vezető oktató



BŐVEBB INFORMÁCIÓKÉRT
(képek, videók, órarend, árak, stb...)
keress minket közösségi média felületeinken!

f Shape&Heels
- A legelső komplex póz- és színpadi járás program

@ shape_and_heels



Összefügg az ásítás az agymérettel



Photo by Fabian Gleske on Unsplash

Az Utrechti Egyetem vezette kutatócsoport több mint 100 állatfaj ásítását mérte fel, abból az elméletből kiindulva, hogy az ásítás egyik funkciója az agy hűtése. Az elképzelés szerint így a nagyobb agyú, több idegsejttel rendelkező állatok ásítása tovább tarthat.

A kutatók állatkertekbe és kutatóintézetekbe mentek, ahol videókat készítettek az ásító állatokról (ez persze türelemjáték volt), s emellett különböző videómegosztókon látható ásító állatok felvételeit is megvizsgálták. Az ásítások hosszát egységes szempontok alapján megmérték, majd összehasonlították az adott állatfaj agyméretével.

Kiderült, hogy az ásítás hossza valóban az agymérettel, neuronok számával mutat egyenes arányosságot, és nem a testméret játszik szerepet benne. Azt is megállapították a kutatók, hogy az emlősök hosszabban ásítanak a madaraknál, mivel a madarak vérének hőmérséklete gyorsabban képes csökkenni, így rövidebb ásítás is elegendő ugyanolyan hatékony hűtéshez. Az optimális agyhőmérséklet teszi lehetővé annak jó működését, és az adott élőlény figyelmének élénkségét.

A kutatók szerint az eredményeik azt sugallják, hogy az ásítást egyáltalán nem udvariassággént kellene felfognunk, hanem inkább dicséretesnek kéne tekinteni, hisz így az illető igyekszik jobban figyelni ránk.

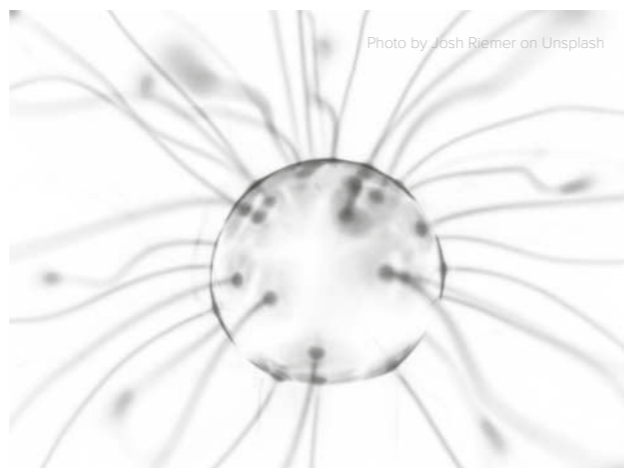


Photo by Josh Riemer on Unsplash



Photo by Lisette Wentzen on Unsplash

A fájdalomcsillapító-függőség veszélyei

A fájdalomcsillapító-függőség kialakulásáért rendszerint a kamaszok között gyakori „rekreációs” használatot okolják, ám ez csak a jéghegy csúcsa. Egy új kutatás kimutatta, hogy a legtöbb esetben az orvosok írnak fel az említett szerekből túl sokat. 2002 óta a fájdalomcsillapítók rekreációs használata csökkent, több országban mégis a csúcson van a túladagolás okozta halálos esetek száma, 1997 óta pedig 900 százalékkal emelkedett az angelikumfüggők száma. Az orvosok túl sokat írnak fel a fájdalomcsillapítókból, mivel figyelmen kívül hagyják azok veszélyeit, mindenekelőtt az addiktív tulajdonságait. Akik túl hosszú ideje szednek ilyen szereket, segítségre van szükségük, hogy legyőzzék a függőségüket.

Egyes recept nélkül kapható gyógyszerek tüdőgyulladást is okozhatnak

Bár gyakran recept nélkül kaphatók, az úgynevezett antikolinerg szerek, gyorsan a legveszélyesebb orvosságok listájára kerültek. Ezek a készítmények az acetilkolin elnevezésű idegi ingerület-átvivő molekula tevékenységét blokkolják. Ide tartoznak bizonyos allergia szerek, altatók, hányinger és szédülés elleni gyógyszerek. Mindössze egy hónappal azután, hogy kiderült, ezen tabletták növelik a demencia kialakulásának veszélyét, a kutatók arra is felhívták a figyelmet, hogy időseknél a tüdőgyulladás kockázatát is fokozzák. Ez utóbbi rizikófaktor tekintetében az sem számít, hogy hosszú ideje szedi valaki a gyógyszert, vagy csupán eseti terápiaként. A kockázat szignifikánsan magas.

A hormonpótlás veszélyei

Még a rövidtávú hormonpótló kezelés is drámaian növelheti a petefészekrák kialakulásának kockázatát. Azoknál a menopauzán áteső nőknél, akik évekig szedik ezeket a készítményeket, 40 százalékkal magasabb eséllyel alakul ki daganatos betegség, mint azoknál, akiknél nem alkalmazták a hormonpótló terápiákat. Ez csupán a legújabb az ijesztő figyelmeztetések sorában, amelyek a hormonpótlók veszélyeire hívják fel a figyelmet, mégis világszerte sokmillió nő él ezzel a szereppel, hogy ellensúlyozzák a menopauza tüneteit. Az Oxfordi Egyetem kutatása több mint 21.000 nő bevonásával jutott ezekre az eredményekre.

ÓVATOSAN a gyógyszerekkel



Photo by Christina Victoria on Unsplash

Photo by Frances Gunn on Unsplash

A sokoldalú rehabilitáció



ÍRTA: SZÉCSI DÁVID
Mesteredző
Gyógymasszőr
Rehabilitációs szakember

A rehabilitáció egy mérhetetlenül nagy gyűjtőfogalom, amit definiálni szinte lehetetlen. A nehézség abban rejlik, hogy az élet minden területére és vonatkozására alkalmazható. Ha mégis teszek egy próbát, akkor valahogy így képzelném: **az élőlények fejlődésének egy megszerzett fizikai, kognitív vagy lelki szintjének átmeneti hanyatlását vagy elvesztését próbáljuk valamilyen módszerrel helyreállítani vagy legalábbis testileg, lelkileg, társadalmilag élhető állapotba hozni.**

Innentől kezdve elsősorban az emberi rehabilitációt veszem előtérbe traumás sérülés esetében. Mint láthatjuk, így rengeteg területet érinthet és a legtöbb esetben a pszichoszomatikus oda-visszahatás magával ránt további tudományterületet.

Egy egyszerű szituációval megvilágítva, ha egy sportoló ember balesetet szenved, és így nem tud dolgozni, akkor sok esetben nem csak például a lába sérül. A sérülés miatt nem tud dolgozni így kikerül a munkahelyi környezetből, ami miatt szociális interaktív kapcsolatai is változnak. Az anyagi kiesés frusztrációt, stresszt eredményezhet. Mivel nem mozoghat, ez szélsőséges lelki állapotot hoz magával. A mozgás hiánya egy drasztikus fizikai leépülést indít el, hiszen nincs meg az a mennyiségű és minőségű edzés, ami fenntartaná az izom tömegét és tónusát. Egyértelműen látható, hogy kevés jelen esetben csupán a sérült végtaggal foglalkozni ahhoz, hogy teljes értékű visszaintegrálása megtörténhessen. Azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a rehabilitáció sok esetben egy hosszabb folyamat, ami a sérült ember egy életszakaszában történik. Egy fiatal fejlődésben lévő szervezet gyógyulási képessége lényegesen jobb.

Egy eleve fejlődésben lévő szervezet regenerációja nem csupán a visszaállásra törekszik, hanem azon túlmenően is kódolt sok esetben. Értelemszerűen egy leépülésben lévő idősebb szervezet fiziológiás hanyatlását is hozzá kell számolni, hogy reális eredményképet kapjunk.

Fontos gondolat, hogy vajon a rehabilitáció visszaállítást akar jelenteni, vagy esetleg túlmutat ezen? Számos feljegyzett eset van, ahol azt látjuk, hogy a beteg aktív sportoló lett a rehabilitáció után, holott azelőtt nem mozgott. Ha valaki sosem feszegette a fizikai határait, annak a sérülésből való sport-rehabilitáció új távlatokat és lehetőségeket mutathat. A rehabilitáció sikere, hatékonysága kettős tényezőből áll. A rehabilitálandó személy, gyógyulási képessége, és pszichés együttműködése elengedhetetlen. Csak azt a beteget lehet teljesen rehabilitálni sok esetben, amelyik meg akar gyógyulni. A betegellátás és társadalmi visszaintegrálása igen nehéz feladat. Nagyon sokszor a megváltozott munkaképességű beteg nem hisz a gyógyulásában vagy nem is akar meggyógyulni. Adott esetben a csökkent életszínvonal jövőképe arra sarkalja a beteget, hogy inkább a leszázalékolás felé terelje a rehabilitációt. Ami voltaképpen az egészségének a feláldozása egy egészségügyi státusz érdekébe.

A gyógyulás másik feltétele, egy megfelelő szakemberekből, orvosokból és terapeutákból álló team.

Ide tartoznak:

- a különböző orvostudományok szakemberei
- gyógytornász, rehabilitációs tréner, gerinctréner stb.
- gyógymasszőr, sportmasszőr, kiropaktór
- fizioterapeuta és fizikóterapeuta
- dietetikus
- pedagógus
- gyógypedagógus
- pszichológus
- stb.

Az egyes szakmákban tapasztalhatunk átfedéseket, hiszen pl. a gyógytornásznak is van pszichológiai és pedagógiai feladata. A beteg saját gyógyulásának tempóját nem tudja mindig reálisan megítélni. Ezért fontos az objektív visszajelzés és a szubjektív dicséret.

Nem beszélhetünk izoláltan rehabilitációról a prevenció ismerete nélkül. A szakembernek tájékoztatni kell a beteget arról, hogy milyen környezeti feltételeket és higiéniai rendet kell fenntartania ahhoz, hogy további állapotromlás ne következzen be.

A legszűkebb kettős tényező a beteg hozzáállása és a rehabilitációs szakember tudása, de a gyógyuláshoz még további fontos összetevők kellene.

Egy sérülés esetében akut és krónikus állapotot különböztetünk meg. Akut helyzetben a nyugalomnak és biztonságknak kell előtérbe kerülnie. Fontos a családi, baráti és szociális támogatás. Ezt követő krónikus időszak egy mennyiségi és egy minőségi fázist fog magába foglalni, ami a szövetek újraprendezését és megerősödését jelenti. Ez egy hosszú folyamat, amihez rendkívül fontos a szociális és társadalmi szintű támogatás. Az ideiglenesen, vagy véglegesen megváltozott munkaképességű ember újraadaptációja a társadalomba, az nagyban függ a közeg támogató, de nem szánelmől elfogadó viselkedésétől.



Photo by Annie Spratt on Unsplash

Családi, társadalmi és munkahelyi közegnek egységesen kell segítenie és alkalmazkodnia adott esetben a sérülés következtében kialakult megváltozott pszichés hozzáálláshoz. Egyszerűen mondva, aki átesett egy traumán, ott nem ritka, hogy habitusa vagy a dolgokhoz való hozzáállása megváltozott. Időt kell adni számára, hogy újra fel tudja venni a régi, vagy a régihez hasonló énjét. A fizikai rehabilitáció a sérülés gyógyulási időszakának megfelelően történik. Nem műtött sérülésnél az adott szövettípusnak megfelelően van ütemezve a rehabilitációs protokoll. Műtétnél nagyon fontos figyelembe venni az orvos tájékoztatását és aszerint kell eljárni. Ennek oka a műtéti eljárásokban rejlik, amit kizárólag az adott műtőorvos tud. Ezen időszakban a gyógytornász foglalkozik a beteggel. A rehabilitációs tréner legszarkalatosabb feladata a „minőségi” fázisban van. Ebben az időszakban a gyógyuló szövetek szerkezetileg erősödnek. A fokozatosság elvét figyelembe véve minden irányú terhelés alkalmazható, -két hónap után, csontsérülés kivételével. Ebben az időszakban proprioceptív tréning, kompressziós tréning és manuál terápiával összekötött nyújtások javasoltak. Mint láthatjuk a rehabilitáció számos tényező összessége. Sajnos még mindig gyerekcipőben jár társadalmi szinten, és csak szűk réteg jut a teljes betegellátáshoz. A hosszú várólistás és a késleltetett kezelések a rehabilitáció eredményességét is nagymértékben rontják. Nyitott kérdésként hagyom: vajon hazánkban milyen minőségi szinten van a sérültek rehabilitációja?

KOLLAGÉN+HIALURON

AZ ÍZÜLETEK REGENERÁLÁSÁÉRT ÉS A BŐR EGÉSZSÉGÉÉRT!

A TERMÉK 10 000MG KOLLAGÉNT, HIALURONSAVAT ILLETVE ANTIOXIDÁNSOKAT ÉS BIOFLAVONOIDOKAT IS TARTALMAZ A MAXIMÁLIS ÍZÜLETVEDELEM ÉRDEKÉBEN.

A Dr.Vit komplex terméke kiváló izhatásának és gyors oldatóságának köszönhetően, egy mindennapos fogyasztás esetén sem okoz problémát, vásárlóink örömmel és megelégedéssel fogyasztják. Csökkentheti mind a gyulladást, mind pedig csillapíthatja a fájdalmat. Segíti a kollagén termelődését és javítja a hialuronsav szintet is. Mérsékli, illetve gátolja az ízületi kopást. Más étrend-kiegészítővel együtt is kombinálható.

JOINT SUPPORT

GLUKOZAMIN - KONDRITIN - MSM

ÍZÜLETEID EGÉSZSÉGÉNEK VÉDELMEBEN! AZ EGYIK LEGMAGASABB HATÓANYAG TARTALMÚ ÉS LEGJOBB HÁRMAS KOMBINÁCIÓJA AZ ÍZÜLETVEDŐK CSALÁDJÁNAK.

A Dr.Vit Joint Support készítménye segíti az ízületi problémák megelőzését, illetve a már kialakult ízületi gyulladások esetében csökkentheti mind a gyulladást, mind pedig csillapítja a fájdalmat. Gyorsítja a kollagén termelődését és emeli a hialuronsav szintet is. Mérsékli, illetve gátolja az ízületi kopást.



OMEGA 3

A GYULLADÁSOK CSÖKKENTÉSÉÉRT, A SZÍV, A KERINGÉSI RENDSZER ÉS AZ IDEGRENDSZER EGÉSZSÉGÉÉRT.

Az omega-3 esszenciális zsírsavak rendkívül fontosak a szervezetünknek, elsősorban a normális anyagcsere fenntartásához, és a betegségmegelőző hatásaiak sem elhanyagolhatóak. Az Omega 3 rendszeres fogyasztása segítség lehet egészségünk megőrzéséhez, kimagasló szerepe van a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek megelőzésében is, sőt még a csontritkulás, a látásromlás, egyes pszichés zavarok, bőrpanaszok, bizonyos autoimmun problémák és allergiák megelőzésében vagy enyhítésében is.

www.drvit.shop.hu

Ki a „gyengébbik” nem?

Miért élnek tovább a nők a férfiaknál?

Tény, hogy a nők szíve átlagosan 10%-al gyorsabban ver a férfiakénál. Az is tény, hogy ugyan a férfiak szervezete nagyobb megterhelést is kibír, a nők átlagosan 6-8 évvel tovább élnek. Annak ellenére, hogy a világ szinte minden részén a nőket tartják a „gyengébbik nemnek”, ez az elképzelés a bizonyítékok alapján nem igazán felel meg a valóságnak.

Elég például csak arra gondolni, hogy a nők és a férfiak milyen arányban élnek meg különösen magas életkort.

Steven Austad, az öregedés folyamatára specializálódott professzor szerint egyértelmű, hogy biológiai szempontból a nők az erősebbik nem, csak egyelőre nem tudni, miért.

Photo by Sharon Pittaway on Unsplash

Photo by Nathan Dumieao on Unsplash

A megtermékenyüléstől a halálig



Photo by Janko Felic on Unsplash

A kutatók szerint a női szervezet ellenállóbb tulajdonságai már a születés előtt megmutatkoznak. Annak ellenére ugyanis, hogy végül körülbelül azonos arányú fiú- és lánygyermek jön világra, a nőnemű embriók aránya valamivel kétszerese a hímneműekének. Nem tudni miért, de a hímnemű embriók esetében sokkal nagyobb a vetélés esélye. Ez az előny azonban még a világrajövetelt követően is megmarad – az újszülött lányok nagyobb eséllyel élnek meg az első születésnapjukat, mint az újszülött fiúk. A kutató ezt követően egy ún. „tesztoszteron-demencia” nevű jelenségről beszél, ami közvetlenül a pubertáskor elérését követően a fiúk körében szintén magasabb halálozási arányhoz vezet. A lányokhoz viszonyítva ugyanis a rizikósabb viselkedésük miatt a fiúk halálozási aránya háromszor magasabb. A nemek halálozási arányában való eltérések minden egyes korosztályban megfigyelhetőek, sőt a 115 évnél magasabb életkort elérő személyek közül 48 személy nő (közülük öten még ma is élnek, és többen közvetlenül a határ alatt állnak). Idén februárban a világ legidősebb férfinak a japán Chitesu Watanabe-t nevezték ki, aki 113. születésnapjának betöltése előtt egy hónappal hunyt el.

Egészségesebb élet?

A tudósok szerint a női nem előnyei nemcsak az emberre érvényesek. Egy, a Lyoni Egyetemen tevékenykedő nemzetközi kutatócsoport összesen 101 emlősfaj maximális életkorával kapcsolatos adatokat gyűjtött össze és hasonlított össze őket egymással. A vizsgálatok során kiderült, hogy a fajok 60%-a esetében a nőstény egyedek 18%-al tovább élnek hím fajtársaiknál.

Hogy ennek a nemek közti különbségnek mi lehet az oka, egyelőre nem tudni pontosan, de a tudósok több lehetséges magyarázattal is rendelkeznek. Az egyik szerint mindenért az eltérő behaviorális (viselkedési) tényezők lehetnek a felelősek. Az orosz férfiak például nőtársaikhoz képest 13 évvel rövidebb ideig élnek, amit a kutatók elsősorban a férfiakra inkább jellemző alkoholizmus előfordulásával magyaráznak. Az egészségtelen életmódra való hajlam a férfiakra sokkal inkább jellemző, ami az orvosok szerint sokkal korábban vezethet olyan súlyos egészségügyi problémák kialakulásához, mint például a 2-es típusú cukorbetegség, keringési rendellenességek, vagy a demencia. A férfiak esetében ezen kívül háromszor nagyobb az esély arra, hogy baleset áldozatai lesznek, erőszakos halált halnak, vagy öngyilkosságot követnek el.

A kasztráció a hosszú élet egyik titka?

Azt, hogy a hormonok milyen mértékben befolyásolhatják szervezetünk működését, talán az erszényes menyétek közé tartozó Antechinus-szal lehet jól szemléltetni. Az ausztráliai erszényes hímjei a két héten át tartó intenzív párzási időszakot követően az immunrendszerük leépülése és a kimerültség miatt pusztulnak el. Csak hogy, ha a hímeket korábban kasztrálták, vagy laboratóriumi körülmények között elszigetelték, boldogan éltek tovább. Néhány tudós véleménye szerint ugyanis a tesztoszteron csökkenti az immunrendszer működésének hatékonyságát és többek között a keringési rendellenességek kialakulását is elősegíti. A férfi nemi hormon ezen kívül az érfalak degenerációjára és a prosztaták kialakulására is hatással

Tesztoszteron

lehet. A kutatások szerint pl. a kasztrált tengerimalacok sokkal jobban ellenállnak a fertőzéseknek, a kasztrált hím kutyák esetében pedig sokkal kisebb a prosztaták kialakulásának esélye. Mint a történelmi források alapján kiderült, ez a módszer nemcsak az állatok, de az ember esetében is hatékony lehet. Egy koreai professzor 2012-ben 81 személy, pontosabban a 19. századból származó 81 koreai eunuch orvosi feljegyzéseit tanulmányozta. Az eunuchok heréit még a pubertáskor elérése előtt távolították el. Magas tesztoszteronszint nélkül ezek a férfiak 70 éves átlag életkort értek el, még annak ellenére is, hogy abban a korban az átlagéletkor csupán 50 év volt.

Az ösztrogén hatása



Ösztrogén

A kutatások során bebizonyosodott, hogy a tesztoszteron blokkolhatja az immunsejtek bizonyos típusainak aktiválását, ami miatt szervezetünk nehezebben küzdheti le például a fertőzések egy részét. Ebben az esetben viszont egyértelmű összefüggéseket csak nehezen lehet találni, mivel a férfiak esetében az alacsony tesztoszteronszint szintén a szívbetegségek kialakulásához vezethet. A tesztoszteron és a férfiak egészségi állapota közti viszony igen bonyolult. De mint kiderült, a női nemi hormon (ösztrogén) szintén érdekes tulajdonságokkal rendelkezik. Egy híres neuropszichiáter szerint például úgy tűnik, a hormon antioxidáns hatással rendelkezik, segít épen tartani a sejteket és védhet a DNS károsodásaival szemben is. Gerontológusok egereken végzett kísérleteik során megállapították, hogy ha a rágszálóknak eltávolították a petefészkeket, sejteik a molekuláris károsodásokkal szemben kevésbé váltak ellenállóvá. Ha viszont a nőstény rágszálókat még nemi érettségük elérése előtt kasztrálták, az emlőrák csak az állatok 1%-ánál alakult ki. És míg a kasztrált hím kutyák és macskák a társaiknál átlagosan 3 évvel éltek tovább, a nőstény kutyák és macskák esetében ez az idő átlagosan 5 évvel volt hosszabb.

Mindenből megárt a SOK

Az ösztrogén ugyan bizonyos mértékig javíthatja az immunrendszer működését, de ennek megvan a maga negatívuma is. A férfiak például olyan súlyos betegségekre hajlamosabbak, amelyek a belső szervek körül kialakuló zsírtelakódásokkal állnak összefüggésben (pl. iszkémiás szívbetegségek). Ez a férfiaknál háromszor gyakrabban fordul elő, mint a menopauza előtt álló nőknél.

A nőkre ezzel szemben inkább az autoimmun jellegű betegségek (lupusz, asztma, artritisz) előfordulása jellemző. A szakorvosok szerint emiatt egy igen érdekes paradoxon is levezethető – a nők ugyan tovább élnek, de életük jó részét betegen élnek.

Vajon mi lehet az oka annak, hogy a nők az evolúciónak köszönhetően ilyen előnyökre tettek szert?

Több kutató orvos szerint ez többek között az utódnemzéssel állhat összefüggésben. Ugyanis míg biológiai szempontból a férfiak reprodukciós szerepe a nők megtermékenyítésével véget ér, a nőknek továbbra is biztosítaniuk kell a magzat megfelelő fejlődését, a születést követően pedig az utód felnevelését is.



Egy amazóniai törzs a világ egyik legegészségesebb népcsoportja.

MI A TITOK?

Jól sejtük, - a táplálkozás lehet az oka mindennek!

A bolíviai amazóniai esőerdőben élő tsimane nép a fejlett társadalmaktól nagyon eltérő életmódot folytat. Egy friss tanulmány alapján a népcsoport agya jóval egészségesebb, mint miénk – számol be a Dél-Kaliforniai Egyetem oldala.

A mezőgazdasággal, gyűjtögetéssel, vadászattal és halászattal foglalkozó tsimane még ma is többnyire elszigetelten élnek, és hagyományos módszerekkel jutnak élelemhez. Egy 2017-es vizsgálat már bizonyította, hogy a világon ezen csoportnak a legegészségesebb a szíve, körükben nagyon ritkák a szív- és érrendszeri betegségek. Az új tanulmány most azt is felfedi, hogy a tsimaneknál az agy jóval kevésbé sorvad az öregedés során, mint az amerikaiaknál és európaiaknál.

A Dél-Kaliforniai Egyetem idegtudósa és a kutató csapat tagja szerint a törzs remek természetes kísérletet biztosít, mellyel felmérhetik a modern életmód egészségre gyakorolt hatásait. A kutatók 746 felnőttet vizsgáltak, akik 40-94 évesek voltak, az alanyokat a legközelebbi városba szállították, ahol van elérhető CT. Az elemzés eredményeit fejlett területeken élők adataival vetették össze. Bár a tsimaneknál kimutattak magas gyulladásos szintet, az láthatóan nem volt súlyos hatással agyukra.

A szakértők azt feltételezik, hogy a nyugati társadalmakban az elhízás és az anyagcserével kapcsolatos problémák vezethetnek a veszélyes gyulladáshoz, míg a tsimaneknál légzőszervi, emésztőrendszeri és parazitafertőzés állhat a háttérben. A kutatók bíznak benne, hogy eredményeik hozzájárulhatnak az agyat érintő betegségek gyógyításához.

Vajon jót tesz-e a **8 óra munka?**

Tényleg folyamatosan produktív tudunk lenni?

A túlzott fáradékonysággal a produktív korban lévő személyek harmadának problémái vannak. Az ember a stressz, vagy a kevés alvás miatt eleve fáradtan ébred és ezt a legalább 8 óra munka, vagy iskola, házimunka, a családdal való foglalkozás, stb. követi, ami miatt este ismét szinte csak beesünk az ágyba. A pszichológusok szerint, abban az esetben, ha nem valamilyen betegség velejárója, a fáradékonyságunk okai a kiegyensúlyozatlan életstílusunk, vagy a szellemi munkavégzés során használt helytelen technológiák lehetnek. Ez utóbbi esetben nem közvetlenül az eszközök és alkalmazások technikai elsajátításának nehézségeiről van szó, hanem arról, hogy a korábbi munkavégzéshez képest ezek ma sokkal több figyelmet és agyi aktivitást igényelnek. Míg korábban egy probléma megoldása akár napokig, vagy hetekig is eltarthatott, ma pár óra alatt majdnem minden információ megtalálható, vagy gondok esetén elég néhány telefonhívást végrehajtani. Ez a gyorsaság viszont igencsak leterheli az agyat, ami így nem tud eleget pihenni. Fizikai aktivitás során a fáradtságot közvetlenül érezzük, ezért ebben az esetben a szüneteket és a pihenést is könnyebben be tudjuk tervezni. Mentális, vagy agyi fáradtság esetén viszont ez már nehezebb feladat, mivel az azt jelző figyelemzavar általában csak később jelentkezik. A pszichológusok ezért a mentális fáradtság elkerülése érdekében 30-90 percnyi munkavégzést követően rendszeres pihenést és a figyelem elterelését javasolják. A nap háromszor 8 órára való felosztása (8 óra munka, 8 óra magánélet és ugyan ennyi alvás) még a 19. században jött létre és ugyan valakinél hatékonyan csökkent a fáradékonyságot, de a mai világunkban sok helyen a nap ilyen módú beosztása csak nehezen lehetséges.

A szakemberek ezért inkább azt javasolják, hogy **ebéd után pihenjünk 25-30 perctet**, vagy **munkavégzés során 25-30 percenként legalább 5 perctet foglalkozzunk valami mással**.

TUDDTAD?

Agyunkban akár 100 milliárd idegsejt is megtalálható és a gondolataink száma is elképesztően sok, naponta elérheti a 70.000-et, mely átsuhan az agyunkon.

AZ AGY NEM LEHET IDEGES ÉS NEM ÉREZ FÁJDALMAT

Ha az ember megüti magát, azon a helyen fájdalmat érzünk. Ez azonban nem teljesen igaz. Az ütéstől ugyanis azonnal üzenet indul az agyba, hogy a testünkben „valami történt”. Az agy megállapítja az ütés „tényét” és fájdalomparancsot küld oda (figyelmeztetve minket arra, hogy többet ilyet ne csináljunk). Bármilyen furcsa is, de a fájdalom csak akkor keletkezik, amikor az agyunk engedélyt ad rá. Maga a szerv (szerencsére) teljesen védve van a külsőhatásoktól, ugyanis nincsenek érző receptorai. Ha valaki felnyitná a homlokcsontunkat és kissé megütné az agyunkat, - semmit sem éreznénk. Mint ahogy nyomást vagy a hőmérsékletváltozást sem érzékeli. Az idegsebészek ki is használják ezt a képességet és a műtétek alatt tudnak beszélgetni a páciensekkel.

NAGYON ZSÍROS „GÖMB”

Az agyunk 60%-a zsír és szerencsénkre ezt az erős diétánkkal sem tudjuk leadni. Ez a magas zsír arány tesz jót az agyunknak, hiszen így lesz jó a koncentrációs képességünk, így lesz gyors a gondolkodásunk, illetve jó a közérzetünk. A zsír tehát kijelenthetjük, hogy jót tesz az agyunknak. Főleg a telítetlen zsírsavak segítik agyunk egészséges működését, mivel idegsejtjeink membránjai is abból vannak. Természetesen ezt a zsírmennyiséget élelmiszereinkből tudjuk biztosítani. Ha valakinek nincs elegendő zsír a testében, az depressziós is lehet. A szakemberek véleménye szerint az egészségünk érdekében több halat kell fogyasztanunk.

SZÁZMILLIÁRD IDEGSEJT

Ugye milyen soknak tűnik? Ennyi neuron van a fejünkben. Örüljünk neki, hogy ekkora készlet áll a rendelkezésünkre. Az emberek sokáig azt hitték, hogy az idegsejtek száma születésünktől kezdve fokozatosan csökken, de ez az állítás mára már megdőlni látszik. A kísérletek azt igazolják, hogy a gyerekek fejében születésük után is keletkeznek neuronok, ez a folyamat azonban idővel lelassul. Egy újszülött agyának egy négyzetmilliméterén 1600 új neuron van, de 12 hónap múlva már ötször kevesebb. Hat év alatt az új idegsejtek száma 23-szorosával, további 6 év után pedig a 15-szörösével csökken. A legújabb tanulmányok szerint azonban az új neuronok keletkezését művelődéssel, tanulással „növelhetjük”.

TÖBB TÍZEZER GONDOLAT

Biztosan te is tapasztaltad már, mikor koncentrálnod kellene, de ez valahogy nem jön össze, mivel úgy érzed, hogy az agyadban egymást kergetik a gondolatok... Az emberi agy egy nap alatt 70.000 gondolat létrehozására képes. Sajnos ezek 75%-a negatív lehet. Sajnos az agyunk inkább a rosszat jegyzi meg. A legtöbb ember többet gondol az őt ért sokkra, mint a jó történésekre.

AZ AGYUNK 40 ÉVES KORUNKBAN MÉG CSAK „KAMASZ”

Van, aki úgy érzi, hogy 40 éves korban már öregszi. Az agy ezzel nem értene egyet. 18 éves korunkban jogilag bár felnőttek vagyunk, de a hormonok viharai csak három év múlva ülnek el. Az agyunk nem siet el, hogy „éretté” váljon. Az ő „kamaszkora” a 40-50 életév között fejeződik be, amikor eléri a fejlődésének csúcspontját. Brit neurológusok megállapítása szerint a homloki kéreg 40 éves kor után is változik, s éppen az van hatással a döntéseinkre, a reakcióinkra és sok más tulajdonságunkra is. Ezért él át sok ember ún. második kamaszkort, amikor a hormonok keltette viharok után a test, de főleg az agy, ami mindent irányít, lenyugszik. Néha ilyenkor kissé megváltozik a személyiség is.

EGÉSZ TESTÜNKET ELLENŐRZÉSE ALATT TARTJA

Igen régóta él a köztudatban az a tévhit, hogy agyunk kapacitásának csak 10%-át használjuk ki és ha ezt növelni tudnánk, akkor mennyivel több mindenre lennénk képesek. Ám, ez mint említettem, egy súlyos tévhit. Az agyunk minden részének más és más testi folyamatokat kell irányítania, ezért napközben különböző részek aktiválódnak, - így nem beszélhetünk 10%-ról.

AZ ÁLMATLANSÁG ÉS A KEVÉS ALVÁS NEM TESZ JÓT AZ AGYUNKNAK SEM

Nem győzzük elégszer hangsúlyozni, hogy az alváshiány nem tesz jót az agyunknak. Nehezebben regenerálódik, amit a rosszabb koncentráció és emlékezet bizonyít. Ha ez a folyamat sokáig tart, akkor neuront emészthet fel. A normális életvitellel, megfelelő mennyiségű alvással, egészséges táplálkozással és sporttal persze újra tudjuk regenerálni az agyunkat.

AZ AGYUNK, MELY A LEGTÖBBET DOLGOZIK, TÚLÓRÁZIK

Bár az agyunk testünk tömegének mindössze 2%-a, de ő dolgozik a legtöbbet, ezért az összes energia 20%-át magának követeli. A munkája egyenesen glükózfelvételt és rendszeres energiaellátást kíván. Állítólag egyáltalán nem tesz jót neki az éhezés, de ugyanakkor a túlzott cukorbevitel sem. Lényegében itt is az egészséges táplálkozás alapelvei érvényesek. Kis adagokban, de rendszeresen kell táplálkozni. Hogy mi meríti ki ennyire az agyunkat? Az energia kétharmadára az idegsejteknek van szüksége, a maradékot pedig regenerálódásra fordítja.

FOLYAMATOSAN CSÖKKEN AGYUNK TÉRFOGATA

A kutatások alapján az agyunk az utóbbi 20.000 évben 10%-kal kisebb lett. Ez mindkét nem képviselőre igaz. Egy átlagos férfiagy 1500cm³-ről 1350cm³ térfogatra csökkent. Ez nagyjából egy teniszlabda nagysága. Ettől azonban állítólag nem kell megijednünk, mivel ez nem feltétlenül azt jelenti, hogy ez hatással lehet az intelligenciánkra. Az IQ-t inkább az agytekevénységünk száma határozza meg. Minél több, annál okosabb emberről van szó. Sokak szerint, a kisebb agyunk mindössze evolúciós magyarázata van, tehát nincs rá szükségünk (pl. mert nem élünk már olyan zord téli körülmények között).



Photo: Tomi Perdue.com

REMZSŐ FERENC CLASSIC

TICKETS
3000 HUF



LADIES CLASSES

BIKINI FIRST TIMER
BIKINI JUNIOR
BIKINI 30+
BIKINI SHORT
BIKINI TALL
BIKINI TRAINED
FIGURE OVERALL

MENS CLASSES

FIRST TIMER BODYBUILDING
JUNIOR BODYBUILDING
BODYBUILDING SHORT
BODYBUILDING TALL
BODYBUILDING MASTERS
BODYBUILDING CLASSIC
PHYSIQUE SHORT
PHYSIQUE TALL
MUSCLE MODEL

SZEGED IH RENDEZVENYKÖZPONT

OCTOBER 24TH 2021

FOLLOW US ON INSTAGRAM: @PCAHUNGARY

WWW.PCAHUNGARY.COM



MITŐL VAN AZ IZOMLÁZ



A testmozgás után 24-72 órával jelentkező izomfájdalmat késleltetett izomláznak vagy angol rövidítéssel DOMS-nak nevezik.

Ez a fájdalom nem minden edzés után lép fel, csak akkor, ha olyan új vagy intenzív gyakorlatokat végzünk, amelyekhez a testünk nincs hozzászokva.

A Sports Medicine szaklap egy tanulmánya megállapította, hogy ez a profiknál ugyanúgy előfordulhat, mint a kezdőknél. Az erős izom-összehúzódások mikroszkopikus szakadásokat okozhatnak az izomban és a környező kötőszövetekben. De nem közvetlenül az apró szakadások okozzák a fájdalmat. Az inkább regenerálódásának egy mellékhatása. Ha az izomzat megsérül, gyulladás alakul ki, és elektrolitok, például a kalcium kezdenek felhalmozódni. Az immunrendszer is munkához lát. Az úgynevezett T-sejteknek nevezett immunsejtek szivárognak a sérülés helyére. A tudósok még ma sem tudják biztosan, hogy ezek a folyamatok, hogyan okoznak fájdalmat, de valószínű, hogy együttesen idézik elő a gyulladást és a fájdalmat is. Ráadásul bármit hallottunk is eddig, a tejsav felhalmozódása nem szerepel a DOMS okai között.

A tejsav (amely a testmozgás során keletkezik, ahogy az izmok az összes rendelkezésre álló oxigén felhasználása után is folytatják a glükóz bontását) a testmozgás után nem marad elég hosszú ideig a szervezetben ahhoz, hogy fájdalmat okozzon – állapította meg egy tanulmány. A vizsgált alanyok tejsav-szintje nagyjából 45 perccel az edzés után már nem volt magas, ennek ellenére két nappal később kialakult náluk az izomláz.

Ezek alapján a tejsavelmélet megdőlt.

Photo from www.freeapk.com



ÍRTA: BÖRÖNDE GYÖNGYI
Személyi edző,
Rehabilitációs tréner



Photo: Ivy Dornier/Stock.com/Unsplash

A szétnyílt hasizom, mint sokakat érintő probléma

A szétnyílt hasizom igen elterjedt probléma, nemcsak a sport világában, hanem a mindennapi életben is. Felmerül a kérdés, hogy csak azoknál a nőknél fordul elő, akik terhesek, és gyermeket szültek?

A válasz: nem! A férfiaknál is ugyanolyan gyakori probléma, csak sokan nem is tudnak róla. Mondhatni, hogy kb. minden 10.-ik embert érint ez a probléma, csak eltérő mértékű szétnyílásról beszélhetünk. Az elhízás, a nem megfelelő sport, a nem sportolás, és a gyenge kötőszövet is okozhatja ezt a jellegű testi elváltozást.

Nézzük miből is áll a hasfalunk:

Hasfalunk nagyon fontos szerepet tölt be azon kívül, hogy az egyik legdekoratívabb testrészünk lehet, ha teszünk érte. Elsősorban a zsigeri szervek védelméért felelős, de szerepet játszik a hasúri nyomás fenntartásában, a törzs előre és oldalra hajlításában és az erőteljes kilégzéskor is közreműködik.

Hasunk az egyenes hasizmon kívül külső-belső ferde hasizomból és a haránt hasizomból állnak. Ezek a hasizmok körbeölelik a deréktájat, ezek a szétnyílás regenerálásánál fontos szerepet töltenek be. Ugye az egyenes hasizom, mint a nevében is benne van, egyenesen húzódik a két hasizom között középen a fehér vonal (a linea alba), egy vastag rostos kötőszövet található. Az egyenes hasizom 3 csipkével az 5-7 bordaporc külső felszínéről ered és a szeméremcsonton tapad.

A külső ferde hasizom egy érdekes izom ugyanis ezek edzésével érhető el a „kockás has”, mivel szintén a bordákról erednek 4 csipkéje az elülső fűrészizom 4 csipkéje a széles hátizom csipkéihez kapcsolódnak, úgy, hogy a fehér vonalban, vagyis a linea albán a két egyenes hasizom között központon a jobb és bal rostjai X alakban keresztezik egymást.

A belső ferde hasizom a külső ferde hasizom alatt mély rétegben húzódik, és a haránt hasizom, amely a fehér vonalban övszerűen körbefogja a derekat.

Nézzük mit is jelent a szétnyílt hasizom?

Kitapintható, esetleg a szerencsésebbeknél látható, hogy függőlegesen futnak az egyenes hasizmaink. Ezeket egy vastag rostos kötőszövet a linea alba tartja össze a köldök vonalában. Tehát ha valami terhelés éri ezt a kötőszövetet, akkor elvékonyodik és megnyúlik, ezért a két hasizom egyre jobban eltávolodik egymástól és nem záródik vissza.

A szétnyílások különböző mértékűek lehetnek, az anatómiai szétnyílás félujnyi mindenkinél. Ha ennél nagyobb, akkor már megfelelő módon kell mozogni, regenerálni.

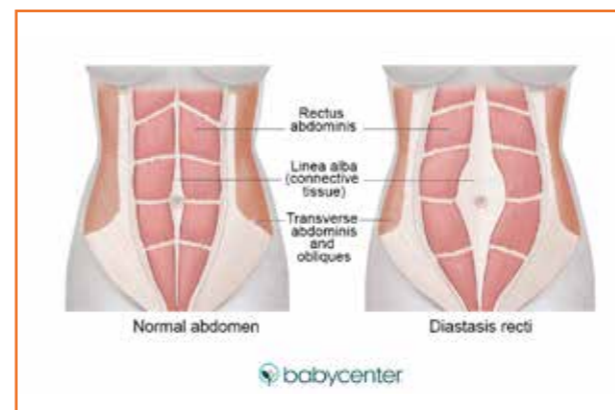
Következő tünetei lehetnek:

Mivel szétnyílt a hasizom ezáltal nem tartja rendesen a belső szerveket, nagyobb nyomást helyez a gerincire, mert nincs megfelelő támasz, - gerincfájdalmat, vizeleési panaszt, szorulást, és tartásbeli nehézséget is okozhat.

Okozhat esztétikai panaszokat is, a has túlságosan kidomborodik, felülés esetén kitüremkedik a hasad közepén, illetve nagyobb mértékű szétnyílásnál szemmel látható (ez nem minden esetben).

Saját magunk is ki tudjuk tapintani, hogy van-e szétnyílásunk, és ha úgy érezzük, hogy nagyobb a távolság, mint az anatómiai norma, lehet kezelni, kezeltetni.

Lehet műtéti úton, de ezt én személy szerint senkinek sem ajánlom, nem lehet teljesen összezárni műtéttel sem, a műtétnek nyoma is marad, és a felépülési idő sem rövid... marad a torna.



Sokat tanulmányoztam, hogy milyen kezelést lehet alkalmazni. Tévhit, hogy ha valakinek szétnyílása van, akkor nem csinálhat, és nem sportolhat semmit. Csak tudni kell, hogy milyen gyakorlatokat szabad végeznie. Sokan helytelenül kezelik, és nemhogy javulna a probléma, hanem még tovább romlik.

Több kategóriába lehet sorolni a gyakorlatokat:

- **Lehetnek prevencióss has gyakorlatok, melyekkel megelőzhető, és erősíthető a has izomzata**
- **kismértékű szétnyílásnál, még szélesebb körű has program áll rendelkezésre**
- **közepes és nagyobb mértékű szétnyílásnál, már kifejezetten záró gyakorlatokat alkalmazunk, ezekben az esetekben nagy figyelemmel kell kísérni a kliens mozdulatait.**

Mint az előzőekben írtam, teljesen összezárni, ha már szétnyílás bekövetkezett nem lehet, de például egy 4 ujjnyi szétnyílást össze lehet zárni 1,5 ujjnyira, hogyha megfelelő gyakorlatokat végeztetünk vendégünkkel. Az edzőtermekben is problémának látom a nem hozzáértést. Anno, amikor odajöttem hozzám, hogy tartsak edzést, de az illetőnek szét van nyílva a hasa, azt sem tudtam mit szabad vagy mit nem szabad csinálnia... Sajnos ezzel a problémával küzdők nem mindig kapnak megfelelő információt, csak annyit, hogy ne erőltesse magát. Sokan, szinte kizártnak tartják, hogy pl. egy 30 éves beteg, akinek szét van nyílva a hasizma, bármit is sportolhatna. Azért is kezdtem el ezzel a témával foglalkozni, mert mint személyi edző fontosnak tartottam, hogy megfelelően és körültekintően tudjak a vendégeimmel foglalkozni. A szétnyílásokra lehet szabadtestsúlyos gyakorlatokat végeztetni, illetve edzőteremben is meg van a lehetőség erre. Az edzőtermekben nagyon gazdag géppark van, és ott meg kell válogatni, hogy szétnyílások esetén melyik gépet lehet használni. Egy a lényeg, hogy fel kell tudni mérni a probléma súlyosságát és nekünk tudni kell megfelelően személyre szabva kialakítani az egyén edzését, hogy minél jobban, kellő mértékben erősödjön és zárjon a hasizma.



padel

Bravos

A Padel Club Hungary jelenleg két helyszínen, Szentendrén valamint Budapesten, Kelenföldön összesen 6 pályán várja a padelezni vágyókat.

Padel Club Bravos

Pályák száma: 5

📍 Szentendre, Kalászi út 3.

Padel Club Bikás park

Pályák száma: 1

📍 Budapest, XI. ker. Bárfai u. 52.

A Padel Club Bravos & Szurkolók az Állatokért adománygyűjtő Padel Nyílt nap 08.08.
Gyere és próbáld ki a Padelt és támogasd az állatokat!

Nyílt nap: szeptember 19. Családi nap Sipos Tomival & Popper Péterrel
ÉLŐ KONCER

Nyílt nap: augusztus 22. Magyar hétvége

Nyílt nap: augusztus 15. Spanyol hétvége

Nyílt nap: augusztus 1. OLASZ hangulatban

A nyár is mozgalmasan telt a Padel Club Bravos-ban, ahol az érdeklődők és mozogni vágyók **hétvévente különböző nyílt napokon vehettek részt és próbálhatták ki a PADEL sportot**, fogyaszthattak speciális ételeket és italokat.

Tartottak már **spanyol, magyar, olasz** hétvégét és még az **állatokat is támogatták** egy nyílt nap alkalmával együttműködve egy állatvédő szervezettel.

FUTURE 1000 BUDAPEST
2ND TO 5TH OF SEPTEMBER PADEL CLUB HUNGARY
10.000€ IN PRIZE MONEY 200 APT PADEL TOUR RANKING POINTS

MONTE CARLO SPORTS | padelclub | APT PADEL TOUR | REGISTRATIONS: APTPADEL.COM | DEADLINE: 27TH OF AUGUST

Az ATP FUTURE 1000 versenynek a Padel Club Hungary adott otthont szeptember elején, a szentendrei Padel Club Bravos pályán!

34 csapat, 68 versenyző látogatott el és küzdött meg a világ számos országából!



✓ **VASCO PASCOAL**

✓ **MIGUEL FONSECA OLIVEIRA**

Az ATP Future 1000 verseny győztese Vasco Pascoal és Miguel Fonseca Oliveira egy portugál páros lett.

Akik kedvelik a teniszt és a squasht, itt az ideje most megismerni a padelt is, az egyik legszórakoztatóbb és legmozgalmasabb ütő-slabdajátékot.

Pályát a PadelClub Hungary alkalmazással lehet a legkönnyebben foglalni androidos vagy iOS okostelefon segítségével. Az applikáció letöltése és testreszabása pár percet vesz igénybe, mellyel a későbbiekben villámgyorsan lehet kiválasztani a szabad pályákat és akár játékostársakra is lehet találni.

Keress a Google Play-en vagy az AppStore-ban!

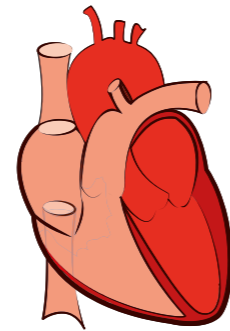


ÉRDEKESSEGEK

AZ IZMOKRÓL

A legkeményebben dolgozó

Bár a „legkeményebben dolgozó” többféle módon is meghatározható, a legtöbb forrás egyetért abban, hogy az izmok közül a szív dolgozik a legkeményebben. Ez a szerv naponta legalább 10 000 liter vért pumpál át és egy átlagos emberi élet alatt több mint 3 milliárdszor húzódik össze.



A legkisebb

A test legkisebb izma a fül belsejében található. A Guinness Rekordok Könyve szerint ez a cím kevesebb, mint 2 milliméter hosszú kengyelizmot illeti meg. Az a feladata, hogy megtámassza a test legkisebb csontját, a középfülben lévő kengyelt, amely a rezgéseket segíti továbbítani a belső fülbe.

A leghosszabb

A test leghosszabb izma a szabóizom, amely átlósan fut le a combban. A csípőcsont külső peremétől a térdkalács belső oldaláig húzódik. A szabóizom akár 60 cm hosszú is lehet.

A legnagyobb

Az emberi test legnagyobb izma a nagy farizom. Ezek az izmok (mindkét oldalon egy) segítik a csípő és a comb mozgását, valamint a törzs függőleges helyzetben való tartását. Lépcsőn felfelé lépkedve ezek az izmok végzik a legtöbb munkát a gravitáció ellenében.

A legerősebb

Egyetlen izom sem nevezhető a „legerősebbnek” a testünkben, mivel az erő különböző módon mérhető. Ha azt az izmot keressük, amely egyetlen irányban a legnagyobb erővel húzódik össze, akkor az a lábszár izma, a gázlóizom. Ha viszont azt az izmot tekintjük a legerősebbnek, amely a legnagyobb nyomás (egységnyi területre ható erő) kifejtésére képes, akkor az állkapcsot mozgató rágóizom lesz a győztes. Az állkapocs az összecukódáskor akár 890 newton erőt is kifejthet.

A leggyakrabban sérülő

Az, hogy melyik izmunk a leghajlamosabb a sérülésre, függ az általunk végzett tevékenységektől. A futók körében például a legtöbbször a comb hátsó izmai sérülnek meg. Egy 2012-es kutatás megállapította, hogy a futók mintegy 7 százalékánál fordulnak elő a hátsó combizmok sérülései. A futók leggyakoribb sérülése azonban a belső sípcsonti stressz szindróma, amely nagyjából 10 százalékukat érinti és az izmok mellett az inak és a csontszövet gyulladásával jár.



KELLEMETLEN MÁSNAPOSSÁG

Hogy mi történik a testtel, ha egy görbe éjszaka után rosszul érezzük magunkat?

Az ember feje szét akar esni, állandó szomjúság gyötri, nem bírja se a fényt se a zajokat, remeg és liftezik a gyomra. Mindezt az alkohol bomlásterméke az acetaldehid és a kiszáradás okozza. Minél több alkoholt fogyaszt az ember, annál emelkedettebb hangulatban találja magát, de annál erősebbek a „mellékhatások” is később. Néhány óra múlva, amikor magunkhoz térünk a mámorból, a test észreveszi, hogy kimerültek az ásványi anyag és vitamin tartalékai. Ha az ember túlzásba viszi, ez az állapot mérgezésbe is átcsaphat.

Minél sötétebb, annál rosszabb

Az alkohol színe elárulja, hogy milyen állapotba kerül tőle az ember, ha túl sokat iszik belőle. Minél sötétebb, annál rosszabb lesz a másnap. A fehér bor nem dönt le annyira a lábról, mint a vörös, - a gin kevésbé veszélyes, mint a rum. Az alkoholban ugyanis kongenek vannak, olyan szerves anyagok, amik súlyosbítják a másnaposságot. Minél több van belőlük, annál sötétebb az ital, állítják a Harvard Egyetem tudósai.

Rontja a teljesítményt

Az mindenki számára világos, hogy egy notórius alkoholista nem a legjobb munkaerő. Ám az sem jó, ha valaki csak időnként ül le másnaposan a gépekhez. Az ember reakciói lelassulnak, minden energiát arra kell felhasználni, hogy pl. ne aludjon el munka közben. A csupán időnkénti alkoholfogyasztás is erősen rontja a teljesítményt.

Depresszióveszély

A másnaposság értelmetlenül dolognak tűnik. Ha azonban valaki gyakran éli meg, szorongás gyötörheti, ami idővel depresszióba csap át. Ugyanis az ittas állapot elmélyíti azokat a lelki problémákat, amiket az ember a mindennapi életben amúgy elnyomna.

Idős korban rosszabb

Minél jobban idősödünk, annál kevésbé bírjuk az alkoholt. A test egyre nehezebben bírkózik meg az alkohollal. Az izomzat sorvad és sokszor a helyébe hár kerül, amiben rosszabbul bomlik le az alkohol. A vese sem működik már mindenkinél tökéletesen és kevesebbet is alszunk. A nők másnapossága még rosszabb, mert 50 éves kor felett testük izomzatának kb. 4%-át elvesztik.

A zsírosabb étel segíthet?

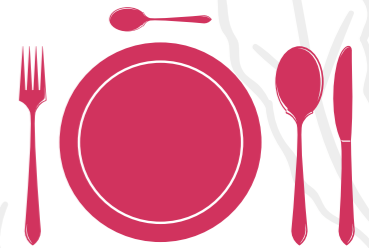
Ha az ember iszik, akkor ennie is érdemes. Mégpedig állandóan, hogy az alkohol ne jusson be olyan könnyen a sejtekbe. A legtökéletesebb védekezés sokak szerint a zsíros étel. A zsír ugyanis bevonja a gyomor falát és az könnyebben védekezik az alkohol ellen. A másnaposság ellen is jót tehet egy nagyobb adag étel (ha már bírjuk).

Mi az, ami segíthet még?

Mindenképpen a lista elején a sok folyadék áll, ami kimossa a vérből az alkoholt. Érdekes módon, még orvosok is sokszor ajánlják a kóla fogyasztását, amiben cukor is van, mivel segíti kitisztítani a testet és elég sok méreganyagot elnyel. Egy jó tál húsleves is jó megoldás lehet, mondhatni igazi gyógyír. Mindenképpen vigyünk be nagyobb adag vitamint és ásványi anyagokat, elsősorban a B-vitaminok és a magnézium segítenek.

Hogy az emberiség 25%-a soha nem rúg be? Bizony vannak köztünk olyanok, aki nem tudja leinni magát. Ők az emberiség 25%-a. Bennük megtalálható két olyan gén, ami nagyon gyorsan eltávolítja a testből az alkoholt. Az egyik az ADH7, ami az emberek ötödében van meg. Náluk a népesség többi részéhez képest csak fele arányban fordul elő száj-, gége- vagy nyelőcsőrák. A másik gén, ami az emberek 5%-ában fordul elő, az ADH1B. De minden viszonylagos, mert ha leakarják inni magukat és egymás után hajtják fel a feleseket, ők is képesek berúgni. Sőt, néha alkoholmérgezést is kaphatnak.

DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



MESSE ZSUZSANNA

IFBB - Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség
Nemzetközi profi bírója

Nemzeti és nemzetközi tánccbíró

Gasztronómus és dietetikus

Corpus SE elnöke - gyerek és felnőtt szakosztály

2009 az év személyi edzője

2019 az év bírója

F5 by Fitness Five Órs személyi edző

Tel: +36 (70) 336 6600

E-mail: messezszuzsanna@gmail.com



72

SÜLT CSIRKECOMB
PULISZKÁVAL ÉS LICSIMÁRTÁSSAL



73

FÜSTÖLT SAJTOS RAKOTT TÉSZTA
GOMBAMÁRTÁSSAL



74

ÉDESBURGONYÁS
KRÉMES



75

TESTÉPÍTŐK KEDVENC RAGUJA BURGONYALEPÉNYEKSEL
ÉS TEJFÖLÖS MÁRTOGATÓSSAL

SÜLT CSIRKECOMB PULISZKÁVAL ÉS LICSIMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK 2 SZEMÉLYRE

2 nagyobb darab csirkecomb
csirkefűszerkeverék
15 dkg kukoricadara
25 dkg licsi konzerv
2 dl kókuszkrém
2 evőkanál rizsliszt
olívaolaj
só, őrölt gyömbér



ELKÉSZÍTÉSE:

1. A csirkecombokat egy tálba teszem és befűszerezem a csirkefűszerkeverékkel, majd egy tepsibe téve aranybarnára sütöm a sütőben, közepes lángon.
2. Felforratok 1,5 liter vizet 1 teáskanál sóval, majd leveszem a tűzről. Óvatosan fakanál segítségével belekeverem a 15 dkg kukoricadarát. Visszateszem a tűzre, és kis lángon, gyors kevergetéssel felfőzöm a kukoricadarát. Ha kész, félreteszem tálalásig.
3. A konzerves licsit leszűröm, majd csíkokra vágom.
4. Egy kis lábasba beleteszem a felcsíkozott gyümölcsöket, megszórom 2 evőkanál rizslizzel, összekeverem, és ráöntöm a 2 dl kókuszkrémet. Ízesítem 2 csipet sóval és egy csipet őrölt gyömbérral.
5. Kis lángon, folyamatosan kevergetve felfőzöm.
6. A puliszkából evőkanál segítségével kis halmokat teszünk a tányérra. A csirkecombokat lecsöpögtetve tálaljuk a köret mellé, és rá vagy mellé öntjük a licsi mártást.

Isteni ízvilágok találkoznak, remélem ízleni fog, jó étvágyat kívánok!

Jó étvágyat!



FÜSTÖLT SAJTOS RAKOTT TÉSZTA GOMBAMÁRTÁSSAL

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE

20 dkg durum tészta
50 dkg csiperkegomba
4 dl kókusztejszín
2 közepes vöröshagyma
3 evőkanál olívaolaj
őrölt szerecsendió, őrölt fehér bors, só
egy porcelán vagy jénai sütőtál
30 dkg reszelt füstölt sajt
2 db tojás
botmixer



ELKÉSZÍTÉSE:

1. A megtisztított vöröshagymát apróra vágom.
2. A csiperkegombát megtisztítom és felszeletem.
3. Egy serpenyőben 3 evőkanál olívaolajon megpirítom a darabolt hagymát, majd ráteszem a gombát és tovább pirítom.
4. Ha a gomba már nem nyers, ráöntöm a 4 dl kókusztejszín, megszórom őrölt fehér borssal, és egy csipet őrölt szerecsendióval megízesítem.
5. A gombás szószot egy botmixer segítségével pépesítem, majd belekeverem a 2 egész tojást. A szószot félreteszem.
6. A tésztának felteszek vizet forralni egy teáskanél sóval. Forralás után beleteszem a tésztát és 8 perc alatt készre főzöm, majd leszűröm.
7. Egy porcelán vagy jénai tálba teszek egy sor tésztát, megszórom reszelt, füstölt sajttal, majd ráöntök gombaszószot. Tovább rétegezem ugyanebben a sorrendben. Kevés szószot félreteszek a tálaláshoz.
8. Sütőben 200 fokon, 15 percig sütöm.
9. Ha kész, várni kell 10 percet legalább és tálalható. Kevés szósszal és reszelt sajttal tálaljuk.

Jó étvágyat!



ÉDESBURGONYÁS KRÉMES

HOZZÁVALÓK

- 3 nagyobb darab édesburgonya
- 10 dkg dióbél
- 10 dkg törökmogyoró
- 6 tojás (aminek csak a fehérjét használjuk majd fel)
- 25 dkg light mascarpone
- 1 csomag vaníliás pudingpor
- 0,5 liter rizstej
- 3 db citrom
- 1 csipet só
- sütőpapír és tepsí a sütéshez



ELKÉSZÍTÉSE:

1. Az édesburgonyákat meghámozzuk, apró kockákra vágjuk és puhára főzzük.
2. Leszűrjük és egy botmixer segítségével összetörjük.
3. A pudingport rizstejjel keményre főzöm, és hideg helyre teszem megdermedni.
4. A diót és a mogyorót egy nylon zacskóba teszem és egy klopfolóval apróra zúzom.
5. A sütőt bekapcsolom 180 fokra előmelegedni.
6. Az összetört édesburgonyát összekeverjük a zúzott magvakkal, beleszerkelek 2 citrom héját, majd egy citromnak belefacsarom a levét.
7. A tojásokat kettéválasztom és a fehérjéből kemény habot verünk egy csipet sóval.
8. A kemény habot óvatosan beleforgatom az édesburgonyás masszába.
9. Egy lapos tepsit kibételek sütőpapírral és vékonyan beleöntöm a masszát. Ebből az adagból majd 6 lap jön ki.
10. A készre sütése meglepő módon nem a szokásos 20 perc, hanem 35 perc kellett ennek a masszának, és 200 fokos sütő.
11. A lapokat sütés, és 10 perc kihűlés után megfordítjuk, majd óvatosan lehúzzuk róluk a sütőpapírt.
12. Amíg sülték a lapok, elkészítettem a krémet. A light mascarpone-t a megdermedt pudinggal összekevertem és belefacsartam egy citrom levét, továbbá a citrom reszelt héját is hozzáadtam. Édesíteni nem javaslok, kivéve, ha valaki nagyon édesszájú, mert a tészta önmagában is nagyon édes.
13. A kihűlt lapokat megkenem a krémmel, és így tovább rétegezve, amíg tart a krém.
14. Azonnal fogyasztható, de másnapra még jobban összeáll a krém, így könnyebben szeletelhető.
15. Ebben a sütiben az a jó, hogy nem használtam édesítőszeret, mert az édesburgonya hihetetlen módon megédesíti az egészet, a krémmel együtt.



TESTÉPÍTŐK KEDVENC RAGUJA

BURGONYALEPÉNYEKEL ÉS TEJFÖLÖS MÁRTOGATÓSSAL

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE

- 40 dkg darált marhahús
- 4 fej vöröshagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- 4 db sárgarépa
- 6 db burgonya
- 20 dkg óriás lóbab
- 15 dkg paradicsompüré
- 1 db tojás
- 3 evőkanál olívaolaj
- 3 dl laktózmentes tejföl
- ízesítéshez: babérlevél, őrölt fekete bors, só, őrölt chili, fél citrom



ELKÉSZÍTÉSE:

1. A burgonyákat megmossuk és feltesszük főni.
2. A lóbabot beáztatjuk 20 percre.
3. A vöröshagymákat meghámozzuk és apróra vágjuk. Olívaolajon megpirítjuk 2 darab babérlevéllel együtt. Három gerezd fokhagymát megpucolunk, fokhagyományomó segítségével összetörjük, majd a hagyma alaphoz keverjük és tovább pirítjuk.
4. A megfőtt burgonyákat meghámozzuk és egy nagylyukú reszelőn lereszeljük. Egy keverőtálba tesszük, hozzáadunk egy egész tojást, egy csipet őrölt fekete borsot és 3 csipet sót. Összekeverjük és félretesszük.
5. A darált húst hozzáadom a hagymás alaphoz és addig pirítom, míg a hús nem marad nyers.
6. A lóbabot feltesszük főni sós vízben és ha kész leszűrjük.
7. A sárgarépákat megtisztítjuk, felkockázzuk és megpároljuk.
8. A készre pirított húsos-hagymás alaphoz öntünk 15 dkg paradicsompürét és összefőzzük. Megízesítjük sóval, őrölt fekete borsal és őrölt chilivel.
9. Hozzákeverjük a párolt sárgarépát és a főtt babot. Félretesszük tálalásig.
10. Elővesszük a reszelt krumplis masszát. Egy serpenyőben olívaolajat hevítünk, és kis lepénykéket formázva a masszából kisütjük.
11. A laktózmentes tejfölt egy keverőtálba tesszük és 2 db zúzott fokhagymagerezddel, 3 csipet sót és 1 csipet őrölt fekete borsot hozzákeverünk. Kész is.
12. Külön tálkába tálalom a ragut, a lepénykéket és a mártogatóst.

Jó étvágyat!





SZÓKE NŐ PARKOL

A szóke nő leparkol az autójával, és megkérdezi a férjét:
- Drágám, nem álltam le túl messze a járdaszegélytől?
- Az attól függ...A baltól, vagy a jobbtól?

FOGADÁS

A nagypapa elviszi az unokáját a játszótérre, amikor meglátnak egy gilisztát, amint éppen kibújik a földből.
- No, kis unokám fogadjunk! Ha ezt a gilisztát vissza tudod dugni a lyukba akkor nyersz tőlem egy százast - mondja a papa.

Az unoka elővesz egy doboz hajlakkot, befújja vele a gilisztát, és simán benyomja lyukba. A nagypapa fizethet. Másnap megint mennek sétálni, és ekkor egy 1000 forintost vesz elő a nagypapa.

- Megint fogadni akarsz, nagypapa? - kérdezi az unoka.
- Ja nem, ezt az ezrest a nagymama küldi neked!

EBBŐL BAJ LEHET

Egy fotós elhatározza, hogy légifelvételeket készít az Etna nevű vulkánról.

Telefonon rendel egy légi taxit. Amikor kiér a repülőtérre, látja, hogy egy kis gép áll a kifutón, nyitott ajtóval, utasra várva.

Bedobja a csomagját, beül, majd mondja a pilótának:
- Indulhatunk!

A gép felszáll, majd a fotós odaszól a pilótának:

- Legyen szíves az Etna fölé menni, ott majd csinálok néhány fényképet.

- Miért? - kérdezi a pilóta.

- Mert fotós vagyok, a fotósok pedig fényképeket szoktak csinálni.

Hosszú csend, majd a pilóta megkérdezi:

- Ezek szerint, akkor nem maga az oktató?

ÍGY KÖNNYŰ

A riporter kérdezi az agg milliomost, hogy hogyan gazdagodott meg.

- Tudja mikor 25 éves voltam, a legnagyobb gazdasági válság közepén, az utolsó dolláromon almákat vettem. Kifényesítettem mindet, és két dollárért eladtam őket. Másnap a két dolláron megint almákat vettem...
- És ezt addig csinálta, amíg milliomos nem lett?
- Nem, csak egy hétig. Aztán a feleségem apja meghalt, és ránk hagyott 100 millió dollárt.

A KECSKE „SZERENCÉJE”

Megy egy ember a sivatagban, már nagyon szomjas. A távolban lát egy kutat, nagyon megörül neki, de amikor odaér látja, hogy se vödör se kötél. Belenéz, de csak sötétséget lát. Nem tud mit csinálni, fog egy követ beledobja, hallgatózik... Semmi.

Kicsit jobban körülnéz, lát egy kovácsüllőt! Odamegy, nagy nehezen felemeli és bedobja a kútba. Hallgatózik... Semmi. Egyszer csak lát egy kecskét a kút felé rohanni, szalad-szalad és fejest ugrik a kútba. Nagyon meglepődik ezen az emberünk.

Egyszer csak odajön egy beduintteveháton. Ráköszön a beduinra.

- Szép napot, nem látott véletlenül egy kecskét errefelé? - kérdi a beduin.

- Dehogynem láttam, tiszta erejéből szaladt a kút felé és fejest ugrott bele! - mondja az emberünk.

Ezen nagyon elcsodálkozik a beduin, vakargatja a szakállát.

- Hmmm, ez nagyon érdekes, pedig még egy üllőhöz is ki volt láncolva!

HIRDETÉS



WINGMIX
NYOMDA

Nyomdai előkészítés és gyártás
Nagyformátumú nyomtatás
Reklámtárgy emblémázás
Grafikai tervezés



WingMix ■ FesztNet Kft.

Iroda: 1046 Budapest, Kiss Ernő utca 2.

Tel.: +36 1 249 2748

E-mail: iroda@wingmix.com

web: www.wingmix.hu

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
1/2 oldal: 80.000.- Ft

További infó:
Tel: +36 (70) 948 0458
Email: domzolt69@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), felvívó 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.

PRÉMIUM
ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ
TERMÉKCSALÁD



www.drvit.shop.hu



**KERESS
MINKET!**



www.drvit.shop.hu



Weider Professional Fitness Trainer



www.facebook.com/drvitnutrition



www.instagram.com/dr.vitnutrition