

FITNESS WORLD

2020/1

SZTÁRINTERJÚ

CATHARINA WAHL

BERECZKI KRISZTIÁN

GÉN DOPPING

SPORT REHABILITÁCIÓ
ÉLET A SÉRÜLÉS UTÁN

ÓVATOSAN A GYÓGYSZEREKKEL!

**GYÓGYULJ KI A
REFLUXBÓL!**

A VERSENY ELŐTTI UTOLSÓ KÉT HÉT...

A NIACIN, MINT "CSODASZER"

www.fitnessworldmagazin.hu



Ára: 895.- Ft

FITNESS WORLD

SZELLELEM

TUDOMÁNY

TESTKULTÚRA

LÉLEK

EDZÉS

TÁPLÁLKOZÁS

EGÉSZSÉG

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
- Edzéstervek 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!

TARTALOM

6

RÉGI IDŐK TESTÉPÍTÉSE

Az 1975-ös Olympia póder nélkül,- avagy - a Pumping Iron valójában.

9

SPORTREHABILITÁCIÓ, AVAGY - ÉLET A SÉRÜLÉS UTÁN

Egy sportoló életében talán a legféltettebb dolog az egészsége. Mégis ha edzésről van szó, legtöbbünknek csak a cél lebeg a szeme előtt...

12

SZÍNPADON KÍVÜL

A fitness versenyző 'percre' pontosan, a színpadra időzíti a csúcsmomát.

14

A NIACIN BIZONYÍTOTTAN MÁR NEM CSAK A SPORTOLÓK SZÁMÁRA CSODASZER

A B3 vitamin (niacin) jótékony tulajdonságairól már hosszú évek óta folynak kutatások.

16

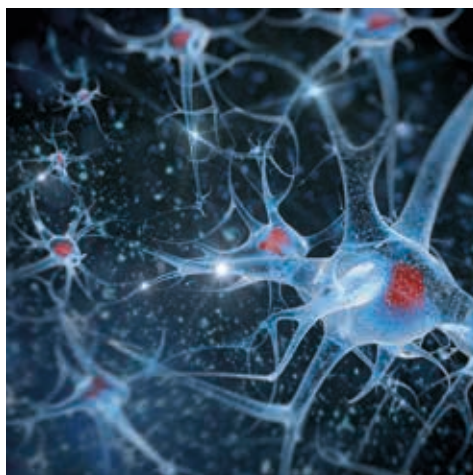
IDEGRENDSZERI BETEGSÉGEK KEZELÉSE MOHÁVAL

Élő mohával kezelne gyógyíthatatlan idegrendszeri betegségeket egy magyar érdekltségű kutatócsoport.

19

AZ EMLÉKEK KIALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA

Olyan sokszor merülhet fel bennünk életünk során a kérdés, hogyan formálódnak és tűnnek el vagy maradnak meg az emlékek.



22

GÉN DOPPING

A genetikai dopping lehetőségeinek kiaknázása és az ilyen irányú kutatások már 20 évvel ezelőtt megkezdődtek.

25

EGY NAGYON KÜLÖNÖS RÁKPUSZTÍTÓ, - A KANYARÓVÍRUS

Lehetséges, hogy az egészségügyi hatóságoknak át kell gondolniuk annak a lehetőségét...

26

AKÁR 20 ÉVVEL IS KITOLHATÓ A MENOPAUZA KEZDETE

Az eljárást mesterséges megtermékenyítéssel foglalkozó brit szakemberek egy csoportja dolgozta ki.

28

SZTÁRINTERJÚ - CATHARINA WAHL



34

NE VÁRJ VELE, MÍG ROSSZABB LESZ! GYÓGYULJ KI A REFLUXBÓL!

A reflux betegség igen gyakori. A jellemző típusos tünetei a gyomorégés, a savas...

37

ÓVATOSAN A GYÓGYSZEREKKEL! AMIKOR TÖBB A MELLÉKHATÁS, MINT A HASZON!

Hazánkban több mint 10 000 ember hal meg évente gyógyszer-túladagolás következtében.

42

MOTIVÁCIÓS LEVÉL EGY „SZOBRÁSZ” TOLLÁBÓL

Volt már olyan az életedben, hogy a körülmények és a lehetőségek csak sodortak?



KIADÓ:

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

FŐSZERKESZTŐ:

Domonkos Zsolt
Lapigazgató, főszerkesztő
domzsolt69@gmail.com

REKLAMÁCIÓ:

+36 (70) 948 04 58 telefonszámon.

SAKÉRTŐK:

Domonkos Zsolt
domzsolt69@gmail.com
Szécsi Dávid
Mádai Emese
Arnold Gergely

NYOMDAI KIVITELEZÉSÉRT FELELŐS, ARCULAT:

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

SZERKESZTŐSÉG, HIRDETÉSFELVÉTEL:

www.fitnessworldmagazin.hu

TERJESZTÉS:

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

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

CÍMLAPON:

CATHARINA WAHL

FOTÓ: SZILVESZTER ZOLTÁN

47 ARNOLD GERY – KÜLÖNVÉLEMÉNY

A verseny előtti utolsó 2 hét jelentősége, ahol minden eldőlt!

50 SZTÁRINTERJÚ: BERCZKI KRISZTIÁN

56 LEHET, HOGY TÖBBÉ NEM KELL FÉLNÜNK A FOGORVOSTÓL?

Új technológiák a fogászatban!

57 EGY IGAZI SUPERFOOD: GOJI Bogyó

Általánosságban elmondható, hogy a goji bogyó támogatja az immunrendszert, lúgosítja a szöveteket...

63 MÉG IDŐS KORBAN SE SZEDJÜK NAPI SZINTEN AZ ASZPIRINT!

A jó egészségnek örvendő idős embereknek nem kellene napi szinten aszpirint szedniük, mivel a gyógyszerek...

64 VAJON A SZEXUÁLIS ÉLETÜNKET IS A SZÜLEINKTŐL ÖRÖKÖLJÜK?

A terapeuták szerint a szüleink közti viszony nagyban befolyásolja a saját intim...

68 EGÉSZSÉGESEBB AKARSZ LENNI? LEGYÉL SZERELMES!

Mikor szerelembe esünk, 12 agyi terület dolgozik össze, hogy abba az édesen fájdalmas, bódult és izgatott...

74 DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUSZITÓL



PULYKAMÁJ SONKÁBA TEKERVE



HALROPOGÓS



CITROMOS SÜTI



50

66 VÉRNYOMÁSCSÖKKENTÉS ALVÁSSAL

Görög kutatók szerint a napi rendszerességgel szunyókálók...

71 GYORS ÉS MEGLEPŐ INFORMÁCIÓK A TESTÜNKRŐL

A testünkben 206 csont, 640 izom, 5 liter vér, 32 fog és kb. 5 millió hajszál van.

HIRDESSZEN NÁLUNK!

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

AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 150 000 Ft+ Áfa.
1/2 oldal: 80 000 Ft+Áfa

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Tel: +36 (70) 948 0458
e-mail: domzsolt69@gmail.com

A SZERKESZTŐ LEVELE/AJÁNLÓ

Tisztelt olvasónk!

Szeretettel üdvözöllek Fitness World magazinunk 2020. első 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.

Kellemes időtöltést kívánunk!

Tisztelettel, Domonkos Zsolt

DOMONKOS ZSOLT ▶

Lapigazgató, főszerkesztő
www.profiedzok.hu



FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT



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](#)



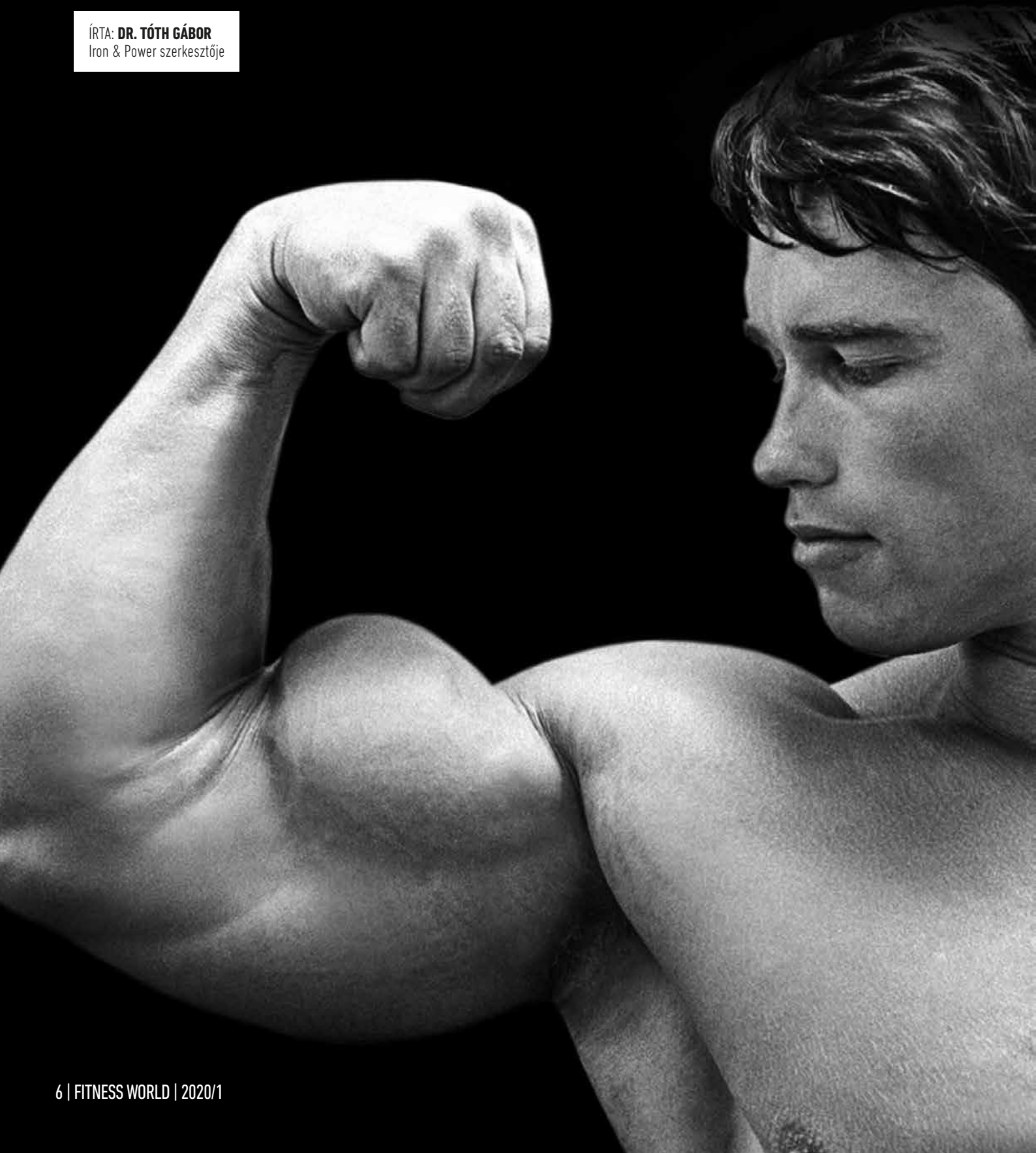
[#FITNESSWORLDMAGAZIN](#)

KÖVESS MINKET!

RÉGI IDŐK TESTÉPÍTÉSE

AZ 1975-ÖS OLYMPIA PÚDER NÉLKÜL, - AVAGY - **A PUMPING IRON VALÓJÁBAN.**

ÍRTA: **DR. TÓTH GÁBOR**
Iron & Power szerkesztője



A testépítés első mainstream jellegű bemutatására a George Butler által rendezett, 1975-ben forgatott és 1977-ben bemutatott Pumping Iron című dokumentumfilmben került sor. George próbálkozása olyannyira sikeres volt, hogy az említett film nagyrészt a mai napig ismert szokott lenni még a laikusok számára is.

Amit felszínesen tudni lehet a cselekményről: Arnold jött, győzött, majd megdicsőült, Lou Ferrigno pedig leiskolázta. A filmben szinte alig felbukkanó Serge Nubret volt az, aki Arnold potenciális kihívóját Lou Ferrignot szintén legyőzte és másodikként végzett a versenyen.

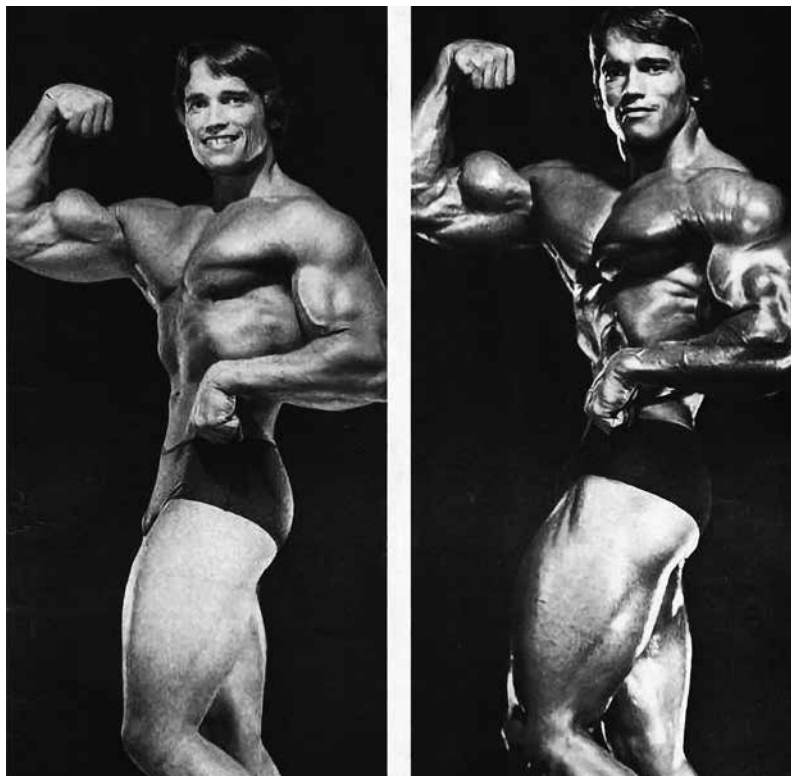
Tekintsük át a film előzményeit, különös tekintettel Serge személyére.

1974-ben Arnold az ötödik Mr. Olympia győzelme után már tevőlegesen is filmes babérokra kívánt törni, ugyanis nem motiválta egy újabb cím bezsebelése. Ekkoriban a Mr. Olympia bajnoknak ezer dollár ütötte a markát, amely összeg jelentősen többet ért, mint manapság, de Arnold erre nem volt rászorulva, ugyanis a 2019 augusztusában elhunyt legjobb barátjával, Franco Columboval ekkora már sikeresen betörték az ingatlanpiacra és az építőiparba.

1974-ben Arnold visszavonult, ugyanis ekkor kapta meg élete első komolyabb szerepét a Stay Hungry – Maradj Éhen – ban, ahol Joe Santo testépítő bajnokot formálta meg. Ezért az alakításáért az év felfedezettje kategóriában Golden Globe díjat nyert, Stallone-val szemben, akit a Rocky miatt jelöltek.

Schwarzeneggernek 100 kiló alá kellett fogynia a szerep kedvéért, rendezői utasításra, mondván, túl nagyok hatna a laikusok számára. Arnoldnak közel tíz kiló izmot kellett leadnia, rövid időn belül, amit – a várakozásokkal ellentétesen – sikeresen meg is tett.

A forgatás után jelentkezett George Butler a Pumping Iron ötletével. Tekintve, hogy Arnold a 70-es évek testépítésének meghatározó alakja volt, rá akarták kihegyezni az egész filmet. Az osztrák tölgy kétségbeesett, bő három hónap állt rendelkezésére, hogy ismét Mr. Olympia bajnokhoz méltó fizikumot építsen fel a nagy fogyás után. Vegyük figyelembe az ekkori körülményekre való tekintettel, hogy ebben az időben sokkal nehezebb volt izmot építeni. A mai lehetőségeknek, eszközöknek csak a töredéke állt az atléták rendelkezésére.



(Arnold 3 hónappal az 1975-ös Mr. Olympia előtt és a verseny napján)

Arnold először elvetette a szereplés ötletét, majd, amikor közölték vele, hogy neki központi szerepe lesz, ami nagyban fogja emelni az ázsióját, mégis beleegyezett.

A történet jelen pontján jön képbe Serge Nubret, legendás testépítő bajnok, aki 1975-ben, három héttel a Mr. Olympia előtt élete formájában volt.



(Serge Nubret három héttel az 1975-ös Mr. Olympia előtt)



Nubret ebben az időben az IFBB európai elnöke volt, illetve ekkorra már komolyabb filmes pályafutást tudhatott maga mögött, később még a Georges Lautner által rendezett kultikus filmben, a Profiban - Jean-Paul Belmondóval - is szerepelt. A stáb megriadt a helyszínen Párizsban, Nubret fizikumát látva. Közel hasonló súlyban volt, mint Arnold, a jóval esztétikusabb arányosabb fizikumával. Azonnal felhívták a Weider fivéreket, hogy Schwarzenegger győzelme komoly veszélyben van és így bukni fog az egész film koncepciója. Aki látta a filmet az tudhatja, hogy Nubret csak a legvégén bukkan fel közvetlen a verseny előtt. A stáb először 200 dollárt ajánlott fel Nubretnek a szereplésért, ami megalázóan kevés összegnek számított,

hiszen ő színész volt. Így próbálták elérni, hogy ne vegyen részt a filmben. Miután jelezték, hogy Nubret feltehetően le fogja győzni Schwarzeneggert, a Weider fiverek azzal a nyilvánvalóan koholt váddal álltak elő, miszerint Serge felnőtt filmekben szerepelt és így eltiltották a Mr. Olympián való indulástól. Nubret teljesen leállt az edzéssel és a diétával a fennmaradó három hétben. Összesen öt és fél kiló izmot dobott le. Végül a verseny napján közölték vele, hogy mégis indulhat. Így lett második helyezett Serge Nubret 1975-ben a Mr. Olympián. Ezt követően kilépett az I.F.B.B. szövetségből és megalapította a WABBA-t.

HA VALÓBAN JÓ EDZŐ AKARSZ LENNI!



Mint talán már te magad is láthattad, tapasztalhattad, az edzőtermekben bár sokszor igen magas az edzők létszáma, azonban igen ritka a valóban hiteles, sokoldalú tréner, akinek szinte minden mozdulatából, vagy kifejezéséből látszik, hogy a hivatása a „kisujjában” van. Ők azok, akinek soha nem kell attól tartani, hogy nem lesz munkájuk és ők azok, akik valóban meg tudják fizettetni bárkivel, bármelyik edzőteremben ezt a szolgáltatást.

A Weider Professional Fitness Trainer nemzetközi edzőképzés már évek óta a legmagasabb szinten oktatja hallgatóit. Mesteredzői gárdájával, az ország kiemelkedő szakembereivel adja át a tudást a hallgatóknak. A szakma krémje ebből az iskolából kerül ki, illetve a már végzett, akár profi sportolók, edzők itt végzik el a továbbképzéseiket. Az iskola neve és hitelessége már magában is előnyt jelent a végzett diákoknak a későbbi elhelyezkedésben.

2020-ban még utoljára lehetőséget biztosít, hogy viszonylag gyorsan, intenzív képzések elvégzésével nemzetközi, OKJ-s bizonyítványt szerezhessenek az érdeklődők. A feltételek,

most még változatlanok. (Később, ezek a tanfolyamok már jóval hosszabbak, ebből kifolyólag drágábbak is lesznek...)

A Weider edzőképzés a már végzett hallgatóknak, jelenlegi edzőknek, sportolóknak is folyamatosan továbbképzéseket szervez, hogy tudásukat még jobban elmélyítsék. A jelenlegi rövid képzéseken kívül (Táplálkozási tanácsadó, Funkcionális tréner, Gerinc tréner, stb.) ebben az évben még több kurzust indít a speciális tudást igénylők részére.

EZEK A TANFOLYAMOK:

- Rehabilitációs tréner.
- Senior tréner.
- Verseny felkészítő edző.
- Erőnléti edző.

A tanfolyamok ideje már fent van az iskola web-oldalán. Ha időben jelentkezelsz, most még akciós áron vehetsz részt az adott kurzusokon.

infó: www.profiedzok.hu

SPORTREHABILITÁCIÓ, AVAGY - ÉLET A SÉRÜLÉS UTÁN



ÍRTA: **MÁDAI EMESE**
Sport-rehabilitációs szakember
Weider Edzőképzés gyakorlati oktatója



Egy sportoló életében talán a legféltettebb dolog az egészsége. Mégis ha edzésről van szó, legtöbbször csak a cél lebeg a szeme előtt, és talán eszünkbe sem jut, hogy a számunkra legkedvesebb dolgot kockáztatjuk, ha nem melegítünk be elég alaposan, vagy hagyjuk ki a nyújtás egészét. Mint egy orosz rulett, használjuk a testünket, vesszük igénybe sokszor ember feletti módon izmainkat, ízületeinket, - boldog tudatlanságban, mikor ér minket az az egy bizonyos golyó, ami földre kényszerít. Nem járunk masszórhöz, gyakran keveset pihentetjük izmainkat, csak hajtjuk sokszor éveken át anélkül, hogy néha meg-megállnánk, és igyekeznénk megadni testünknek – megbecsülve azt -, ami a mindennapokban igyekszik kiszolgálni az elme igényeit.

Vajon ha most megkérdeznék azokat a sportolókat, akik nem tudtak tökéletesen visszahelyezkedni tevékenységükbe az adott sérülést követően, vagy netalán teljesen abba kellett hagyniuk a sportot, hogy: Mit csinálnának másképp, ha visszamehetnének az időben? A válasz bizonyára a „rengeteg mindent” lenne. Vagy ha azt mondanám, hogy visszakaphatják egészségük 100 %-át, és tudnának úgy edzeni, ahogy a sérü-

lést megelőzően, - mintha mi sem történt volna, - Mit tennének meg érte?

Lefogadom, hogy a válasz a „szinte bármit” lenne. Mégis a legtöbb esetben ódzkodunk orvoshoz fordulni, kerülnünk a gyógytornászokat, és próbáljuk otthon kúrálni magunkat, használva különféle krémeket, majd bandázsokat, ízületvédő - erősítő kapszulákat, majd pihentetjük napokig, aztán akár hetekig - hónapokig, remélve, hogy elmúlik „magától” a fájdalom, ill. enyhülnek a panaszok, és nem szorulunk majd az egészségügyben szakavatottak segítségére.

Mindez pedig nagy részben azért van - mert bár tisztelet a kivételnek -, az orvosok többsége a sérülés súlyosságától szinte függetlenül, - azzal a tanáccsal, mondhatni erőteljes sugalmazással látja el a sportolót, hogy hagyja abba az adott sportág rendszeres űzését, maximum úszhat az elkövetkezendő 300 évben, rosszabbik esetben viszont még azt sem. Bár Magyarország az elmúlt években a világ legelhízottabb országainak egyike, mégis „ciki” ha valaki heti rendszerességgel edzőterembe jár és próbál egészségesen étkezni. ➤

Mindezek fényében a sérülést követően miért nem megyünk el tehát orvoshoz? Mert leggyakrabban nem segítenek újra közel teljes értékű sportolóvá válni, hanem csak destruktív intelmekkel látnak el minket úgy, hogy közben érdemi javulást ritkán biztosítanak.

Ugyanakkor mégis miért erősítem a hitet minden hozzám forduló sportolóban az iránt, hogy merjenek segítséget kérni? Egyrészt, mert, ahogy minden szakmában, úgy, az orvosok / sportorvosok és gyógytornászok/ között is vannak rendkívüli szakemberek, akik a sportolókért vannak. Akiknek mond még valamit a hivatástudat, és akik támogatják a sportoló azon törekvését, miszerint minél hamarabb folytatni akarja azt, ami életének egyik fő mozgatórugója.

Másrészt pedig, sokan nem is gondolnánk, hogy az otthoni módszereinkkel legtöbbször többet ártunk, mint használunk az adott sérülés megfelelő regenerációjában, hisz **a sportoló legnagyobb ellensége a túlzott pihentetés** lesz!

Mi is történik tehát a testben egy – egy sérülést követően? Bár a sebgyógyulási idő (részben) szöveti különbségekből fakadóan, minden esetben más – és más, mégis hivatalosan szinte teljesen érintetlenül az ellátást követően maximálisan 5 napig lehet hagyni az adott testrészt. Vannak sérülések és kezeléseik, amelyeket követően azonnal megkezdődik a rehabilitáció (pl.: kisebb műtétknél már aznap lábra kell állnia a betegnek, vagy teljesen ki kell tudni nyújtania az adott ízületet), míg másoknál néhány nap elteltével indulhatnak meg a regenerációs folyamatokat segítő terápiás módszerek alkalmazása.

A sejt szintű elsődleges szöveti reakciók meglepően gyorsan zajlanak le, és a test természetes reakcióját – melyre ily módon a rehabilitáció segítség lenne – csak lassítja egy – egy gyulladáscsökkentő szer, vagy szteroid injekció használta, és hatékonyabb lenne manuálterápiás vagy más egyéb technikával kezelni az adott sérülést, segíteni annak mielőbbi felépülését.

Az adott sérülést mindenekelőtt célszerű az alábbi csoportok valamelyikébe beazonosítani:

1. Krónikus túlterhelés okozta szöveti reakciók (pl.: gyulladásos reakciók, ahol szöveti folytonossági megszakadás nincs jelen (pl.: csontthártyagyulladás, teniszkönyök, stb.);
2. Szöveti folytonosság megszakadásával járó, direkt trauma (pl.: stabilitásvesztés okán, vagy külső erő hatására bekövetkező szakadás -> Izom, vagy szalagszakadás, törés, stb.)

Bármely esetről beszélünk is, ez csupán a rehabilitáció menetéhez és idejéhez segít közelebb kerülni, a teljes kép megállapítása még nagyon messze van. Teljes diagnózis és rehabilitációs folyamat felépítéséhez, idejének megjósolásához, mindenképpen konzultálnunk kell egy orvossal, és lehetőleg a beteg gyógytornászával, hogy meddig jutottak az adott rehabilitációs folyamatban, ill. milyen vizsgálatok készültek a sérülés teljes feltérképezése céljából.

Azonban rendkívül fontosnak tartom megemlíteni azt is, hogy ha szemtanúi vagyunk egy balesetnek, akkor kezelni és tényt megállapítani nyilván ne 5 nap után próbáljunk; hanem mihamarabbi orvosi ellátást kell igényelnünk. Addig pedig a szükséges azonnali teendőket ellátni (pl.: rögzíteni az adott végtagot, duzzanatot lelohasztani, stb.). Sok esetben, ha túl

sokat vár az illető az adott sérülés ellátásával, legtöbbször olyan folyamatok mehetnek végbe a testben, amihez a jövőben szinte egyetlen orvos vagy egyéb szakember nem tud, és nem akar majd hozzányúlani, mert túlságosan nagy mértékben rögzült, és azon változtatni sokkal rosszabb és rizikósabb lenne, mintha akkori aktuális állapotában hagyná (pl.: teljes izomszakadás hónapokkal későbbi ellátása).

Azonban ha nem volt még komolyabb sérülés, de erőteljesen pl.: kattog egy – egy ízület, azzal szintén nagyon fontos a megfelelő szakemberhez eljutni, és segítséget kérni, hogy egy – egy sérülésre való hajlam, ne nyerjen létjogosultságot, hisz ilyen esetben preventív jelleggel kell cselekednünk, vagyis megelőzni, ill. elkerülni a várható balesetet, sérülést.

A sport-rehabilitáció az elmúlt években is – és nyilván azóta is – folyamatosan fejlődésen megy keresztül. Magyarországon is egyre népszerűbbek azok a (pl.: Amerikában évek óta használt) módszerek és eszközök, amikkel segíteni tudjuk a sportolók felépülését. A medical flossing használatától kezdve, a kompressziós tréningen át, egészen az SMR hengerek gyöntöléséig, széles a skála mi minden van a tarsolyunkban, amivel sokszor közel azonos szintre tudjuk felhozni a sportolót, mint ahogyan a sérülését megelőzően tevékenykedni tudott.

Úgyhogy ezúton is kérlek Téged, Kedves Sportoló, hogy ne veszítsd el minden bizodalmat a sport-rehabilitáció iránt, hisz nekünk – sport-rehabilitációs szakembereknek – az a célunk, hogy minél hamarabb vissza tudjunk integrálni az adott sportágba, tudj bőven terhelés alatt is sikerrel teljesíteni, legyen izomlázad és akár hányingered egy-egy keményebb edzésed alkalmával, és tudd őszintén büszkévé tenni támogatóidat, és saját magadat egyaránt.

Merj addig menni, amíg találsz olyan orvost, aki lelkiismeretesen ellát, és olyan gyógytornászt, aki maga is sportol, hogy aztán csapatmunkát látva és tapasztalva juthass el a sportág-specifikus rehabilitációs trénerhez. Mert hiszem, és szerencsére napi szinten tapasztalom azt, hogy mennyire jól tudunk rivalizálás nélkül is együtt dolgozni, egy közös célért: Érted.





ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

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

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

A KÖVETKEZŐ KÉPZÉS IDŐPONTJA:

**2020. FEBRUÁR 22-23-29 ÉS
MÁRCIUS 1.**

MAJD EZT KÖVETŐEN KÉTHAVONTA

**A KÉPZÉS AKCIÓS ÁRA:
49 000.- FT**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

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

SZÍNPADON



A fitness versenyző 'percre' pontosan, a színpadra időzíti a csúcsmóját.

Akár személyi edző, akár hobbiból versenyez (stb-stb.) mindenkinek szüksége van arra, hogy hozzáértő módon legyen megőrizve ez a forma. Nem véletlenül van, hogy az esküvőjére sem egy természetfotóst hív az ember.

Nem kevés energia, idő és pénz van a színpadi megjelenésben! Nem csak a nyilvánvaló kondibérlet-csirke-rizs, stb. költségekre gondolok, hanem azokra a dolgokra is, amelyek a verseny napján merülnek fel:

- Utazás
- Barnítás
- (Tetoválás elfedés)
- Smink, pilla, köröm, stb.
- Haj / Szakáll, frizura



- Aznapi, utolsó körös vízajtás és egyéb praktikák, amelyek a top formához kellene

Namármost! Ha nem a versenyen fotóztatsz és ott is a legtöbbet szeretnéd kihozni magadból, akkor a fentieket újra kifizeted, az időről nem is beszélve, amelyet rá kell milderre szánni!! (Egyedül én tudom elintézni a Showtime Studióban az ingyen barnítást, ha velem fotózol, de akkor is külön el kell oda menni).

Ergo fotózni a fitness versenyen nagyon megéri, főleg, mert a Dunavolgyi Media Team több éves tapasztalatának köszönhetően tudjuk, hogy 1-1 verseny helyszínén hogyan fotózzunk a legelőnyösebb módon színpadon és azon kívül is.

A cikkben szereplő képek kivétel nélkül a verseny napján készültek, izgalmas módon elűtve a színpadra való várakozás idejét!

KÍVÜL

Dunavölgyi Zsolt
Fitness Media szakember



DUNAVÖLGYI
MEDIA TEAM

A **NIACIN** BIZONYÍTOTTAN MÁR NEM CSAK A SPORTOLÓK SZÁMÁRA CSODASZER



ÍRTA: **DOMONKOS ZSOLT**
Mester edző
Táplálkozási szakértő
Könyv szerző



A B3 vitamin (niacin) jótékony tulajdonságairól már hosszú évek óta folynak kutatások. A sportolók elsősorban az edzés-hatékonyság fokozására (különböző Nitrogén-Oxid fokozókkal), a vérbőség és az izomhipertrofia javítására, a fáradékonyság kitolására, a savasodás gátlására használják, leginkább az edzést megelőző időszakban.

Ma már az is bizonyított, hogy számos betegség megelőzésében, illetve azok leküzdésében igen nagy szerepe lehet, ha használjuk ezt az egyszerű vitamint.

A KUTATÁSOK LEGFRISSEBB ADATAI SZERINT A NIACIN:

- A legbiztonságosabb és leghatékonyabb módja az artériákat elzáró LDL (alacsonyűrűségű lipoprotein), a rossz koleszterin” kordában tartásának.
- Csökkenti a szívkoszorúér-megbetegedés és a sztrók előfordulását.
- Növeli a várható élettartamot.

Érdemes megjegyezni, hogy bár a niacin rendelkezésre áll és hatékony, mégis más koleszterincsökkentő gyógyszerekhez viszonyítva alig foglalkoztak vele. Ezek a „más gyógyszerek” természetesen a statinok, amelyekre az gyógyszeripar több milliárd dolláros iparága épül, és amit 60 éven felülieknek szinte rutinszerűen felírnak az LDL- koleszterin féken tartása érdekében.

A niacin minimális „mellékhatása” az arcpiír jelentkezése.

A „niacinpirulás” néven ismert jelenség gyakran előfordul olyan embereknél, akik nagyobb, 400mg körüli adagot szednek, és ez a jelenség akár egy órán át is tarthat. A dolog veszélytelen, - maximum kellemetlen. Ez annak a jele, hogy a vitamin hat, vagyis ez nem mellékhatás. Az oka, a verőerek kitágulása. Állítólag a lassú vagy elnyújtott felszívódású B3-vitamin nem okoz olyan gyakran pirulást, de nem is olyan hatékony. A megoldás a fokozatos hozzászoktatása a szervezetünknek a vitaminhoz. Kezdetben szedjük napi 25mg-ot étkezés közben, majd néhány nap múlva emeljük 50mg-ra. Újabb pár nap múlva ismét emelhetünk és így folytathatjuk a dózis emelését a kívánt szintig. Az optimális terápiás adag napi 400mg.

Tudtad?

A gyógyszercégek PR-ügynökségeket alkalmaznak azért, hogy az alternatív gyógyászatról (így a vitaminok használatáról is) negatív történeteket terjesszenek a közvéleményben.

B3 (niacin) források

A niacin, vagy nikotinsav az egyik B-vitamin (B3), és a B-vitamin család tagjaként nagyon fontos az anyagcserénk szempontjából. Úgy működik, hogy növeli a HDL (nagy sűrűségű lipoprotein), a „jó” koleszterin szintjét, amely feloldja az LDL-t. Ez utóbbi zárja el az artériákat. Az idegrendszer és az emésztőrendszer számára egyaránt kedvező. Pozitívumai még, hogy a bőr a szem és a haj egészségét is biztosítja. Vény nélkül is kapható, még fitness üzletekben is. Számos élelmiszerben is megtalálható (pl. friss gyümölcsök, zöldségek, hús, hal, bab és diófélék), de az optimálisan magas szinthez, hogy valóban csökkentsük a koleszterin szintet, - ez nem elegendő, - mindenképpen érdemes külön kiegészítőt használnunk.



IDEGRENDSZERI BETEGSÉGEK KEZELÉSE MOHÁVAL

Az Alzheimer-kór, valamint egyéb memóriazavarok és neuro-pszichiátriai betegségek molekuláris mechanizmusait vizsgálják. Kutatásuk célja, hogy a kórfolyamatok pontos megismerésével, azok befolyásolásával új terápiás utakat nyissanak meg a neuro-degeneratív betegségek kezelése terén.

Az Alzheimer-kórra, a memória-zavarral és a magasabb agyi funkciók fokozatos leépülésével és végül teljes elvesztésével járó betegségre több mint egy évszázada nem tudtak kutatók ezrei hatékony terápiát találni. Dr. Palotás András (Európa legjobb fiatal neurológusának tartott szegedi orvos) szerint ez nagy részben annak köszönhető, hogy a mai napig nem értik a betegség lényegét. Nem tudják pontosan, mi ellen is kellene gyógyszer kifejleszteni.

A kutató magyarázata szerint jelenleg az egyik legelfogadottabb nézet az amyloid-hipotézis, amely szerint egy azonos nevű kóros fehérjedarabka lerakódása okozza az idegsejtek pusztulását. Bár kiderült, hogy ez a molekulalánc igen fontos funkciót tölt be a normális agyi működésben, ráadásul az ellene irányuló humán terápiás vizsgálatok az elmúlt évtizedekben mind csúnya kudarcba fulladtak. Az erős kutatói lobbija miatt még mindig az amyloidot hibáztatják az Alzheimer-kór kialakulásáért. Pedig több tanulmány számolt be arról, hogy az amyloid-kicsapódás nem a betegség oka, hanem az elbutulást kiváltó eddig ismeretlen folyamat következménye.

A JELENLEG ELÉRHETŐ GYÓGYSZEREK CSAK TŰNETI KEZELÉST NYÚJTANAK.

Kicsit lelassítják a progressziót, de semmi esetre sem állítják meg a folyamatot. Visszafordítani pedig egyáltalán nem tudják. Ráadásul ezek a jelenleg is forgalomban levő törzskönyvezett szerek a betegek csak egy részében eredményesek. Emellett sok mellékhatással rendelkeznek és a demencia előrehaladásával elvesztik hatékonyságukat.

Ezért szükséges más irányból közelíteni a problémához. Ha az amyloid már lerakódott, akkor az idegsejtek sem tudnak megfelelően működni. Emellett az energiaellátás is sérül, aminek hatására a sejtek "éheznek", majd elhalnak. Ha viszont a "koplaló" neuronokat alternatív úton el tudjuk látni a szükséges tápanyagokkal, akkor az amyloid vagy egyéb kóros anyagok jelenléte ellenére is életben tudjuk tartani azokat. Mindez kiemelten fontos, hiszen az agy nem képes a saját sejtjeit pótolni. A neuronvesztés visszafordíthatatlan, és ha ez nagy területet érint, akkor idővel megjelennek a klinikai tünetek.

Az agy nem tud önmagának tápanyagot előállítani, ezért azt más forrásból (a test más részeiből) kell biztosítani. Ha azonban ezek a normális élettani folyamatok sérülnek, akkor sem helyből, sem máshonnan nem kapnak "üzemanyagot" az idegsejtek.

Élő mohával kezelne gyógyíthatatlan idegrendszeri betegségeket egy magyar érdekeltségű kutatócsoport.

ENNEK A PROBLÉMÁNAK A MEGOLDÁSÁRA A KUTATÓ ÉVEKKEL EZELŐTT EGY "VAKMERŐ ÖTLETTEL" ÁLLT ELŐ.

A cukor, mely a neuronok egyetlen energiaforrása, a növények folyamatosan termelik. E gondolatmenet alapján a több mint 15 éve szorosan és sikeresen együttműködő magyar-angol-amerikai-orosz-brazil kutatócsoport a biológiai modellezések során gyakran használt alacsony szintű mohákat együtt nevelt emberi sejtekkel.

„Meglepetésünkre nagyon is „jól kijöttek” egymással. Sőt egyebek mellett különböző hőmérsékleti, fény, tápanyag-ellátottsági viszonyokban is „vígan” életben maradtak bármiféle morfológiai vagy funkcionális elválás/károsodás nélkül” – meséli dr. Palotás András.

Hozzátevé, hogy genetikai módosításokkal rá tudják továbbá venni a mohákat, hogy kifejezetten milyen anyagot termeljen a neuronok (vagy éppen a test bármely szövete) számára. A növényi sejt, jelen esetben a moha, fény hatására folyamatosan és „önműködően” glükózt (és szükség esetén egyéb anyagokat is) termel. Ez a szervezet minden sejtje számára nélkülözhetetlen energiaforrás, mondhatni egy univerzális „üzemanyag”.

Az alapkutatási eredmények alapján jelenleg rágcshalókon azt vizsgálják, hogy a bőr

legfelső rétegei alá befecskenedezve mennyire marad stabil a növény-állat kapcsolat. Illetve milyen hatékonyan tudnak ott is fotoszintetizálni a mohasejtek.

A kutató magyarázata szerint az emberi lét eleve nagymértékben függ a velünk szorosan együtt élő baktériumoktól is.

Példaként említette, hogy a szervezet létfontosságú K-vitamint nem tud előállítani: azt kizárólag a bélben lévő mikroorganizmusok termelik a számunkra. Mint írta, a mikroorganizmusok egy bonyolult, de kiegyensúlyozott életközösséget alkotnak a szervezetünkben. Kedvező hatásuk során vitaminokat termelnek a számunkra, segítenek a táplálék lebontásában, részt vesznek az anyagcserénkben. Sőt még testünk védekező-mechanizmusaira és az immunrendszerünk fejlődésére is pozitív hatással vannak. Mindezekben túl bizonyos baktériumok számos bioaktív molekulát is termelnek, melyek közül néhány teljesen megegyezik az idegsejtek közötti kommunikáció során használt egyes közvetítőanyagokkal.

Természetesen még hosszú út áll előttünk, hogy ebből valóban az emberiség javát szolgáló eljárást sikerüljön kidolgozni. De a biztató kezdeti eredmények ismeretében erre az elkövetkezendő években minden esély adott.

Ha beválik a módszer, akkor ez egy olyan felfedezés, amelyet továbbfejlesztve nemcsak gyógyíthatatlan idegrendszeri metabolikus betegségek kezelésére adhat teljesen új lehetőséget. De az egész emberiséget érintő kihívásokra is megoldást nyújthat.



PCA Hungarian GP
Nemzetközi verseny / kvalifikáció / PCA VB



2020. április 18.

Helyszín: Budapest - Klauzál Gábor
Művelődési Központ

Versenykezdés: 11.00



Info: PCA Hungary / pcahungary@gmail.com

AZ EMLÉKEK KIALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA

Olyan sokszor merülhet fel bennünk életünk során a kérdés, hogyan formálódnak és tűnnek el vagy maradnak meg az emlékek.



Az erős emlékeket a szinkronban működő neuroncsoportok kódolják. A Kaliforniai Technológiai Intézet közleménye szerint a kutatók azonosították azokat a neurális folyamatokat, amelyek miatt egyes emlékek gyorsan elhalványulnak, míg mások az idő múlásával is megmaradnak.

Miért emlékszünk gyermekkori legjobb barátunk nevére, amikor vannak olyanok is, akiket többször látunk és mégis könnyen elfelejtjük a nevüket? Miért tartják egyes emlékek évtizedek óta stabilan magukat, míg mások néhány perc alatt elhalványulnak?

Egérmodellek segítségével a Caltech kutatói kimutatták, hogy az erős, stabil emlékeket a szinkronban dolgozó idegsejtek "csapata" kódolja, olyan redundanciát biztosítva, amely lehetővé teszi ezeknek az emlékeknek az időbeli fennmaradását. A kutatás eredményes lehet azért is, mert segíthet megérteni, hogyan befolyásolhatja az emlékezetet az agykárosodás, például a stroke vagy az Alzheimer-kór.

A munkát Carlos Lois, biológiai kutatóprofesszor laboratóriumában végezték el. A posztdoktori után lévő tudós Walter Gonzalez vezetésével a csoport kidolgozott egy tesztet az egerek idegi aktivitásának vizsgálatához, új hely megismeréséről és az arra való emlékezéséről. A teszt során egy egeret egy egyenes, körülbelül 1,5 méter hosszú, fehér falakkal ellátott kamrafolyosóba helyeztek. Ahol az egyedi szimbólumok különböző helyeket jelöltek a falak mentén – például egy vastag pluszjel a jobb felső rész közelében és egy szögletes perjel a központ közelében. Cukor tartalmú vizet helyeztünk a pálya mindkét végére.

A kutatók az egér hippocampusát (az agy azon régiója, ahol új emlékek alakulnak ki) vizsgálva annak specifikus neuronaktivitását mérték. Amikor egy állatot először a folyosóba helyeztek, nem volt biztos benne, mit kell tennie,

és balra vagy jobbra sétált, amíg el nem érte a cukorvizet. Ezekben az esetekben egyetlen idegsejt aktiválódott, amikor az egér észlelt egy szimbólumot a falon. A pályán végzett többszöri tapasztalat során az egér megismerte a helyet és emlékezett a cukorvíz helyére is. Ahogy az egér egyre jobban megismerte a környezetet, egyre több neuront aktivált szinkronban az egyes szimbólumok falon való látása alkalmával. Alapvetően az egér felismerte, hogy hol van minden egyes szimbólumhoz történő viszonyítás segítségével.

Annak tanulmányozására, hogy az emlékek hogyan halványulnak az idő múlásával, a kutatók 20 napig távol tartották az egereket a pályától. A szünet után visszatérve a pályára, az egerek, amelyek erőteljes emlékeket képeztek, több idegsejt által kódolva, gyorsan visszaemlékeztek a feladatra. Annak ellenére, hogy egyes neuronok eltérő aktivitást mutattak, az egér nyomkövetési memóriája egyértelműen azonosítható volt a neuroncsoportok aktivitásának elemzésekor. Más szavakkal: a neuroncsoportok használata lehetővé teszi az agy számára a redundanciát, és még akkor is emlékeztet az emlékekre, ha az eredeti neuronok némelyike elnémul vagy megsérül.

Gonzalez szerint ezt úgy kell elképzelni, hogy van egy hosszú és bonyolult történet, amelyet el kell mondani. A történet megőrzése érdekében öt barátunknak elmondhatjuk azt, és alkalmanként velük találkozáskor újra elmondjuk a történetet és segítünk egymásnak kitölteni a hiányokat, amelyeket az egyén elfelejtett. Ezenkívül minden alkalommal, amikor újból elmondjuk a történetet, új barátokat hozhatunk tanulni, így segíthetjük megőrizni és megerősíteni az emlékezetet. Hasonló módon a saját idegsejtjeink is segítik egymást az idővel fennmaradó emlékeket kódolni.

„A memória annyira alapvető fontosságú az emberi viselkedésben, hogy bármilyen károsodása súlyosan befolyásolhatja mindennapi életünket.”



A normál öregedés részeként fellépő memória-vesztés jelentős hátrányt jelenthet az idősorúak számára. Ezen túlmenően több betegség, nevezetesen az Alzheimer-kór által okozott memória-vesztés is pusztító következményekkel jár. Ezek zavarhatják a legalapvetőbb rutinokat, ideértve a rokonok felismerését vagy a hazafelé tartó útra való emlékezést. Ez a kutatás azt sugallja, hogy az emlékek gyorsabban elhalványulnak az örege-déssel. Mivel egy memóriát kevesebb neuron kódol, és ha ezen neuronok bármelyike meghibá-sodik, a memória elvész. A tanulmány azt sugallja, hogy egy nap lehetnek olyan kezelések, amelyek elősegíthetik a nagyobb számú neuron toborzását a memória kódolására.

Az emberek évek óta tudják, minél többet gyakorolnak egy műveletet, annál nagyobb az esélye, hogy később emlékezzenek rá.

Most azt gondolják, hogy ez valóban így van. Hiszen minél többet gyakorolunk egy műveletet, annál nagyobb a műveletet kódoló neuronok száma. A memória tárolására vonatkozó hagyományos elméletek azt állítják, hogy a memória stabilizálása megköveteli a kapcsolatok megerősítését. A kutatás eredményei viszont azt sugallják, hogy ugyanazt a memóriát kódoló idegsejtek számának növekedése lehetővé teszi a memória hosszabb ideig történő fennmaradását.



HÍRDETÉS

WEIDER®

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

WEIDER.HU



80 YEARS OF EXCELLENCE



GÉNDOPPING



ÍRTA: **DOMONKOS ZSOLT**
Mester edző
Táplálkozási szakértő
Könyv szerző

Ha a géndopping jobban elterjed,
nem beszélhetünk többé reális
sportteljesítményről.

MI A GÉNDOPPING?

A géndopping tulajdonképpen a génterápia egyik formája. Amíg azonban a génterápia célja bizonyos genetikai hibák, illetve az általuk okozott betegségek kiküszöbölése, addig a géndopping az egészséges sportolók teljesítményének fokozására szolgál. A betegséget kijavító vagy a teljesítményt fokozó gént egy úgynevezett vektor segítségével juttatják be a genomba. Egy gén szerkezetbe juttatásához leggyakrabban valamilyen fertőzőképtelenné tett vírust használnak. „A vírusok olyanok, mint a trójai falovak” - mondta dr. Theodore Friedmann, a San Diegó-i Kaliforniai Egyetem génterápiás laboratóriumának vezetője, a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) géndoppinggal foglalkozó bizottságának elnöke. „A vírus beviszi a géneket a célsejtekbe, ahol kiüríti azokat. A gének ezután elkezdnek működni és termelni a szükséges enzimeket és más fehérjéket.”

A genetikai dopping lehetőségeinek kiaknázása és az ilyen irányú kutatások már 20 évvel ezelőtt megkezdődtek. Akkor még csupán a miosztatin-blokkolásról hallott a nagyközönség.

A miosztatin, pontosabban, a miosztatin-blokkolás, mint az izomépítés Szent-Grálja a John Hopkins Egyetem több, mint egy évtizedes tanulmánya nyomán került a testépítő társadalom fókuszába. A tanulmány során „miosztatin-génkezelt” egerek olyan extrém vázizomzat növekedést produkáltak, ami szinte hihetetlennek tűnt. A tanulmány nyomán vált világossá, hogy a miosztatin gén lassítja a vázizomzat növekedését. Így tehát annak blokkolásával az izmok jelentősen gyorsabban (és szinte határtalanul) képesek növekedni.

Mára a genetikai dopping már nem sci-fi. Olyannyira nyilvánvaló a használata némely géndoppingnak, hogy a WADA már 2003 óta tiltja a teljesítményfokozó genetikai manipulációt. Bár ez természetesen újabb, még az eddigi doppingszerekhez képest is elítélendőbb etikai kérdéseket vet fel, mégis szinte biztosra vehetjük, hogy több ország próbálkozik ezzel, mint ahány nem. A géndoppingot nagyon nehéz, szinte lehetetlen kimutatni, - a legnagyobb probléma, hogy a bejuttatott gének által termelt fehérjék ugyanolyanok, mint amilyeneket a szervezet állít elő természetes módon.

MEGVÁLTOZTATOTT TESTI SEJTEK

Az ember genetikai kódja ma már ismert, és a szüleinktől örökölt biológiai információ már mesterségesen megváltoztatható. Lehetségessé vált egyes örökölt gének törlése, bár ez igen-csak bonyolult művelet. Egyszerűbben kivitelezhető viszont az őseinktől nem örökölt gének pótlólagos hozzáadása; tehát genetikai örökségünk mesterséges bővítése. Ha a változtatás csak a testi sejteket, például az izomzatot érinti (de nem érinti az utódainkba öröklődő gének vonalát), akkor elegendő a kívánatos géneket egy alkalmas vírus burkába csomagolni, és ezt a szervezetbe juttatni. Ha a vírusok saját génjeit (pontosabban ezek egy részét) lecseréljük az általunk kívánatosnak vélt génekre, akkor ők ezt juttatják be az emberi sejtekbe, és e gének beépülhetnek a páciens sejteinek saját genomjába.

Mindez nem kockázatmentes eljárás, hiszen a beépülő gének számát és a beépülés pontos helyét ezzel a módszerrel nem lehet meghatározni. Az orvosi génmanipulációs eljárások rendszerint csak a testi sejtek megváltoztatására irányulnak, mivel tehát az ivarsejteket nem érintik, hatásuk nem öröklődik. Maradandó változásokat okozhatnak viszont a testben, amelyek mesterséges eredetét igen nehéz bizonyítani. Ilyesfajta eljárásokat azért fejleszt az orvostudomány, hogy megoldja néhány súlyos, olykor halálos betegség gyógyítását. Így például a vérszegénység egy szélsőséges formája is gyógyítható lesz, ha majd az orvosi gyakorlatban is elérhetővé válik az alábbi eljárás.

AZ EPO, MINT GÉNDOPPING

Ennek lényege, hogy az EPO (erythropoietin) nevű hormon génjét egy alkalmas vírusba csomagolják, és ezt az izomzatba juttatják – például a bőrre ragasztott tapaszok által vagy éppen injekciókban adagolva. A páciens izmaiban így a gének a sejtmagokba juthatnak, és beépülhetnek a genomba. A manipulált sejtmagok több EPO gént hordoznak, mint a nem manipulált sejtmagok, ezért több EPO molekulát termelnek. Ez aztán a vérárammal a test minden szövetébe eljut, de csak a csontvelőben fejti ki hatását. Az EPO ugyanis olyan hormon, amellyel az izomzat a csontvelőnek „üzen”, hogy az több vörösvérsejtet termeljen, ezáltal javítsa az izomzat oxigén- és tápanyagellátását. Ez a genetikai manipuláció tehát megnövelheti az emberi izomzat teljesítőképességét, ami kritikus esetben akár életmentő hatású beavatkozás lehetne. Normális testalkatú, egészséges emberben alkalmazva viszont „szupernormális” teljesítmény elérését teszi lehetővé.

IGF-1

„Olyan gént juttatnak az alanyokba, amelyek az IGF-1 fokozott kifejeződését okozza. A kezelés mintegy 14 százalékkal növeli a sportolók izomerejét.”

Ezen felül az izomsérülést szenvedett atlétáknál ezzel a génterápiával gyorsítják meg a károsodott izmok gyógyulását és regenerációját. Ennek érdekében, a géneket bejuttatva az 1-es inzulinszerű növekedési faktort (IGF-1) termelnek. Az IGF-1 segíti az izomnövekedést és –regenerálódást is. Az ártalmatlan vírussal a szervezetbe juttatott gének több IGF-1-et termelnek, mint amennyit a test normális esetben előállítana, így serkentik az izomnövekedést. Mások erősítésre használhatják ezt a fajta géndoppingot, például meggyengült térd- vagy más ízületet, illetve sérült szövetet kezelhetnek így, ami jelentős előnyt adna nekik a sportpályán.

Bizonyára sokan láthattunk már sérült sportolókat a pályáról lejönni (szalag és izomsérülésekkel, részleges szakadásokkal), majd néhány hét múlva gyógyultan visszatérni is őket. Ez a hagyományos IGF-1 – el már megoldató volt hosszú évek óta. A mostani módszer még erőteljesebb és kimutathatatlanabb...

PPAR-DELTA FEHÉRJE

Hasonló lehetőség a géndopping sportban történő alkalmazására.

Az izomsorvadásban szenvedő embertársaink megsegítésére kísérletezték ki. Először 2004-ben sikerült kísérleti egerekbe juttatni a PPAR-delta nevű fehérje génjét, melytől az egerek izomzata és fizikai teljesítőképessége igen jelentősen megnövekedett. Izomsorvadás esetén mindez a túlélés esélyét nyújthatja, de egészséges fizikumú páciensben a fizikai teljesítőképesség korábban soha nem látott mértékű növelését teheti lehetővé. Ez a szer természetesen egészséges embereknél is erőteljesen javítja a vázizomzatot és mindemellett csökkenti a testzsír-százalékot.



A VEGF-2 GÉNFAKTOR

Amely új erek képződését segíti elő és eredetileg az artériabetegségben szenvedő páciensek kezelésére fejlesztettek ki. Sejthető, hogy ami az elzáródott erekkel küszködő személyeknek megfelel, az valószínűleg csaknem minden sportág számára hasznosnak bizonyulhat. Ezt a géndoppingot használó atlétánál a VEGF-2 mérhetően kitágítja az ereket és biztosítja a környező szövetek jobb oxigén és tápanyagellátását.

A siRNA (RNS)

Ezt a nevet viselő szintén génstratégiaileg előállított és használt szert arra alkalmazzák (kísérleti terápiákban), hogy semlegesítse a veszélyes tumorgéneket. Mióta ezt tudjuk, azóta az erre szakosodott biológiai cégek hűtőjében számtalan terápiás célból használható RNS molekulát tárolnak. Szinte korlátlan a felhasználási lehetősége. A siRNA a tüdő sejteiben egy vírusgént blokkolva alkalmas a megfázásoktól kezdve, a hajhullás és a szem lokális zavarainak megszüntetését is. Használják még a diabétesz és a hepatitisz ellen is a gyógyászatban. Biztosra vehető, hogy ez a szer már jelen van a sportvilágban, mint regeneráló hatóanyag, - és mint a vázizom teljesítménynövelésének egyik lehetősége.

VANNAK, AKIK NAGYON „SZERENCSEK”!

Egyre több bizonyíték szól amellett, hogy igen sok világlklasszis atlétában megtalálható bizonyos teljesítménynövelő gének. Például minden eddig megvizsgált olimpiai sprinterben megtalálható volt egy olyan génváltozat (az ACTN3 gén 577R allélje), amely nagyobb erő kifejtést tesz lehetővé a hordozóik számára.

A DNS-vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy egyes olimpiai atléták jól körülrható örökletes előnyöket élveznek, -írja a Nature egyik számában Steve Gullans, az egészségügyi beruházásokkal foglalkozó bostoni Excel Venture Management igazgatója. A hétszeres finn olimpiai bajnok sífutó, Eero Mäntyranta például mutációt hordozott az úgynevezett EPOR génjén, és ennek köszönhetően mintegy 25 százalékkal több vörösvérsejtet termelt, mint az átlag. Ez a mutáció jelentős előnyt nyújtott Mäntyranta számára, mivel vére sokkal több oxigént szállított, mint a mutáció nélküli embereké.

Sokan pont az ilyen kivételes génállományú sportolókra mutogatva próbálnak azzal érvelni, hogy az esélyegyenlőség miatt mindenkinek engedélyezni kellene a géndoppingot. Lássuk be, ez semmiképpen nem lehet a sport jövője. Szerencsére a szakemberek jelenleg szinte egyöntetűen a géndopping tiltása mellett foglalnak állást.



AZ INTENZÍV TESTMOZGÁS SOK ESETBEN OLYAN HATÉKONY, MINT A KEMOTERÁPIA

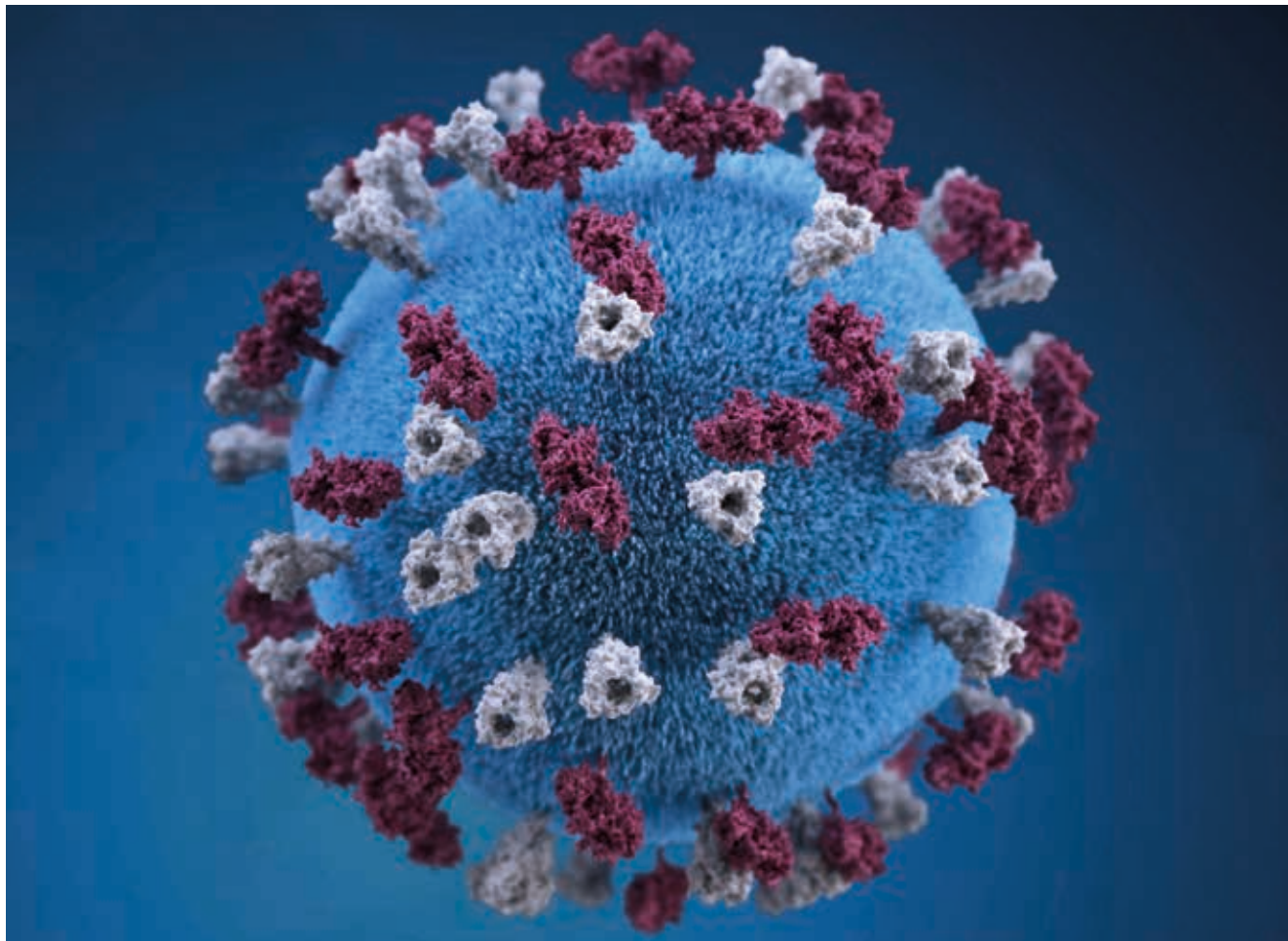


Általában kemoterápiával és sugárkezeléssel lassítják a vastagbélrák terjedését, pedig az intenzív testmozgásnak ugyanilyen pozitív hatása lehet, állapítja meg egy tanulmány

Már egy rövid ideig végzett, úgynevezett magas intenzitású szakaszos edzés (HIT) is olyan változásokat képes előidézni a vérsejtekben, amelyek lassítják a vastagbélrákos sejtek szaporodását, sőt, képesek teljesen el is pusztítani azokat. A jótékony hatás már egyetlen edzés után érzékelhető, bár a vastagbélrákos betegek egy hónap alatt 12 HIIT edzésen vettek részt. Amikor a laboratóriumban a rákos

sejteket az edzéseken részt vettek vérmintáival kezelték, a ráksejtek pusztulni kezdtek, - fedezték fel az ausztrál Queensland Egyetem kutatói. Bár azt már korábbi kutatások is kimutatták, hogy az intenzív testmozgás képes lassítani a rákos sejtek burjánzását, a kutatók meglepődve tapasztalták, hogy a rákos sejtek száma is csökkent, amiből azok pusztulására következettnek.

EGY NAGYON KÜLÖNÖS RÁKPUSZTÍTÓ, - A KANYARÓVÍRUS



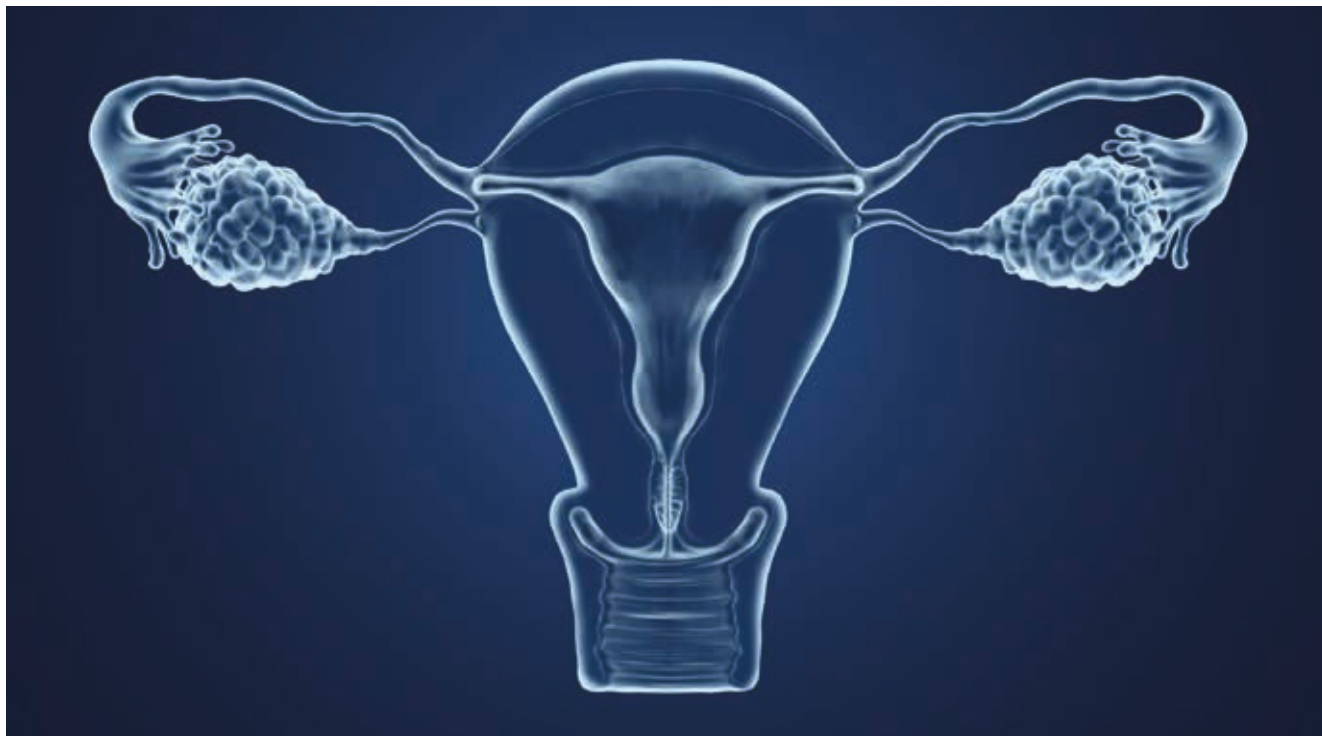
Lehetséges, hogy az egészségügyi hatóságoknak át kell gondolniuk annak a lehetőségét, hogy valóban kiirtsák-e a kanyarót. Ennek vírusa ugyanis képes megküzdeni a rákkal, és a kutatók ismertetnek egy olyan esetet, amikor a kanyaróvírus 36 óra alatt megsemmisített egy golflabda méretű daganatot.

A Mayo klinika kutatója, Angela Dispenzieri úgy magyarázza a folyamatot, hogy a vírus egymáshoz kapcsolja a ráksejteket, majd szinte „felrobbantja” őket. Ezenkívül arra stimulálja az immunrendszert, hogy megtalálja a kiújuló ráksejteket és megtisztítsa tőlük a szervezetet. Bár régóta tudott, hogy a kanyaró- és egyéb vírusok természetes rákpusztítók – használatuk az ún. „vírusterápia” -, azonban az alkalmazott dózis nagysága kulcskérdés. Dispenzieri és munkatársai a kanyaróvírus genetikailag módosított változatából akkora adagot adtak egy végstádiumú myeloma multiplexes rákbeteg asszonynak, amennyi egymillió ember beoltásához lett volna elegendő. A 49 éves nő esetében a vírusterápia az utolsó esély volt, ugyanis tülesett már több kemoterápiás és két összejt-átültetési keze-

lésen – eredmény nélkül. A hatás azonnali volt. Öt perc múlva a páciens hasogató fejfájást érzett, láza 40 fokra szökött fel, majd hányás és remegés jelentkezett nála. Golflabda méretű daganata 36 óra alatt eltűnt, és két hét alatt a rák maradványaitól is megtisztult a szervezete.

A sikert a nagy dózisnak tulajdonították. A véráramba kerülő vírus mennyiségétől függ, mennyi jut el belőle magába a tumorba. A University Collage London kutatói „A megmentő kanyaróvírus” című tanulmányuk szerint egyetértenek abban, hogy a rák jövőbeli kezelésének ígéretes útja a vírusterápia. A vakcinációra is használt kanyaróvírus-törzsek komolyan latba vethető harcosok a jövőben a rák elleni küzdelemben.

AKÁR 20 ÉVVEL IS KITOLHATÓ A MENOPAUZA KEZDETE



Akár 20 évvel is kitolhatja a menopauza kezdetét egy úttörő brit beavatkozás, amely elsősorban a súlyos egészségi problémákkal küzdő nőknek jelenthet segítséget.

Az eljárást mesterséges megtermékenyítéssel foglalkozó brit szakemberek egy csoportja dolgozta ki. A tudósok szerint a beavatkozás rengeteg nő számára kínálhat könnyebbéget olyan betegségek kezelésében, mint a változókorral járó szív- és érrendszeri gondok vagy a csontritkulás. Több millió nőnek pedig azáltal javulhat az életminősége, hogy később tapasztalja meg a menopauzával járó gyakoribb tüneteket. Mint például a rossz hangulat, szorongás, alvási nehézségek, hűhullámok, éjszakai izzadás és csökkenő nemi vágy.

A 7 ezer és 11 ezer font közötti eljárást 40 év feletti nőknek kínálja a birminghami székhelyű ProFam cég, amelyet Simon Fishel, a mesterséges megtermékenyítés területének ismert kutatója állított fel más specialistaikkal együtt.

Az eljárást, amelynek keretében kulcslyukműtéttel petefészekszöveteket távolítanak el a nők szervezetéből és fagyasztanak le, hogy aztán a menopauza kezdetével visszaültessék a szervezetbe, eddig kilenc páciensen próbálták ki. A szöveteket a csökkenő hormonszint növelése érdekében jellemzően bő vérellátású helyre ültetik vissza a testben, például a hónaljba. Simon Fishel a The Guardian című lapnak azt mondta, az eljárásnak rengeteg haszna lehet.

Ez az első projekt a világon, amely egészséges nők petefészekszöveit őrzi meg krioprezervációval pusztán a változókor elhalasztására. Hasonló eljárást már alkalmaznak olyan lányok és nők termékenységének megőrzésére, akik rákkezelés előtt állnak. Nekik, ha a terápia után úgy döntenek, hogy gyereket szeretnének, a petevezetékbe ültetik vissza a lefagyasztott szöveteket.

Az, hogy a menopauza hány évvel tolható ki a beavatkozás révén, attól függ, hány éves a páciens a szövetvételekor. Egy 25 éves nőtől származó szövet akár 20 évvel is kitolhatja a változókor kezdetét a visszaültetés után, egy 40 éves nőtől származó viszont lehet, hogy csak öt évvel.

Richard Anderson, az Edinburghi Egyetem kutatója a beavatkozással kapcsolatban azt mondta: nem újdonság, hogy a lefagyasztás és a későbbi visszaültetés helyreállíthatja a hormonszinteket, de az kevésbé világos, hogy ez biztonságos-e.

A mesterséges megtermékenyítést viszont nagyban segítheti Simon Fishel szerint. Ugyanis az eljárás révén elkerülhető a gyógyszerek alkalmazása a petefészek stimulálására és sokkal több petesejt lehet.

TANULJ A
LEGJOBBAKTÓL,
HOGY A LEGJOBB
LEHESS!

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



NEMZETKÖZI OKJ-S ÉS WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK

www.profiedzok.hu



SZTÁRINTERJÚ

CATHARINA WAHL

CATHARINA WAHL | FOTÓ: SZILVESZTER ZOLTÁN

NÉV: CATHARINA WAHL

WEB: www.cathawahl.com

INSTAGRAM: @cathawahl

SZÜLETÉSI HELY: Norvégia

MENNYI IDEJE SPORTOLSZ?

Amióta az eszemet tudom, sportoltam. Már gyerekkorom óta nagyon sok mindent kipróbáltam. Fociztam, kézilabdáztam, táncoltam, lovagoltam, teniszeztam, -sőt, még kick-boxoltam és boksztam is. Versenyszerűen atlétizáltam, sprinteltem és távolugrásban szerepeltem még jól. A sprintben Norvég bajnok voltam 60, -100, - és 200 méteren is. Legnagyobb sajnálatomra az atlétikát abba kellett hagynom nagyapám súlyos, krónikus betegsége miatt. A fitneszt csak sok év után kezdtem el.

LEGJOBB EREDMÉNYEK A SPORTBAN:

Arnold Classic Europe - 1. hely

Amatőr Olympia UK - 1. hely

Oslo Grand Prix - 1. hely

Svéd Grand Prix - 1. hely és abszolút győzelem

TESTMAGASSÁG: 172 cm

HOBBI: Természetesen a sport megszállottja vagyok 😊. Emellett imádom utazni, a barátaimmal tölteni az időt, élvezni az életet.

KEDVENC KÖNYV, FILM: Nagyon szeretek olvasni, több kedvencem is van, de leginkább a komédiákat, humoros történeteket szeretem.

KEDVENC ÉTEL: Az olasz és japán ételeket szeretem a legjobban, de be kell vallanom, hogy nagyon szeretem a magyar cukrászsüteményeket is 😊.

FW: Nehéz volt az „itteni (magyarországi) életed” kezdetben, vagy könnyen érvényesültél?

CATHARINA: Több mint 6 évvel ezelőtt költöztem a hazámból, Norvégiából Budapestre. Ahogy mondani szokták, a legnagyobb kihívás mindig a nyelv és a munka megteremtése. Egy új országban lenni egy más kultúrát megszokni és az életmódot is az új szokásokhoz igazítani, már önmagában is kihívás. Nagyon sok dolgot kellett megszoknom, megtanulnom. Ennek ellenére itt élni (még ha külföldön vagyok is) elképesztő. Nagyon szeretem az itteni életet és még nem látom előre, mikor fogok visszaköltözni Norvégiába.

FW: Mikor álltál utoljára a színpadon? Ott milyen helyezést értél el?

CATHARINA: Most vettem részt Olaszországban a San Marino Pro-n, a 2019-es év utolsó versenyén. Már rég óta nem versenyeztem. Utoljára 2018 májusában voltam színpadon bikini pro kategóriában. Terveztem, hogy 2018 őszén visszatérek, és újra versenyzek, de sajnos úgy éreztem, hogy az akkori formám, még messze nem tökéletes. Így nem akartam egy gyengébb fazonnal versenyezni. Így utólag úgy gondolom ez volt a leghelyesebb döntés. A döntésem helyességében megerősített a csapatom a Team Pannain és Ricardó az edzőm is és ezért nagyon szerencsésnek érzem magam.

FW: Általában mennyi idő a versenyekre a felkészüléssel?

CATHARINA: Ez a formámtól és állapotomtól függ. De általában körülbelül nyolc hetet vesz igénybe a tényleges felkészülésem.

FW: Ki segíti legfőképp a felkészüléssel, - van e esetleg szponzorod?

CATHARINA: Minden területen (táplálkozás, edzés és pózolás) edzőm segít, akiről már beszéltem. A Pannain Team-hez tartozom, ők egy csodálatos csapat. Az ő színeiben indulok a jövőbeli versenyeimre. Tavaly ősszel írtam alá a szerződést a Prozis táplálék kiegészítő céggel. Nagyon elégedett vagyok velük. A GorillaWear Usa is szponzorál, illetve a Protan Europe. A Bikinimet az Anesztézia fitness-től kapom.

FW: Ha jól értesültünk, edzősködsz!

CATHARINA: Igen, edző vagyok, és van egy weboldalam is, ahol online edzést tartok és bikini fitness versenyzőket készítek fel. Jelenleg több online oktatást, edzést tartok, mint személyes edzést. A világ minden tájáról jelentkeznek hozzám, hogy segítsen a felkészülésükben. Az online tréning egy tökéletes megoldás a munkám végzésére, hiszen ezt bárhol tudom intézni, még ha nem is vagyok jelen egy adott országban. Mindazonáltal folyamatosan bővítem a magyarországi csapatomat. Sok szeretettel várom a Magyar bikini modell lányokat, személyesen segítem őket, hogy jó formában állhassanak a színpadra. Lányok! Ne legyetek szegénylősek az angol nyelv (vagy a nyelvtudás hiánya) sem akadály.



CATHARINA WAHL

CATHARINA WAHL | FOTÓ: SZILVESZTER ZOLTÁN

FW: Mekkora jelentősége volt a kardió mozgásnak az utolsó hónapokban?

CATHARINA: A kardió mozgás nem az erősségem, nem a felkészülésem kedvenc része. Szerencsére nem kell túl sokat kardióznom, hogy formába tudjam hozni magam, legalábbis a korábbi időszakokhoz képest. A felkészülés első hónapjában naponta kétszer kardiózom, de kezdetben csak gyors-gyalogolok a futópadon és ezt a tempót növelem fokozatosan. A verseny előtti utolsó három hétben intenzívebb a kardió edzésem, itt már leginkább futok. Szerencsére a legutolsó felkészülésem elég könnyen ment és jól is bírtam, - talán jobban, mint az ezt megelőző hét évben valaha. Mondhatni, ez volt a „legegyszerűbb” felkészülésem, - szóval nem panaszkodhatom.

FW: Hogy viselted a diétát mentálisan? Mennyire hosszúra nyúlik ez az időszak?

CATHARINA: Amikor a legutóbb elkezdtem a felkészülést, nem volt magas a testzsír-százalékom, így az első pár hét viselt meg legjobban mentálisan. Ez is inkább a hirtelen csökkentések miatt volt, illetve azért, mert az edzésemben is érezhető volt a nagyobb intenzitásra átállás. Ilyenkor a versenyfelkészülés első szakaszában tesztelheted igazán az elhivatottságodat és a kitartásodat. Én ezeket a kihívásokat nagyon élvezem, mivel itt a kemény munka és a diéta szinte rögtön meglátszik a testünkön. Ez az út a legszebb része az évnek. Ezek a mindennapos kihívások feltöltenek, és úgy érzem nincsenek számomra akadályok. Legyőzni önmagunkat, - ez a legnehezebb, de a legszebb feladat is. Az, hogy soha semmit nem adunk fel, - ez visz előre a céljaink megvalósítása felé. Ez mindenkinél (így nálam is), egy véget nem érő folyamat kell, hogy legyen.

FW: Mely étrend kiegészítőket alkalmaztad a verseny előtti időszakban?

CATHARINA: Mivel a Prozis biztosítja számomra az összes fontos kiegészítőt, így bátran válogathatok a legjobb termékek közül. Használok az aminok közül BCAA-t és Glutamint. Jó minőségű fehérjét, vitaminokat, ásványi sókat, illetve spirulinát és klorellát.

FW: Mikor lesz a következő versenyed?

CATHARINA: Szeretném megvalósítani az álmom, ami ebben a sportban szinte mindenkinek a végső célja. Mégpedig, hogy Mr. OLYMPIA színpadon, Las Vegasban versenyezhessek. Ebben az évben tervezem ezt a célt elérni, és addig versenyzek, amíg ez nem sikerül! Szorítsatok nekem!

FW: Mi a kedvenc izomcsoportod?

CATHARINA: Ha követsz engem az interneten és ismersz, akkor tudod, hogy rabja vagyok a fenék gyakorlatoknak és a farizom edzésének. Nyilvánvalóan ez a kedvenc izomcsoportom. A farizom építés az egyetlen dolog, amit a legtöbbször és a legintenzívebben csinálok, mivel a lábaimat és a felsőtest izmait nem szabad túl sokat edzenem. Szeretem a gyilkos váll-edzést is, de sajnos túl kemény voltam a vállaimmal évek óta. A formám a felsőtestem fejlettsége miatt a bikini fitnessz és a fitness- forma között volt egy jó ideig. Nekem ez nem vált be és nem is tudtam előrébb lépni a helyezésekkel. Az utolsó felkészülésem során a verseny előtti hónapban alig edzettem felsőtestre. Lábra is keveset. Főleg kardióztam 4 hétig. Ezt megelőzően túl sok voltam a bikini kategóriához. A feladatom a mostani felkészülésemkor az volt, hogy még jobb farizmot „vigyek a színpadra” és ezzel nyerjem meg a versenyt.



CATHARINA WAHL | FOTÓ: SZILVESZTER ZOLTÁN



CATHARINA WAHL | FOTÓ: SZILVESZTER ZOLTÁN

FW: Tudnál ajánlani a női sportolóknak egy jól használható edzésprogramot erre az izomcsoportra?

CATHARINA: Ó természetesen! Ez az szakterületem, a „Booty” (farizom) építése, javítása. Mivel már régóta küzdök magam is a farizom edzésekkel, - így a lányoknak is személyre szóló programokat állítok össze. Lányok, ne habozzatok! Vegyétek fel velem a kapcsolatot!

FW: Mit üzensz, milyen tanácsot adnál a most versenyezni szándékozó sportolóknak?

CATHARINA: Először is, keress egy nagyon jó edzőt, akivel gyakorolhatod a pózolást, színpadi mozgást is. Ne felejtse el, hogy a pózolás nagyon fontos, - a színpadi előadással tudod megmutatni a valós, legjobb formádat. Itt kell csúcsmódot hoznod, tudnod kell itt „eladni” magad, mivel a bírók a teljes „csomagot” nézik.

A felkészülésről:

- Nehéz napok várnak rád, de ne feledd, ha túl könnyű lenne, mindenki meg tudná csinálni, mindenki bajnok lehetne!
- Bíz magadban, - így fogod leküzdeni az akadályokat!
- Te legfőképpen magaddal versenyezz, és ne hasonlítsd magad másokhoz! Törekedj rá, hogy mindig jobb formát érj el, mint az előtte levő időszakban.
- Koncentrálj mindig a felkészülésre és ne hagyd magad eltántorítani!

Ha ezeket betartod, bajnok leszel és ragyogni fogsz a színpadon!

FW: Köszönjük az interjút!



CATHARINA WAHL | FOTÓ: SZILVESZTER ZOLTÁN

CATHARINA WAHL

NE VÁRJ VELE, MÍG ROSSZABB LESZ!

GYÓGYULJ KI A REFLUXBÓL!

MI A REFLUX?

A reflux betegség igen gyakori. A jellemző típusos tünetei a gyomorégés, a savas (vagy epés, vagy semleges) gyomortartalom felbőfögése (vagy simán visszajutása) a nyelőcsőbe. Előfordulhat émelygés is. A magyar lakosság közel 30%-ának vannak rendszeres refluxos panaszai. Reflux betegségről akkor beszélünk, ha legalább két típusos panasz, minimum 3-szor fordul elő hetente. A savas gyomortartalom a nyelőcsőbe jutva felmarja a nyelőcső nyálkahártyája és ott gyulladást, súlyos esetben fekélyt okoz. Ha ez tartós és a beteg nem kap kezelést a nyelőcső hegesedése, szűkülete alakulhat ki. Szintén hosszútávú következmény lehet a nyelőcső-nyálkahártya átalakulása (a gyomor nyálkahártya felkúszása a nyelőcsőbe - ezt Barrett-nyelőcsőnek nevezzük), melynek talaján nyelőcsőrák alakulhat ki.

A REFLUX LEGTÍPIKUSABB TÜNETEI

- Gyomorégés
- Fokozódó nyálelválasztás
- Gyomortartalom visszaöklendezése savas felbőfögéssel
- Maró, égő érzés a nyelőcsőben
- Nyelőcső gyulladás következtében fellépő, fájdalmas nyelés
- Nyelőcső szűkület

A reflux betegségnek nemcsak típusos tünetei lehetnek, hanem kísérhetik alattomos (nem típusos), úgynevezett „nyelőcsövön kívüli” tünetek is. Ezek sokszor félrevezetik az orvost és a beteget egyaránt. A beteg a különböző nyelőcsövön kívüli panaszok miatt nem is emésztőszervi specialista-hoz (gasztroenterológushoz) fordul, hanem az adott tünetnek-panasznak megfelelő szakorvoshoz. A beteg további sorsa részben azon is múlik, hogy a különböző szakorvosok felismerik-e, hogy a szakterületükhöz tartozó panasz hátterében reflux betegség áll.

Mik ezek a nyelőcsövön kívüli panaszok?

- Pl.: a „nem szív-eredetű mellkasi fájdalom”, mely miatt a betegek kardiológushoz fordulnak. Sokszor valóban megtévesztő a szegycsont mögötti égő érzés, melyet a sav marása okoz és szinte megkülönböztethetetlen a szív koszorúsér-szűkülete okozta panaszoktól. A teljes kivizsgálás során nem találnak szívbetegséget és ilyenkor a kardiológus mindig gondol reflux betegségre is.
- Sokszor a különböző légúti megbetegedések hátterében is reflux betegség rejlik.
- Kimutatták, hogy a krónikus köhögés 3. leggyakoribb oka a reflux.
- Az asztmások között a reflux gyakorisága igen magas (34-89%). Meglepő eredményeket hozott az a vizsgálat, mely olyan asztmás betegek nyelőcső pH-mérését végezte el, akiknek nem voltat jellegzetes reflux-panaszai, - közöttük a vizsgálat mégis 50-65%-ban igazolt savas refluxot.
- Más tüdőgyógyászati kórképekben - krónikus hörgőhurut, visszatérő tüdőgyulladások- is igazolták a reflux szerepét.

Szintén gyakoriak a reflux okozta fül-orr-gégészeti problémák: krónikus gégegyulladás, hangszálcsumó, krónikus torokgyulladás, „száraz torok”, ritkábban: arcüreg-és középfül gyulladás, „gégegörcs”.

Az éjszakai reflux alattomos és sokszor a beteg sem észleli közvetlenül. A következmény alvászavarok, alvás alatti légzészavarok, nappali álomosság képében jelentkeznek. Számos klinikai vizsgálat elemezte a kérdést és azt találták, hogy az éjszakai reflux elalvási nehezítettséget, felületes alvást, éjszakai felriadásokat, rémálmokat okozhat. Másnap a beteg álmos, teljesítő képessége csökken. Érdekes kutatási eredmény, hogy a reflux-esemény az alvást felszínessé teszi - úgynevezett „mikroébredést” okoz - tehát a beteg nem ébred fel fizikailag, de az alvása „széttöredezik” és másnap álmos, „pedig fel sem ébredt éjszaka”.

Az esetek egy részében a betegek pszichiáterhez fordulnak a torkukban levő gombócérzés, szexuális zavarok, az éjszakai szorongás, rémálmok miatt.

A szájüregbe - feljutó savas reflux a fogak zománccának károsodását okozza, ezért még a fogorvosoknak is gondolni kell erre a problémára.

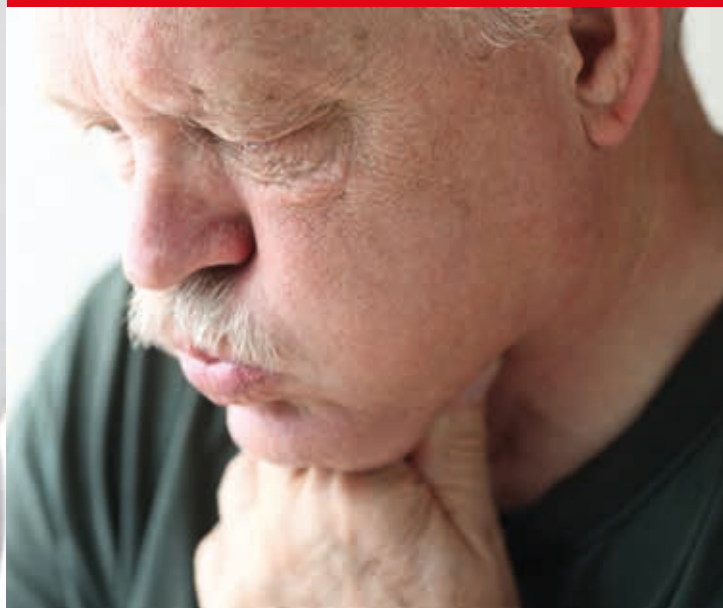
Összefoglalva a reflux betegség felismerése nem mindig könnyű, de szerteágazó tünetei és következményei miatt igen fontos a korai diagnózis és kezelés.

A REFLUX ÉS A NYELŐCSŐRÁK

Szakmai körökben az is régóta ismert, hogy a sav tartós irritáló hatása olyan nyálkahártya elváltozásokat okozhat a nyelőcsőben, mely hosszútávon akár rákos folyamatot eredményezhet.

A hosszan fennálló gyomorégéses panaszok mellett a nyelőcső gyulladása, a nyálkahártya speciális elváltozása (Barret-nyelőcső) és nyelőcsőrák alakulhat ki. A nyelőcső gyulladására hajlamosít a 60 év feletti életkor, a férfi nem, a rekeszsérv, a rendszeres alkoholfogyasztás. A rákelőző nyálkahártya elváltozások tekintetében fokozott kockázatot jelent az 50 év feletti életkor, a férfi nem és a panaszok hosszú (fiatal kortól) idejű jelenléte.

A nyelőcsőrák előfordulásának kockázata, illetve a gyomorégés gyakorisága és súlyossága között összefüggést állapítottak meg. Egy nagy svéd vizsgálatban azt tanulmányozták, hogy a gyomorégéssel bíró betegek között hányszor gyakoribb a nyelőcsőrák, mint azok között, akiknek nincs ilyen panaszuk. Azt találták, hogy akiknek hetente legalább 1-szer van gyomorégése, annak 5-szörös, akiknek hetente több mint 3-szor, azoknak 17-szeres kockázata. A gyomorégés időtartama is fontos tényező. A panasz hosszú fennállása 5-7-szeresre, a 20 évnél régebbi gyomorégés 16-szorosra növeli a rák kockázatát. A panasz súlyossága is meghatározó. A közepesen súlyos gyomorégés esetén 8-szoros, míg súlyos esetekben 20-szoros a kockázat.



MIT TEHETÜNK AZÉRT, HOGY A KOCKÁZATOT CSÖKKENTSÜK? TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK A REFLUXRA

TALÁLD MEG A KIVÁLTÓ ÉTELEKET

Tovább ronthatják a refluxot bizonyos ételek, italok, - mint például a csokoládé, a túl zsíros ételek, az alkohol, a szén-savas üdítők, a kávé és a koffein, a tehen tej és a mentolos termékek. Ezek kerülése az első lépés, hogy csökkentsük a tüneteket. Érdemes egy étel-ital tünetsnaplót vezetni, ha nem akarunk egyszerre mindenről lemondani, - így tudjuk kiszűrni a leginkább irritáló ételeket, italokat. Ha valamit, valamiket elhagyunk, - figyeljük a javulást.

HA NAGYOBB A SÚLYFELESLEGED, - FOGYJ LE!

A túlsúlyosaknál a fogyás segíthet a tünetek enyhítésén. Érdemes többször, keveset enni, - mint telezabálni magunkat egyszerre. Sok esetben segíthet a szénhidrát-szegény diéta (erről konzultálj egy jó táplálkozási-tanácsadóval). A diétád összeállításánál oda kell figyelned, hogy az alacsony szénhidrát tartalmú élelmiszerek között igen sok a feldolgozott élelmiszer és mesterséges adalékanyag tartalom, - ezekkel óvatossá kell lenned.

NE STRESSZELJ!

Tudom, nehéz ezt parancsra abbahagyni, - de törekedj rá! A stresszt összefüggésbe hozták a GERD- betegséggel. Nincs kizárva, hogy a stressz is okozhatja, de legalábbis erősen rontja az állapotunkat. Ha teheted, sportolj, pihenj, jógázz, meditálj, - ezek mindegyike segít a stresszmentes élet elérésében.

HASZNÁLJ TÁPLÁLÉK-KIEGÉSZÍTŐKET.

A GERD betegség tüneteinek csökkentésére a kísérleti alanyok egy melatoninból, B6-ból, folsavból, triptofánból, betain és methionin aminosavból álló kiegészítő csomagot szedve 40 nap elteltével szinte teljesen tünetmentesek lettek. Mindezt mellékhatásoktól mentesen.

Az ajánlott napi adagok:

- Melatonin: lefekvés előtt- 3mg
- B6-vitamin 200mg (nap közben elosztva)
- Folsav 10mg (L-metilfolát formátumban)
- L-triptofán: 25-50mg
- Methionin: 100mg
- Betain: 100mg.

Ezek a kiegészítők recept nélkül kaphatók.

HASZNÁLJ ALOÉT!

A nyugtató hatásáról ismert aloé vera segíthet a GERD tünetek enyhítésében. Egy tanulmányban az aloé szirup ugyan olyan hatásos volt több tünet csökkentésében is (gyomorégés, öklendezés, böfögés, hányinger), mint az omeprazol és a ranitidin antireflux gyógyszerek. Fontos, hogy jó minőségű italt válasszunk.

GONDOLJ A KÍNAI GYÓGNÖVÉNYEKRE

A hagyományos kínai gyógynövényes-orvoslás hatásosnak bizonyult a reflux betegségekre. Tanulmányok igazolják, hogy a jiangni hewei néven ismert gyömbérből, Pinelliából, szegfűszegből, izsópfűből készült gyógynövényfőzet ugyan olyan hatásos, mint a reflux-ra felírt gyógyszerek zöme és nincs semmiféle mellékhatásuk.

A HASIZOM EDZÉSE

A hasi légzés és a hasizom edzése segítség a refluxos betegeknek, mivel a rekeszizom edzésével megelőzhető, vagy csökkenthető a reflux.

GYORS TIPPEK A REFLUXRA

- Lefekvés előtt 3 órával már ne együnk.
- Magasítsuk meg a fejpárnánkat, hogy megelőzzük a tüneteket alvás közben.
- Edzünk rendszeresen, de kerüljük az evezést és a futást. Ezek súlyosbíthatják a tüneteket.

ÓVATOSAN A GYÓGYSZEREKKEL!

AMIKOR TÖBB A
MELLÉKHATÁS, MINT A
HASZON!

TUJTAD?

Hazánkban több mint 10 000 ember hal meg évente gyógyszer-túladagolás következtében. Ebben a számnak csak egy töredéke, aki önkezeléssel akar véget vetni az életének, a halálozások többsége a szabályosan felírt és beszedett gyógyszerek miatt következik be.





Nagyjából 100 évvel ezelőtt még az autóbaleset volt a vezető ok a baleseti halálozások listáján. Ez 2011-ben megváltozott, mikor is második helyre szorította a vényre felírható gyógyszerek által bekövetkezett halál – mely ok azóta is töretlenül őrzi kétes hírnevét. Egészségügyi kutatók szerint a legtöbb gyógyszerek általi halál oka az opiáttartalmú fájdalomcsillapítók túladagolása. Az Egyesült Államokban pl. naponta 46-an halnak meg emiatt. Bár ezek a számok felettébb figyelemfelkeltők, de még így sem tükrözik híven a valóságot. Annak ellenére, hogy a hivatalos statisztikák szerint 2016-ban 64 000 amerikai halt meg gyógyszer-túladagolás következtében – ez a legutolsó év, ahonnan vannak hivatalos adatok-, a valós szám ennek akár a tízszerese is lehet, mivel azokat az eseteket nem számolják bele, melyekben a felírt és szabályosan beszedett gyógyszerek okozták a halált.

A száraz statisztikákból is jól látszik, hogy a gyógyszerek valóban veszélyesek és óvatosan kell bánni velük!

Az alábbiakban felsorolunk néhány gyógyszert, melyek, ha muszáj is szedünk, törekedni kell rá, hogy a legrövidebb ideig tegyük. Ne feledjük, ma már nagyon sok betegségre van alternatív gyógy mód is.

OPIÁTSZÁRMAZÉKOK

A szervezetre gyakorolt hatásuk nagyon hasonló az ópiuméhoz, nem is csoda, hogy gyakori a túladagolás. A legveszélyesebbek ezek közül a fájdalomcsillapítók közül azok, amelyek oxikodont tartalmaznak (OxiContin, Percocet, Percodan), - illetve a hidrokodon tartalmúak (Hydrocodin, Tramadol, Vicodin, Norco, Lorcet, vagy Lotlab).

BENZOIAZEPINEK

A benzodiazepin tartalmú nyugtatók, mint pl. a xanax vagy a Frontin (alprazolám), a Valium (diazepam) a Rivotril (klonazepam) szintén előkelő helyen szerepelnek a veszélyességi listán. Ezeket rutinszerűn írják fel nekünk szorongás és pánik ellen. A sürgősségi osztályok betegeit is sokszor ezek a gyógyszerek túladagolásának problémái miatt veszik fel. (az Egyesült Államokban ez a szám 112 000 fő évente).

KORTIKOSZTEROID

Ezek a típusú szteroidok, nagyon agresszív gyulladásgátló gyógyszerek, melyek elnyomják az immunrendszer működését. Emiatt a hatás miatt, igen sok betegségre írják fel az orvosok: az artritisztől kezdve bizonyos típusú allergiákon át az asztmáig. A legnagyobb probléma ezzel az, hogy a legtöbb páciens automatikusan kapja a következő receptet, sokszor

akár évekig. A két leggyakrabban használt ilyen típusú szteroid a prednizon és a kortizon, melyeknek tipikus mellékhatása magas vérnyomás, az inkontinencia, a káliumvesztés és az izomgyengeség. Ja, és majd el felejtetem... a halál!

KEMOTERÁPIÁS GYÓGYSZEREK

A kemoterápiás gyógyszereket, mint tudjuk, rákos betegeknek adják. Legalábbis ezt gondolnánk. Valójában néhányat ezek közül a gyógyszerek közül, - mint például a metotrexán hatóanyagút – reumás artritiszre is fel szokták írni. A mellékhatásai között szerepelnek: a toxikus vese – és májbetegség, tüdőbetegségek, , csontvelő-depresszió, és több más is, melyek akár végzetesek is lehetnek. Jó lenne tudni, hogy ezek az artritiszes betegek vajon tisztában vannak-e azzal, hogy voltaképpen kemoterápián esnek át.

VÉRHÍGÍTÓK

A vérhígítókkal semmi gond, legalábbis akkor, ha nem szedjük őket hosszan (pl. ha műtétek után csak rövid ideig adják). A baj az, hogy sokszor kicsit felelőtlenül írják fel ezeket a gyógyszereket, pedig azokat a pácienseket, akik vérhígítót szednek, folyamatosan megfigyelés alatt kellene tartani. Néhányan elvéreznek pusztán attól, hogy borotválkozás közben megvágják magukat, annyira elgyengítik az ereket ezek a gyógyszerek.

SZTATINOK

A koleszterinszint-csökkentő sztatinek váltak a „biztos, ami biztos” gyógyszerek csúcstermékévé, melyeket gyakorlatilag mindenkinek felírnak, aki elmúlt már ötven éves. A koleszterinnek, mint már oly sokszor bebizonyították, - a legtöbb esetben nem sok köze van a szívbetegségekhez. Viszont a sztatineknek van egy sor kellemetlen mellékhatása: toxikus májbetegség, izomgyulladás, általános gyengeség, mindemellett okozhat szürkehályogot is és növeli a sztrók kockázatát, különösen az idősebbek esetében.

ANTIDEPRESSZÁNSOK

Az antidepresszáns gyógyszerek legújabb generációja, az SSRI (szelektív szerotonin visszavétel-gátlók) gyógyszerek működése azon a teórián alapul, hogy a depressziót a kémiai egyensúly felborulása okozza az agyban, különösen a szerotoniné. Bármiféle pozitív változás a gyógyszereszedés következtében igen rövid életű, és az sem kizárható, hogy sok esetben a placebohatásnak köszönhető. Kétséges, hogy valódi pozitív hatásról beszélhetünk a túl sok negatív mellékhatás mellett. Csak néhány példát említve: Növelik az öngyilkossági hajlamot, az agresszív viselkedést és a nyugtalanságot.

TUDDTAD?

HOGY A KICSÍRÁZOTT BURGONYÁT MÁR NEM TANÁCSOS FOGYASZTANI?

Mégpedig azért, mivel a kicsírázott, zöld, vagy öreg burgonya egy szolanin nevű vegyületet tartalmaz, amely fejfájás, émelygést és hányingert válthat ki. Sajnos a hőkezelés, vagy csíráztatás sem elegendő, - ezért az ilyen burgonyát a legjobb kidobni.



HOGY EGY CSÉSZE (230ML) ZÖLDTE- ÁBAN KÖRÜLBELÜL 35 MILLIGRAMM KOFFEIN TALÁLHATÓ?

Ez valójában csak egy átlagos mennyiség, némely típusnál ez elérheti az 50 milligrammot is. A fiatal tealevelekben több, míg az idősekben kevesebb koffein van. A tea erősségét befolyásolja az is, hogy filterből, vagy szárított levélből készítjük.

HOGY A NAPPÉNYNEK VALÓBAN VAN ANTIBAKTERIÁLIS HATÁSA?

Az Oregoni Egyetem tudósai kiderítették, hogy a napfény valóban fertőtlenítő hatású. Kísérleteik során a porszívózsákban összegyűjtött port napfényes szobában szórták szét, majd meghatározott időközönként a porrészecskéket mikroszkópos vizsgálatnak vetették alá. Mint kiderült, a napfény hatására a Saccharopolyspora rectivirgula baktérium mennyisége valóban csökkent. Ez a kórokozó felelős az ún. farmertüdőért, melyet a pl. penészes szénában élő, hőkedvelő baktériumok ismételt belégzése okoz.



HOGY A FELNŐTT EMBER CSONTVÁZA KÖRÜLBELÜL 206 DB CSONTBÓL ÁLL?

Érdekes tény, hogy az újszülötteknek 270 csontjuk van. A csontok száma a születés után még növekszik (osszifikáció), a serdülőkor során azonban a csontok száma csökken, ahogy bizonyos csontok egybeolvadnak. Előfordul, hogy valakinek 1-2 darabbal több, vagy kevesebb csontja van, - ez az életkortól és a genetikai tényezőktől is függ. Pár kivétellel mindegyik csont páros. A csontok között megkülönböztetünk hosszú, rövid, lapos és szabálytalan alakú csontokat. A csontokat ízületek, vagy varratok kapcsolják össze. A csontok rugalmasak, de ugyanakkor szilárdak is. Lényegében minden csont egy-egy szervnek tekinthető, aminek megvan a szerepe a csontváz rendszerében.

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON!

WEIDER
Professional
Fitness Trainer



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



OKJ-S NEMZETKÖZILEG ELISMERT, ILLETVE WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK:

SZEMÉLYI EDZŐ KÉPZÉS

FITNESS ÉS TESTÉPÍTŐ SPORTOKTATÓI KÉPZÉS

ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ KÉPZÉS

FUNKCIONÁLIS TRÉNER KÉPZÉS

GERINC TRÉNER KÉPZÉS

MIÉRT MINKET VÁLASSZ?

MERT ITT NEMZETKÖZILEG ELISMERT KÉPESÍTÉST SZEREZHETSZ

MERT PROFI OKTATÓI GÁRDÁTÓL TANULHATSZ

MERT MINDENT KONTAKT ÓRÁBAN LEOKTATUNK

MERT ITT NINCSENEK TITKOK, HAZUGSÁGOK

MERT MEGTANULHATOD A VERSENYZŐK FELKÉSZÍTÉSÉNEK MÓDSZERTANÁT

MERT PROFI SPORTOLÓK IS TARTANAK SZEMINÁRIUMOKAT



DOMONKOS ZSOLT

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



ARNOLD GERGELY

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



HARIS ÉVA

Sportélettan oktató, anatómia oktató, életmód és táplálkozási szakértő.



MÁDAI EMESE

Funkcionális Tréner és gyakorlati oktató.



SZÉCSI DÁVID

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



MOTIVÁCIÓS LEVÉL EGY „SZOBRÁSZ” TOLLÁBÓL



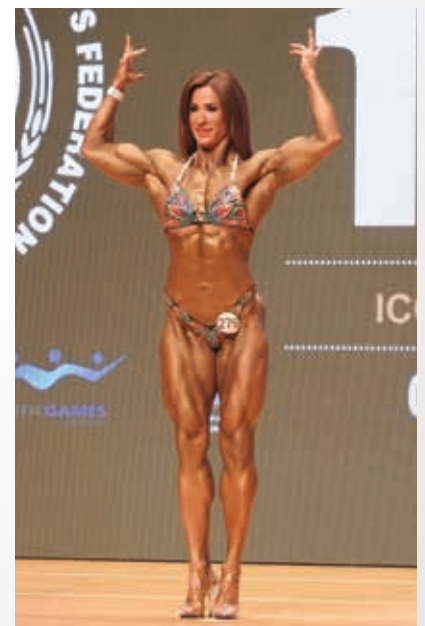
ÍRTA: **SZÉCSI DÁVID**

Weider edzőképzés elméleti és gyakorlati oktatója
Személyi edző
Gyógymasszőr

Volt már olyan az életedben, hogy a körülmények és a lehetőségek csak sodortak? És egyszer arra ébredsz, hogy már az határozza meg az életedet, ami csupán a hobbid volt. Velem pont ez történt. Mindig is vonzott a testépítés világa és felnéztem azokra az edzőkre, akik munkájuk során élő emberekből faragtak szobrot. Hihetetlen, hogy az emberi biológia törvényszerűségeit megtanulva, meg lehet változtatni a test körvonalait, szimmetriáit és összetételét. Ez a művészet talán kitöltötte bennem azt az űrt, hogy vásznon nem alkothatom meg a tökéletes embert, helyette a festéket lecserélve hússal, vérrel és lélekkel kell a térbeli festményt megalkotni. Olyan alkotás ez a művészetben, mint az éneklés. Egyszeri és megismételhetetlen. Az adott pillanat számít. Ugyanaz a mű kétszer egymás után soha nem hangzik el minden tekintetben ugyanúgy. Készíthetünk hangfelvételt, de az adott élmény és minőség, csak ott élőben egyszer hangzik el és elhallgat. Mint a színpadon a testépítő, aki élete csúcsmomentjával lép a pódiumra. Ha megfigyeljük az alatt a pár perc alatt is változik, míg bemutatja a pózokat. Az idegek pattanásig feszülve lüktetik a vért az erekben, amely további változásokat hoz. Úgy vélem, hogy ez a sport elég komplex tudomány ahhoz, hogy ha hivatásodnak választod, akkor voltaképpen az emberi biológiai és mentális élet megismerését választod. Így abban a kiváltságban lehet részed, hogy akiket munkád során megismeresz, azt az életének teljes keresztmetszetében formálhatod. Fontos szövetségek és együttműködési koalíciók alakulnak ki vendég és tanítvány között. Míg a szobrász maga faragja passzív szobrát itt a mű aktív részese önmaga alakulásának. A szobor minden vésésnyom fájdalmát maga vállalja, és mélyíti el és csak így tud eljutni álma beteljesedéséhez. Oly megrögzötten és makacsul kell akarnia a győzelmet, mint ahogy éhes oroszlán a prédájára vadászik. Nincs megalkuvás, nincs egy leheletnyi engedmény.



Felidézve néhány emléket szinte megcsapnak a pillanatok milliói. Nem az a kérdés, hogy az íróasztaltól felállva, hogy lett Szabó Noémi 2013-ban VBPF testépítő világbajnok hanem, hogy mi az a belső készítés, motiváció, hogy valaki 5 évig megrögzötten kergessen egy álmat és végig is csinálja. Számos Magyar, Nemzetközi és Világbajnoki dobogó és több ezer óra edzés kellett ahhoz, hogy sorsának mérföldkővét ő rakja le és ne csupán egy sodrás. Talán egy könyvelői múlt nevelte a rendre és következetességre, vagy csak egy belső készítő erő? Úgy gondolom, hogy talán mindkettő. Érdekes látni, hogy mennyi minden nevelő erő és körülmény kivetülése lehet például egy világbajnoki arany. Hihetetlen az a felismerés, hogy akivel együtt dolgozol, készen áll a feladatra és a versenynap reggelén elmered rakni a táskádba a magyar nemzeti zászlót.



Az élsport sokszor igen elgondolkodtató mivel olyan mérhetetlen sok lemondással és áldozattal jár, hogy egy kívülálló szemével nézve teljesen értelmetlennek tűnhet. Miért kell az embernek a munkáját, a napirendjét és a társas kapcsolatait ahhoz igazítani, hogy egy pár órát a világ csúcán lehessen majd egyszer? Pedig akadnak ilyen sportolók, akik a cél érdekében bizony nagy döntéseket hoznak. Így történt ez Buttás Viktória főtörzsőrmesterrel, aki 2016-ban otthagyta álmát, a tűzserészetet, hogy minden erejét és idejét annak szentelje, hogy egyszer a világbajnokságon a Magyar nemzeti Himnusz ő miatta szóljon. Az út hosszú és rögös volt. 2017. 10. 3.-10. A WBPF világbajnoksága Ulánbátorban, Mongóliában került megrendezésre. Az itt nyert ezüstérme volt talán az a löket, ami után az arany után sóvárgás már rögeszmés lett. A következő VB-re teljes erőbedobással készültünk. 2018. 12. 11.-18. között rendezték Chiang-Maiban, Thaiföldön a WBPF VB-t. Elérkezett a napja annak is, hogy a repülőgépre a jegyet le kellett foglalni, amely előtt szinte percekkel újabb kihívást sodort az élet. Két és fél hónappal a színpad előtt Viki balesetet szenvedett, melyet követően a bal karján műtétet hajtottak végre, amit újabb beavatkozás követett 15 nap múlva. A döntés megszületett! Verseny! Igen változatos és fájdalmas időszak következett, aminek gyümölcse kétszeres világbajnoki ezüst lett. Hihetetlen elszántság és erő kellett mindehhez, de a túske egyre élesebb lett, mely a világbajnoki piramis lábánál hevert. Nincs más hátra, mint előre! 2019. 11. 04.- 12. között került megrendezésre Jeju szigetén Dél Koreában a VBPF világbajnokság, mely kárpótolta minden eddigi nehézségért. Egymás után kétszer is átélhette az arany fokozat mámorát.



Csupán az előző két példát nézve öncélúnak tűnhet ez a sport. Nem erről van szó. Egész egyszerűen ilyen az egyéni sportágak természete. A színpadon mindenki a sporttársad és az ellenfeled egyszerre. Mindenesetben? 2019 tavaszán, a Miskolcon megrendezett INBA Naturál bajnokságán Buda Helga alezredes és Dr. Anti Csaba László alezredes tangó kőrje rácsáfolt az öncélúság legcsekélyebb gondolatára is. Vannak győzelmek és eredmények, amelyek a színpadon is csak akkor valósulnak meg, ha két test és lélek összhangban van.

Azt gondoljuk nyerni csak a színpadon lehet. Akkor leszünk valakik, ha egy bizottság rábólint a munkánkra. Társadalmi elismertségre és média vízhangra vágyunk holott egy győzelem néha egy elhagyatott szűk kis pinceteremben történik. Ha beszélgetsz egy sportolóval, aki szívvel lélekkel harcos, akkor rá fogsz döbenni, hogy a felsorolt ellenfelek között saját maga a legnagyobb vetélytárs, és máris mellékessé válik a helyszín és a megítélés. Ha edzőként megtapasztalod, hogy egy féloldali benulásból felépülő vendég, edzésről edzésre haladva a cirkumdukciós patológiás „csoszogásból” újra megtanul futni, az ugyan úgy VB Arany!

Néha elgondolkodom azon, hogy vajon lehet e definiálni ezt a hivatást. Vajon mit is csinál egy edző élete folyamán. A legtöbb esetben hallgat és kivár. Kivárja azt a percet, amely a rengeteg erőfeszítés és lemondás gyümölcse. Sokszor hallom vissza, hogy az edzés unalmas vagy éppen monoton és nagyon sok ember ezért nem kezd bele. Pedig egy hihetetlen csodálat és varázslat, hogy az emberi test, milyen módon alkalmazkodik a külső tényezőkhöz és adaptálódik hozzájuk. És, hogy ezek a tényezők igen is befolyásolhatók annak érdekében, hogy a „funkcionális mozgásterápia” élő szobrokat teremtsen.

Hogy hogy lettem edző? Csak sodort az ár... de, ha tudtam volna, hogy ez ilyen jó...

AZ ÍNYBETEGSÉG KIVÁLTÓ OKA LEHET AZ ALZHEIMER-KÓRNAK (IS)

Az Alzheimer-betegség, a rheumatoid arthritis és a tüdőgyulladás egyik formája az ínybetegségekből eredeztethető. A fertőző ínyben megtalálható baktériumokat fölfedezték az Alzheimer-beteg agyában, és úgy tűnik, a tudósok kezdik megérteni, hogyan kerülnek az érintett ínyterületekről az agyba.

Feltételezték, hogy a fogágybetegséget (periodontitis) okozó baktériumnak szerepe lehet a rheumatoid arthritis és az aspirációs tüdőgyulladás (idegen test tüdőbe kerülése miatt kialakuló tüdőgyulladás) létrejöttében.

Az ínygyulladást okozó baktériumot megtalálták boncoláskor az Alzheimer-betegek agyában, míg más, ettől nem szenvedők agyában nem volt kimutatható, amint azt a Louisville Egyetem Fogászati Klinikájának kutatói jelentik. A baktérium az emberek 20%-ában megtalálható, és akkor válik veszélyessé, amikor gyulladásos reakciót vált ki, ínyduzzanatot és vérzést okozva, károsítva az ínszövetet. Ilyenkor diagnosztizálják periodontitisként. Rágáskor, fogmosáskor a vérző ínyből a véráramba kerülve okoz egyéb betegségeket.



SCITEC[®] *gold*
FITNESS CLUB 024

SCITEC GOLD

**2020-BAN IS
A TE TERMED**

BÉRLET AKCIÓK
11.900 FT -TÓL
SÁVOS BÉRLET AKCIÓK
KERETÉBEN

LURDY HÁZ, FÖLDSZINT
WWW.SCITECGOLD.HU





ARNOLD GERGELY IFBB PRO. TESTÉPÍTŐ

KÜLÖNVÉLEMÉNY

A VERSENY ELŐTTI UTOLSÓ 2 HÉT JELENTŐSÉGE, AHOL MINDEN ELDŐL!

A csúcshoz vezető út utolsó állomása ez a versenyzők számára. Itt dől el minden, -nagyon sok múlik a verseny előtti utolsó 2 héten. A test tartalékait a végletekig ki kell maxolni, hogy az áhított fizikummal lépünk színpadra és meg is tudjuk mutatni, mit raktunk össze. Nézzük előbb ezt a színpadi testet. Mit látunk? Ha minden jól sikerül, egy brutál száraz, kerek, töltött, színpadi formát kapunk. Főleg a férfi kategóriákra igaz ez és egy-két női kategóriára. Szemet gyönyörködtető a látvány, feszülnek az izmok, jönnek az erek és minden egyes feszítésnél látszódnak az izomrostok, a csíkosság, a közönség nagy öröme. Az az álmunk, hogy ilyen formában maradjunk, ha már ezt elértük. De ez csak arra a napra, adott pillanatra szól. Ebbe bele kell törődni, ez a formaidőztetés velejárója. Na, de nézzük meg a testünk szemszögéből a dolgot. Amit mi szépek látunk, azt a testünk határozottan ellenzi. Mert ez a testünk szemszögéből egy elég beteg állapot. Miért mondom ezt? Majd mindjárt megértitek.



Eljön a verseny előtti utolsó 2 hét. Ekkora már, ha minden jól megy a testszír-százalékunk minimális 4-6% között mozog. A ch (szénhidrát) raktárak folyamatos deficitben vannak. Majdhogynem katabolikus állapotban van az egész testünk. Éhezik a tápanyagokra, főleg a szénhidrátra. Napi 2 edzés és a folyamatos monotonitás a táplálkozásban, megtette a hatását. Antiszociálisakká, ingerültekké, érzéketlenekké, tompákká válunk, és ha nem tanuljuk meg ezt kezelni, hamar fogjuk látni a környezetünkben a kárát.

Ha mindent jól csináltál körülbelül így érzed magad. S most jön csak a java, mert ez még mindig nem elég egy színpadi formához. A hangsúly a vízajtáson van és az azt követő visszatöltésen.

Tehát a lényeg ebben a két hétben, hogy maximálisan kihajtsuk a vizet a testünkéből, főképp a bőr alól. Ezt tematikusan visszük véghez, amit csak hozzáértővel, versenyfelkészítő edzővel csináljatok, ha erre a sportra adjátok a fejeteket. Magatoktól és baráti tanácsoktól mentsen az Isten!

De a lényeg nagyvonalakban, minden olyan dologtól meg kell szabadulni, ami vizet köt meg normál esetben. Ez azért is veszélyes, mert az emberi test 60-70%-a víz, de hogy szemléltessem:

- a vér 86%-a
- a máj 84%-a
- az agy 78%-a
- a szív 77%-a
- az izmok 70%-a
- csontok 25%- a
- zsír 20%- a víz.

Bizony ám! S mint tudjuk a dehidratáltság a „betegségekhez” komolyabb esetben szervkárosodáshoz és akár halálhoz is vezethet.

Nos, ennek fényében hajtjuk ezt végre. Mi köt meg vizet főképp? A válasz egyszerű, a szénhidrát és a nátrium (só). Tehát mit csinálunk? Elkezdjük az amúgy sem sok szénhidrátot még jobban lecsökkenteni, hogy a verseny előtti nap (töltés nap) teljesen kiürült ch raktárakat kapjunk, aminek eredménye egy igen lapos izomzat, erőtlen test. A nátriumot körülbelül 1 héttel a verseny előtt hagyjuk el, de sok esetben, ha valaki okosan dolgozik, a verseny előtt 3-4 nappal elég elhagyni. Viszont valaki elég rosszul reagál a nátrium elhagyására, mivel ez felboríthatja a test elektrolit háztartását, ami akár komolyabb következményekkel is járhat. Szóval a nátriumot elég elhagyni nagyon maximum a verseny előtt 7 nappal.



De lássuk maga a vízajtás, hogy néz ki. A verseny előtt körülbelül 10 nappal elkezdjük emelni a napi vízmenyiséget. Becsapjuk a testünket, bár ez eléggé leterheli a vesét, mivel akár napi 12 liter vizet is megihat egy versenyző a vége előtt. A test rákényszerül, hogy megszabaduljon ettől a sok folyadéktól és a verseny előtti utolsó 2 nap hirtelen elveszük tőle 3 literre, majd napi 0,5 literre mondjuk. Ennek még az a hátulütője, hogy az irdatlan sok víz minden ásványi anyagot kimos a testünkből, amit pótolnunk kell, különben igen komoly izomgörcsök léphetnek fel, ami nem annyira kellemes.

Használunk vízajtókat is, de itt megjegyezném, hogy csak olyan vízajtó játszik, ami az ásványi anyagokat direktbe nem hajtja ki a szervezetből!

Visszatöltés. Ennek szükségessége elég nagy, hiszen az ellaposodott izomzatot felélesszük. Ez általában a verseny előtti napon szokott végbe menni. Ilyenkor nincs edzés, csak pihenés van, hiszen a napi vízfogyasztás 0,5-1 liter közé esik. Gyors szénhidrátokkal visszatöltjük a ch raktárakat a nap folyamán, hogy másnapra egy kerek, telt formát kapjunk. Ahhoz, hogy a ch betöltődjön az izmokba, vízre van szükség, amit a szervezet a bőr alól is ki fog szívni ebben az esetben, de azért egy minimális folyadékbevi-

tellet, meg kell támogatnunk. De figyelem, száraz töltés, puffasztott rizs és társai felejtős, ha csak nem akarja valaki a kórházban végezni, mert nem megfelelő folyadék bevitel miatt beleragad a belekbe. Ráadásul elég szarul tölti be az izmokat, inkább sehogy. Egyébként beszélhetünk tiszta töltésről (jázmin rizs) és szemét töltésről (hamburger és társai – bár ez elég kevés embernél válik be).

A töltésnél is vigyázni kell, nehogy túltöltsünk, mert akkor bevizedhetünk, viszont ha nem elégséges a visszatöltés, akkor laposak maradunk. Ugye nem is annyira egyszerű dolog ez. És akkor még nem beszéltem a tápanyag makrók összeállításáról. A verseny után is fokozatosan kell ügyelni a visszaállásra, de erről a következő számban fogok írni részletesebben, mert itt elég sok buktató van, ami komoly egészségügyi problémákhoz vezethet a későbbiekben!

Amint látjátok, nem annyira egyszerű dolog ez. Ha versenyezni akartok, csak olyan edzővel készüljétek, aki már elég rutinos és tapasztalt ebben a témában! Ez nagyon fontos!

Most már értitek, hogy a testünknek a színpadi forma miatt egészségtelen és ellenséges állapot.



SZTÁRINTERJÚ

BERECZKI KRISZTIÁN

Bereczki Krisztián, hazánk egyik legkiválóbb testépítője a közelmúltban számtalan díjat sepert be mind a hazai, mind a legnevesebb nemzetközi versenyeken!

Gratulálunk hozzá!



FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT (DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM)

ÉLETKOR: 30

TESTSÚLY: 125kg

TESTMAGASSÁG: 188cm

FOGLALKOZÁS: Edző

KEDVENC IZOMCSOPORT: Láb

SZPONZOR: Gymbeam, Steakmogul, Rapcity



BERCZKI KRISZTIÁN | FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT (DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM)



FW: Krisztián! Életed talán eddigi legjobb formáját hoztad most ősszel a versenyszezonban. Kitűnő definícióval, izom érettséggel, arányokkal álltál a színpadon. Mindezt úgy, hogy nem sokkal a verseny szezon előtt még az egyik tévéműsorban, egy vetélkedőben szerepeltél.

Nem volt így nehéz visszazökkenni az intenzív edzésekre és a versenydiétára?

KRISZTIÁN: Igen, a tömegelést félbe szakította egy forgatás, az Ázsia Expressz! Mivel egy hónapot kint voltam, edzeni nem tudtam és nyilván táplálkozásra sem tudtam figyelni! Örültem, ha egyáltalán kaptunk enni ☺. Visszarázódni könnyű volt, ugyanis alig vártam, hogy edzhessek!

FW: Így utólag visszatekintve, van-e valami, amin javítani szeretnél még a jövőben?

KRISZTIÁN: Persze van mit! Arányokat megtartva, következő szezonra minőségi 4 - 5 kg-val nehezebben szeretnék színpadra állni!

FW: Mióta is versenyzel?

KRISZTIÁN: 21 évesen indultam először versenyen.

FW: Volt a kezdet kezdetén valaki mentorod, vagy edződ, aki inspirált és segített az utadon?

KRISZTIÁN: Senki nem volt, magamtól tanultam edzeni! Videókból és saját hülyeségeimből tanulva! Mentorom amikor elkezdtem, Jóba Elek volt. Sokat tanultam tőle táplálkozás terén. Etalon volt az a fizikum számomra, sőt még most is az! Sajnos közelében sem vagyok hozzá ☺. Utána, majdnem 10 évvel később megismertem Kathi Bélát, Csuhai Jancsit és direkt hagyom utóljára Bohos Kornélt ☺. Na, az az időszak volt az aranykor szerintem! Ők mindig kellő motivációt jelentettek és sokat segítettek! Kornél és Béla szavai még most is a fülemben csengetnek ☺.

FW: Mennyi idő alatt készültél be a mostani versenyekre?

KRISZTIÁN: Egy kicsit hosszú lett a diéta 27 hét volt összesen.

FW: Ismerted már az ellenfeleidet? Tudtad kikkel kell számolnod, akik megszoríthatnak?

KRISZTIÁN: Soha nem foglalkozok azzal, ki indul! Mindig a maxot próbálom hozni! És ha valaki jobb nálam, elismerem a teljesítményét! Valószínű még keményebben készült!

FW: Kellott változtatnod a mostani felkészülésed alatt valamiben, vagy követted az eddig bevált módszereidet?

KRISZTIÁN: Változtatni nem változtattam nagyon semmin! Éhgyomros kardió ugyan úgy, ahogyan eddig és a versenyek közeledtével volt, hogy napi kettőt kardióztam! Reggel és edzés után szintén! Talán annyi változtatás volt, hogy a csütörtöki nap dupla súlyzós edzés volt! Így a hátam és a vállam kétszer edztem le!

FW: Ilyen interjúkat olvasva sok sportoló várja a „nagy titkok” napfényre kerülését. Mit lehet tudni általában az edzéseidről felkészülésedről? Milyen súlyokkal és ismétlésekkel edzel a felkészülés alatt? Hányszor dolgozod meg az izmokat hetente?

KRISZTIÁN: A felkészülésemet szeretem időben elkezdni! Inkább legyen meg hamarabb a forma, mint hogy a végén kelljen kapkodni! Ismétlés számokat tekintve, egy edzésen belül is nagyon változatos! Nagy súly az végig jellemző, 6-12-es, de akár, van alkalmanként 15-20 is. Nem hinném, hogy csak a nagy súly vagy csak a magasabb ismétlés a jó! Kombinálnunk kell mind a kettőt! A lemaradt testrészeimet (a váll és hát), hetente kétszer edzem! Mi a titok? A titok a kemény munka... és a következetesség! „Nem jött össze a forma” na ilyen nincs! Nem tettél meg mindent és nem elég keményen dolgoztál, ezért nem jött össze! Kifogások mögé bújni mindig könnyebb, mint vállalni, hogy igen, tényleg nem készültem rendesen!

FW: Mennyit kell kardióznod a csúcforma eléréséhez?

KRISZTIÁN: Napi kettőt is szoktam! Én az éhgyomros kardióban nagyon hiszek! Heti 7 nap reggel 45 perc lépcső, és ha szükséges edzés után is meg 25 perc.



BERECZKI KRISZTIÁN | FOTÓ: DUNAVÖLGYI ZSOLT (DUNAVÖLGYI MEDIA TEAM)



FW: A diétád alkalmával mennyire kell a szénhidrátokat levinned az év többi szakaszához képest?

KRISZTIÁN: A ch-t hintáztatni szoktam minimum az 50 maximum 350 között! Ami nyilván a magas ch-s napokra jellemző! Pl: 50-50-100-150-350 (400).

FW: Milyen étrend-kiegészítőket használsz?

KRISZTIÁN: Aminosavak közül rengeteget. Taurine, glutamine, bcaa, citruline malata, leucine, stb. Plusz vitaminok, ízületivédő, tejsavó izolatum fehérje!

FW: Mikorra tervezed a következő színpadra állást?

KRISZTIÁN: Már az őszi szezonban.

FW: Szerintem egy átlagos (laikus olvasó) úgy gondolja, egy ilyen szintű testépítő élete már könnyű, hiszen nem kell dolgoznia és könnyedén meg tud élni a sportból, az eredményeiből. Kérlek, mesélj nekünk/nekik erről, valóban így van-e ez?!

KRISZTIÁN: Haha ☹ nem, nem tudsz csak ebből megélni közvetlen! Ha van neved, akkor ok tudod használni és nyilván tudsz magadnak megfelelő egzisztenciát építeni! Nyilván a kezdetek kezdetén mindenki valahol kezdte, nekem konkrétan volt, mikor kajára sem volt pénzem, nem hogy egzisztenciát építeni! Tápkiegre főleg nem ☹. Úgyhogy a „neki könnyű” embereknek üzenem... ide azért el is kell jutni, ami mögé szinte senki nem lát, hogy milyen lemondások és kemény munka árán!

FW: Mit tanácsolsz a mai testépítőknek, akik most kezdenének versenyezni?

KRISZTIÁN: Azt tanácsolnám, hogy ne instant sikereket akarjatok! Mindenki insta celeb és szuper, meg fitness sztárrá akar válni! Sőt, sokan elhiszik olyanok is, akik nulla eredménnyel rendelkeznek! Amikor én kezdtem, gyerek cipőben járt a social media! Mentem edzeni. mert imádom edzeni, nem mert van mit kirakni insta storyba! ☹ Akkor állj színpadra, ha tényleg értékelhető a fizikumod, ne pedig azért mert már mindenki indult és neked is KELL, MUSZAJ! ☹ Ja és türelem ☹.

FW: Kérlek, áruld el a lábzedéseid „titkait”!

KRISZTIÁN: Láb edzés! Mi vált be? Szerintem elég annyi, hogy sokat lábztunk Kornéllal meg Bélával együtt ☹.

FW: Köszönjük az interjút!





ELITE BODYSHOP

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ SZAKÜZLET ÉS WEBÁRUHÁZ



KÖZEL 80 ELISMERT GYÁRTÓ CSÚCSTERMÉKEI 165 m²-EN

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

HETENTE VÁLTOZÓ ÉS ÁLLANDÓ AKCIÓK
TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYARENDSZER

1 ÓRA INGYENES PARKOLÁS A CORVIN PLÁZA PARKOLÓJÁBAN





LEHET, HOGY TÖBBÉ NEM KELL FÉLNÜNK A FOGORVOSTÓL?

Új technológiák a fogászatban!

SEGÍT AZ ÖSSEJT

A University of Plymouth kutatói munkájuk során összejt kutatással foglalkoztak, és mint kiderült, ezeket olyan speciális sejtekké tudják átprogramozni, amelyek segíthetnek a fogászatban, illetve elősegíthetik a fogors regenerálódását. Munkájuk során olyan mezenchimális összejtekkel foglalkoztak, amelyek a fog anyagának létrejöttéért felelősek. Kísérleteiket egereken hajtották végre, azok fogainak szövete ugyanis több tulajdonságában is az emberi fogakéra hasonlít. A kutatás során bebizonyították, hogy a Dlk1 jelzésű gén működését irányítani lehet. Ez, elsősorban amiatt fontos felfedezés, mivel a gén elősegíti és hatékonyabbá teszi a fogak regenerálódását. Ha minden a kutatók elképzelései szerint fog működni, akkor elképzelhető, hogy a fogak a jövőben részben önmaguktól is gyógyulhatnak, és nem lesz szükség fájdalmas fogorvosi beavatkozásokra. Az eljárás gyakorlati alkalmazásáig azonban még több klinikai vizsgálatot is végre kell hajtani.

Bing Hu professzor azonban a legjobb eredményekben bizakodik, és úgy gondolja (kollegáival egyetértésben), hogy az orvostudomány jövője az összejtkutatásban rejlik.

GÉL A FOGZOMÁNC ÁPOLÁSÁRA

Kínában tavaly olyan gélt hoztak létre, amely segíti a fogzománc ápolását és megújulását. Statisztikai adatok szerint a fogszuvasodás világszerte emberek milliárdjait érinti, és mivel a fogorvosi ellátás nem áll mindenki rendelkezésére, kínai kutatók egy új megoldás fejlesztésén dolgoznak. A kínai kutatócsoport tagjai úgy nyilatkoztak, hogy mivel a fogzománcot eddig még sehogyan sem lehetett mesterségesen létrehozni, ma még mindig elsősorban kerámiás, cementes vagy amalgámos fogjavító, illetve pótló megoldásokra van szükség. A speciális gél ebben segíthet, mivel az nagy mennyiségben való előállítása esetén olcsóbb megoldást jelent. Azonban még nem tudni biztosan, hogy a gél mikor kerül kereskedelmi forgalomba.

EGY IGAZI SUPERFOOD: GOJI BOGYÓ

HASZNÁLD KI A SOKOLDALÚSÁGÁT, ELŐNYEIT!

Általánosságban elmondható, hogy a goji bogyó támogatja az immunrendszert, lúgosítja a szöveteket, fokozza az erőnlétet, védi a májat, javítja a látást és a vérképet, továbbá lassítja az öregedés folyamatait. Legfőbb áldása, hogy táplálja a szervezetünket, s a rengeteg tápanyag segítségével elősegíti az öngyógyítást.



A goji bogyó egy igazi, sokoldalú adaptogén. Ezt a kifejezést olyan gyógynövényekre mondjuk, amelyek egy egész sor kedvező hatással bírnak az emberi szervezetre. Az adaptogének felélikítik és megerősítik a szervezetünket, a mellékvesére gyakorolt jótékony hatásuk révén pedig stressztűrő képességünket is fokozzák. A kínai orvoslás úgy tartja, hogy a goji bogyó megnöveli és egyensúlyba hozza a vese és a mellékvese energiáját, javítja az erőt, az állóképességet, a szexuális vágyat. Sokan úgy gondolják, hogy segítheti az élettartam meghosszabbítását.

Szinte nincs is több ilyen bogyó a földön, amely ilyen gazdag volna tápanyagokban.

Tizenkilenc aminosavat tartalmaz és majdnem az összes esszenciális aminosavakat is. Nemcsak egyszerű szénhidrátokat, hanem jelentős mennyiségű hosszú láncú szénhidrátot is tartalmaz. Ezen kívül még több mint huszonegy nyomelemmel rendelkezik (pl: cink, vas, réz, kalcium, germánium, szelén, foszfor, valamint B1-, B2-, B6-, és E vitamint). Van benne ezen kívül gyulladáscsökkentő hatású béta-szitoszterol, linolsav és az öregedést gátló szeszkviterpenoid (ciperon, szolaetivon). Tartalmaz a májat regeneráló betaint, illetve igen sok antioxidáns tetraterpenoidot (zeaxantin, fizalin).

A goji bogyó a legnagyobb antioxidáns-tartalmú táplálékok közé tartozik, antioxidáns tartalma az áfonyáénak átlagosan a kétszerese. A goji bogyó természetes módon képes növelni a szervezet növekedési hormon szintjét, ami szintén összefüggésbe hozható az öregedés gátlásával.

A SZEM EGÉSZSÉGÉT IS JAVÍJTJA

Már az ősi Kínában felismerték a Goji látásjavító hatását. A modern orvostudományban is elismerik a „*szupergyümölcs*” látásra gyakorolt pozitív hatásait. Mindez a Goji jelentős A-vitamin tartalmának tudható be.

A rossz fényviszonyok mellett segíti a jobb látást, csökkenti a vakfoltokat. A zeaxantin nevű antioxidánsával a goji képes lehet csökkenteni az időskori látásromlást. A zeaxantin főbb hatása mégis az, hogy védi a szem retináját a fertőzések ellen, illetve a kék fény elnyelésével nyújt védelmet. A zeaxantin ráadásul a szemben természetesen előforduló festékanyag amelynek csökkenése egyértelműen kapcsolatba hozható az időskori vaksággal.

LELASSÍTHATÓ AZ ÖREGEDÉS FOLYAMATA

A Goji serkenti az agyalapi mirigy működését, ezáltal fokozza a 'HGH' növekedési hormon, vagy ismertebb nevén a fiatalság hormonjának termelődését. A 'HGH' többek közt csökkenti a testzsírt, javítja az alvást és a memóriát, gyorsítja a gyógyulást, helyreállítja a libidót és jelentősen fiatalítja a külsőt.

SZÍV, - ÉS ÉRRENDSZERI PROBLÉMÁK MEGELŐZÉSE

A Goji bogyó hatóanyagai megfelelően képesek kiegyensúlyozni a szervezet koleszterinszintjét; beállítva a 'jó' és 'rossz' koleszterin arányait. A Goji berry flavonoidjai segítenek megelőzni az érszűkületet és biztosítják a vérerek megfelelő működését. Meg kell említenünk még a Goji hatását a szervezet egyik legveszélyesebb szabadgyöke, az ún. szuperoxidok semlegesítésében. A szuperoxid,

többek között a koleszterinrel is oxidációba lép. A koleszterin oxidálódva roppant káros a szívre, többek között szívbetegségek kialakulásához vezethet. A szuperoxidot egy speciális enzim, a szuperoxid-dizmutáz (röviden: SOD) semlegesíti. A SOD mértéke az öregedéssel csökken a szervezetben. Itt jön képbe a Goji berry! Több kutatás által is bizonyítható, hogy a Goji bogyó rendszeres fogyasztása képes növelni a SOD szintjét szervezetünkben, védelmi szerepet játszva így a különböző szív- és érrendszeri megbetegedések ellen.

MAGAS VÉRNYOMÁS ELLEN

Mivel a magas vérnyomás egyre inkább „népbetegségnek” számít manapság a világ számos országában, így a Goji bogyó vérnyomásra gyakorolt jótékony hatása is bizonyított. Egy 1998-as kutatás kimutatta, hogy a vérnyomás emelkedését hatékonyan meg lehet előzni a gojiban lévő molekulákkal, a poliszacharidokkal. A Goji ciperon tartalmáról bizonyítható, hogy segít normalizálni a vérnyomást, úgymond „beállítani azt”.

CSONT- ÉS IZOM ERŐSÍTŐ, REGENERÁLÓ

Magas Kalcium és Magnézium tartalma miatt a Goji berry szerepet játszik a csontok és izmok erősítésében, karbantartásában is. Az izomtömeget is növelő 'HGH' – emberi növekedési hormon – termelésének fokozásával pedig elősegíti a kalcium beépülését a csontokba és fogakba.

A GOJI ÉS AZ EGÉSZSÉGES MÁJ

Májvédő hatású. Tartalmaz egy újfajta cerebrozidot és betaint, amely anyagok védelmet nyújtanak a máj és annak sejtjei számára. A bogyókban sok fitokemikália és tápanyag található, melyek a védelem mellett a máj méregtelenítő hatásaihoz is hozzájárulnak.

A Goji egyike azon ritka növényfajoknak, amelyben megtalálható a rákellenes-harcban is hatásosan használható ásványi anyaga a germánium. A Goji berry antioxidánsai és egyedülálló poliszacharidjai képesek lehetnek megállítani azon genetikai mutációkat, amelyek például a rákot is előidézhetik. Néhány tudós ebből kiindulva azt vallja, hogy a goji a májrák megelőzésében is segíthet, mivel májvédő –és rákellenes hatásai kombináltan, nagyobb védelmet biztosíthatnak a halálos betegség ellen.

CUKORBETEGSÉG ELLEN

A „Farkasbogyó” antioxidánsa jóvoltából különösképpen a felnőttkori cukorbetegség is visszaszorítható, mégpedig úgy, hogy a Goji képes hatóanyagai révén a cukorszint kiegyenlítésére, hasonlóan, ahogy azt a koleszterin esetében – egyensúlyt teremt a szervezetben.

Már a modern orvoslásban is úgy tartják, hogy a Goji berry hatásos az ún. diabéteszes retinopátiás terápia során. A diabéteszes retinopátia egy szembetegség, amely a cukorbetegség következményeként alakul ki felnőttkorban; legfőbb stádiumában látásvesztéshez is vezethet. A terápia során a Goji már többször taglalt szuper-hatóanyagai révén a szervezet számára nyújthat segítő kezet a betegség visszaszorításában

GYÓGYMÓD A RÁK ELLEN?

A Goji ellaginsavat is tartalmaz, mely segíthet megelőzni a DNS mutációját és a rák kialakulását.





A DNS, mint a szervezet legfontosabb kémiai anyaga, – hogyha megsérül vagy károsodik, akkor sokkal nagyobb eséllyel alakul ki rákos megbetegedés is a szervezetben. A Gojiban lévő betain és különböző vezér molekulák illetve a poliszacharidok helyreállíthatják és kijavíthatják a megsérült DNS-t.

A rákkutatás egyik fontos pillérét képezte az a megálapítás is, mely szerint a Gojiban lévő poliszacharidok fokozzák az interleukin-2 (IL-2) termelését. Az IL-2 egy fontos sejtfehérje, mely a szervezetben erős daganatellenes válaszokat indukál számos ráktípus ellen. A Kínában zajló kutatásokkal rámutattak, hogy az IL-2 erős immunerősítő tulajdonságának hála a goji bogyó szedésében megvan a lehetőség arra, hogy elpusztítsuk a daganatos sejteket.

Egyes kutatók szerint a Goji véd a kemoterápia és a sugárkezelés néhány káros mellékhatásától is. Mára több mint 50 klinikai kutatással támasztható alá, hogy a Goji igen is hatékony segítség lehet a jövőben a rák elleni küzdelemben.

JAVÍTTJA AZ EMÉSZTÉST

A Gojit régóta használják az emésztés gyengeségének kezelésére – ezt a problémát a gyomor-sejtek aktivitásának csökkenése okozza. Mivel a Goji berry könnyen emészthető, a bogyó támogatja az immunitást azáltal, hogy elősegítik a hasznos baktériumok, a probiotikumok termelődését és növekedését az emésztőrendszerben.

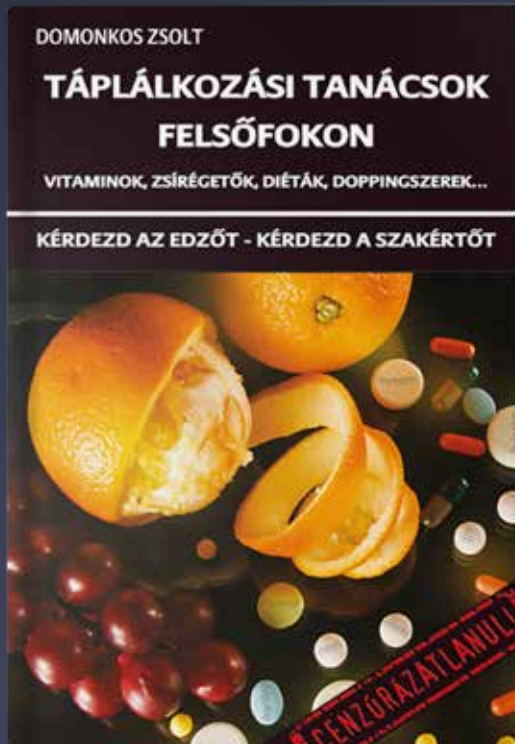
TERMÉKENYSÉG ÉS A LIBIDÓ NÖVELÉSE

A Goji bogyót az ázsiai orvosok már régóta használják a terméketlenség kezelésére férfiaknál és nőknél egyaránt. Úgy tartják, nőknél hatékonyan képes helyreállítani a szaporodás képességét, míg a férfiaknál a Goji poliszacharidjai révén képes meghosszabbítani a spermiumok élettartamát.

A tradicionális kínai orvoslásban a Goji berry-t 'elsősorú nemi vágy-élénkítőként' írták le. Azóta már sikerült bizonyítani, hogy nem alaptalanul. Kiderült ugyanis, hogy a Goji képes a tesztoszteron-szint növelésre, illetve a libidó javítására.



AJÁNLOTT IRODALOM AKCIÓS ÁRON



TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK FELSŐFOKON

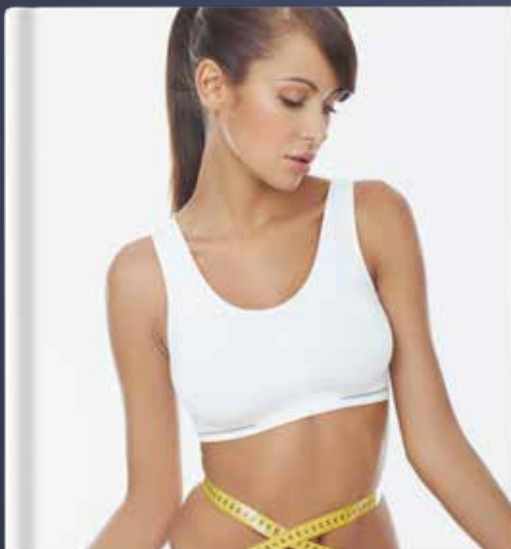
- A táplálék-kiegészítőkről
- A sporttáplálkozásról
- A diétákról, fogyókúrás módszerekről
- A folyadékfogyasztásról
- A legális és tiltott teljesítményfokozásról
- A betegségek megelőzéséről és leküzdéséről

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

A könyvet a következő sportszakemberek ajánlják:
Katus Attila, Katus Tamás, Pati Nagy Attila, Dömötör Edit, Tóth Zoltán (Tozó), Giurgi Niku

Akciós ár: **3.500 Ft**

GYORS ÉS HATÉKONY DIÉTA MINDENKINEK VS FITNESS VERSENYZŐK DIÉTÁJA



Domonkos Zsolt

Gyors és hatékony diéta mindenkinek
VS
A fitness versenyzők diétája

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

Akciós ár: **1.500 Ft**

HORMONHÁBORÚ



HORMONHÁBORÚ

Domonkos Zsolt

Akciós ár: **1.500 Ft**

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

AZ AVOKÁDÓMAG HAMAROSAN SZUPERÉTEL, VAGY HATÉKONY ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ LEHET

Az avokádó szuperétel, és hatalmas magja szintén az lehet. Gyulladáscsökkentő hatása miatt segíthet a gyomorproblémákon, a fekélyes vastagbélgyulladást pedig akár meg is gyógyíthatja, - állítják a kutatók, akik abban reménykednek, hogy ez az étel más gyulladásos betegségek ellen is hatásos gyógymód lehet, - így például az arthritis, a szívbetegségek és a rák néhány típusa ellen. A Pennsylvania egyetem kutatói az elmúlt évtizedek során kifejlesztettek egy kivonatot az avokádó magjából, melyet ételszínezéknek használnak, narancssárga színe miatt. Miközben ezen dolgoztak, felfedezték a kivonat gyulladáscsökkentő hatását is. A kivonatot eddig laboratóriumi sejtelepeken tesztelték, a következő fázisban pedig rágcsálókon fogják mérni a hatását, utána következhet csak az embereken végzett tesztelés. A gyulladáscsökkentő hatás már nagyon kis mennyiségben is jelentkezik, ami lehetővé tenné, hogy az avokádó magjából étrend-kiegészítőt fejlesszenek ki.



HÍRDETÉS



Nyomdai előkészítés és gyártás
Nagyformátumú nyomtatás
Reklámtárgy emblémázás
Grafikai tervezés



WingMix ■ FesztNet Kft.

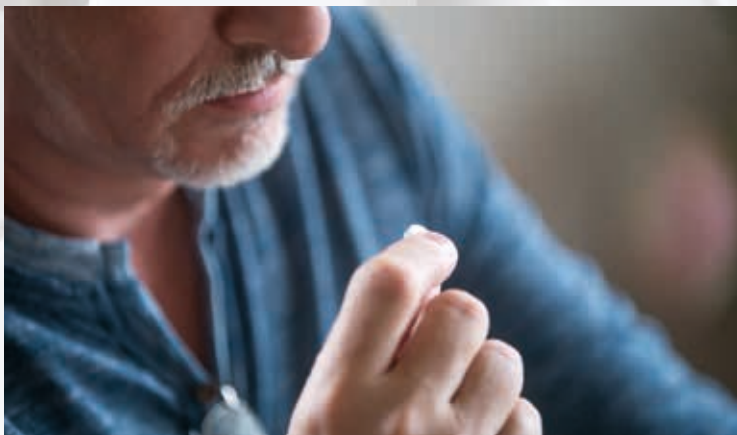
Iroda: 1046 Budapest, Kiss Ernő utca 2.

Tel.: +36 1 249 2748

E-mail: iroda@wingmix.com

web: www.wingmix.hu

MÉG IDŐS KORBAN SE SZEDJÜK NAPI SZINTEN AZ ASZPIRINT!



A jó egészségnek örvendő idősek számára nem kellene napi szinten aszpirint szedniük, mivel a gyógyszernek nagyon kevés jótékony hatása van a 70 év feletiek szervezetére, ugyanakkor növelheti az akár halálos kimenetelű belső vérzés kockázatát – figyelmeztetnek a kutatók. Az embereknek általában szívroham vagy agyi érkatasztrófa követően írnak fel aszpirint, mivel az bizonyítottan csökkenti egy újabb roham esélyét – írta a BBC hírportálja.

Az egészséges emberek egy része is rendszeresen szedi azonban a gyógyszert, hogy csökkentse a szívroham és a szélütés kockázatát. Számos folyamatban lévő kutatás vizsgálja továbbá, hogy az aszpirin szedésével csökkenthető-e a rák kockázata.

A gyógyszer jótékony hatásait vizsgáló kutatások többsége középkorú emberek bevonásával készült és egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy az aszpirinnel összefüggő veszélyek száma növekszik a kor előrehaladtával.

A tanulmány az Egyesült Államokban és Ausztráliában élő több mint 19 ezer egészséges ember bevonásával készült, akik elmúltak már 70 évesek, és még sosem küzdöttek szívproblémával. A résztvevők fele öt éven át kapott napi szinten kis dózisban (100 milligramm) aszpirint, a másik csoport pedig placebót.

A New England Journal of Medicine című folyóiratban a kutatók három tanulmányban számoltak be a vizsgálatokról, amely szerint az aszpirin nem csökkentette a szívproblémák kialakulásának kockázatát – a két csoportban hasonló arányban jelentkeztek szív- és érrendszeri problémák –, és semmilyen egyéb jótékony hatással

sem járt. Ugyanakkor növelte a súlyos gyomorvérzések számát. „Mindez azt jelenti, hogy az a világszerte élő több millió egészséges idősebb ember, aki mindenfajta orvosi előírás nélkül szed kis dózisban aszpirint, talán teljesen feleslegesen teszi, mert a tanulmány azt mutatja, hogy az aszpirinnek nincsen semmi, vagy alig van olyan jótékony hatása, amely ellensúlyozná a vérzés kockázatát” – húzta alá John McNeil, a melbourne-i Monash Egyetem professzora.

A vizsgálat továbbá a rák okozta halálozások számában is enyhe növekedést mutatott az aszpirint szedők körében, ami azonban alaposabb kivizsgálást igényel a kutatók szerint, mivel szembemegy a témában végzett eddigi kutatások eredményeivel. A mostani eredmények nem vonatkoznak azokra, aki szívroham vagy agyvérzés miatt szednek aszpirint, nekik továbbra is érdemes követniük az orvosi előírásokat.

Rothwell szerint azoknak pedig, akik orvosi előírás nélkül, hosszú ideje kis dózisban szednek aszpirint, nem szabad egyik napról a másikra leállniuk vele, mivel az is problémához vezethet. Érdemesebb inkább a háziorvosukkal megvitatni az esetleges problémákat.

VAJON A SZEXUÁLIS ÉLETÜNKET IS A SZÜLEINKTŐL ÖRÖKÖLJÜK?



A terapeuták szerint a szüleink közti viszony nagyban befolyásolja a saját intim kapcsolatainkat – igen, még a hálószobában is.

Dr. Erika Schwartz 30 éve dolgozik párokkal, és tapasztalatait a Daily Mail oldalán osztotta meg arról, hogy mennyiben befolyásolják a családi minták a párkapcsolatainkat, illetve a szexuális életünket. Az ugyanis, ahogy a szüleink kifejezték (vagy nem) az egymás iránti szeretetüket (vagy annak hiányát) nagyban befolyásolja, ahogy mi megéljük a szerelmet, az intimitást és a szexet.

AZ ÖRÖKLÖTT CSOMAG RÉSZE: A "SZEXUÁLIS DNS"

Bár a legtöbbünknek meglehetősen kínos a szüleink szexuális életéről gondolkodnia, Dr. Schwartz szerint rendkívül fontos megérteni, hogyan is működött, mivel automatikus példaként szolgált a számunkra. Nemcsak az, hogy mennyire tudták kimutatni a vonzalmukat, mennyire tudták kifejezni a szexualitásukat, hanem már az is, ahogyan a testüket megélték. Szerették a testüket, vagy prúdek voltak, - esetleg kifejezetten öngyűlölők? Ezek mind ott rejtőznek a tudatunk rejtett zugaiban.

Az úgynevezett „szexuális DNS-ünk” tehát generációról generációra öröklődik, és meghatározza, hogyan kötődünk, és hogyan érzékeljük az intimitást.

Külső minták ezek, amiket egészen kiskorunktól beépítettünk. A jó hír viszont az, hogy ezek megértése segíthet abban, hogy javítsunk a saját kapcsolatunkon.

AMIKOR A SZÜLŐ TÚL SOK

Egy férfi páciense például arról mesélt Dr. Schwartznak, hogy négyen voltak fiú testvérek, és amikor tinik lettek, az anyjuk gyakran sétált közöttük alsóneműben, megkérte őket, hogy kapcsolják be a melltartóját, és meglehetősen nyíltan és sokat beszélt a szexről. Amikor aztán a fiúk elkezdtek sorra bemutatni a barátnőiket, az anyjuk egyszerre viselkedett a fiaival kacéran, illetve gügyögött velük úgy, mintha még kisgyerekek lennének. Ez a furcsa anya-fiú kapcsolat a legtöbb lányt el is ijesztette. Mindeközben az apjuk folyamatosan kritizálta a fiúkat és versengett velük.

Dr. Schwartz szerint - „ennek az anyának fogalma sem volt, hogyan kapcsolódjon a fokozatosan felnőtté érő fiaihoz, és nem tudta a független felnőttkorba segíteni a gyerekeit.”

Az is ismerős és káros minta, amikor az apa ismétlenül versengeni kezd a fiával, miközben a nevelésében tulajdonképpen nem vesz részt. Az ilyen fiúnak

ugyanis alacsony lesz az önbizalma és más férfikkal is folyton versengeni akar majd. Teljesen mindegy, mennyire lesz sikeres, sosem érzi majd magát elégnek.

A lényeg az egyensúly. Fontos, hogy kimutassuk a szeretetünket, ragaszkodásunkat, - de a túl nyílt szexualitás akár káros is lehet. Fontos, hogy megtanítsuk a gyerekeinknek, hogy törekedjenek a jó teljesítményre, de célt tévesztünk, ha folyton versengünk velük.

AMIKOR HIÁNYZIK A MINTA

Természetesen a túlsó véglet, az érzelmek hiánya a szülők között, vagy egyáltalán a minták hiánya, hasonlóan romboló. Dr. Schwartz felidézi egy férfi ismerőse történetét, akinek a szülei alacsony sorból valók voltak és a fiuk volt az egyetlen örömük. Az apa folyton dolgozott és távol volt a családjától, hogy a fiút jó iskolába járathassák, majd a gyereket 12 évesen bentlakásos iskolába küldték.

Felnőttként a férfi sikeressé vált, és egy érzelmileg hideg nőt vett feleségül. Bár négy gyerekük is született, ő alig látta őket, mert a munkája távoltartotta az otthonától. Amikor mégis a családjával volt, soha nem ölette meg a gyerekeit. A házasságában hűtlen volt, és nem értette a kapcsolatot a szex és az intimitás között. Gyakorlatilag nem voltak eszközei arra, hogy ki tudja mutatni a kötődését, a szeretetét.

SOHA NEM KÉSŐ

Ha például ezek a történetek ismerősek, ne essünk kétségbe, sosincs késő elkezdeni dolgozni magunkon. Dr. Schwartz hangsúlyozza, hogy mennyire fontos, hogy a párkapcsolaton belül vádaskodás és kritizálás nélkül, higgadtan beszéljünk érzéseinkről a párunkkal. Tehát nem az ő viselkedéséről - pláne nem a felmenőiről, - hanem a saját érzéseinkről. A hidegháború sem vezet jóra, a duzzogó hallgatás, ami csak még tovább növeli a távolságot a pár tagjai között. Szükséges viszont, hogy a szándékaink és cselekedeteink őszinték és szeretetteljesek legyenek egymás iránt. Érdemes elmenni párterápiára is, és ha semmi sem segít, elgondolkodni azon, hogy ebben a kapcsolatban talán ennyi volt.

Egy jó terapeuta továbbá segíthet abban, hogy egyénként tudatosítsuk azokat a mintákat, amik szerint nem akarunk élni, és pláne nem akarjuk továbbadni a gyerekeinknek. Ezek a cselekvési minták ugyanis alakíthatók, igazíthatók, sőt, felül is tudjuk írni őket.

Ahogy telnek a hétköznapok, te milyen gyakran öleled vagy csókolod meg a partnered a gyerekek előtt? És ha visszagondolsz a szüleidre, mire emlékszel, ők hogyan viselkedtek a jelenlétedben? Tele voltak szeretettel és ragaszkodással, és ezt ki is tudták fejezni érintésekkel és szavakkal is? Vagy ellenkezőleg, mindig volt a levegőben valami hideg vagy szégyellős távolságtartás?

VÉRNYOMÁSCSÖKKENTÉS ALVÁSSAL



Görög kutatók szerint a napi rendszerességgel szunyókálók vérnyomása észrevehetően csökken azokéhoz képest, akik nem élvezik a délutáni szieszta előnyeit.

“A délutáni alvás, úgy tűnik, ugyanolyan mértékben csökkenti a vérnyomást, mint más életmód-változtatások. Például a só- és az alkoholfogyasztás mérséklése csökkentése 3-5 higanymilliméterrel csökkenti a vérnyomást”

nyilatkozta Manolisz Kallisztratosz, a voulai Aszklepieion Általános Kórház kardiológusa és a tanulmány társszerzője.

A kis dózísú vérnyomáscsökkentők általában 5-7 higanymilliméterrel csökkentik a vérnyomás szintjét, a friss adatok alapján pedig a rendszeres délutáni szieszta mintegy 5 higanymilliméterrel csökkenti. Emellett minden 60 percnyi napközbeni alvás 3 higanymilliméterrel csökkentette a vérnyomást.

A szakértők szerint ez az első olyan tanulmány, amely a délutáni alvás vérnyomásra gyakorolt hatását mérte fel olyan emberek körében, akiknek általában szabályozott a vérnyomása. Ugyanez a kutatócsoport már korábban kimutatta, hogy magas vérnyomásúak esetében is kapcsolatba hozható a délutáni szieszta a magas vérnyomás csökkenésével.

A görög szakemberek 212 emberrel folytatták a kutatást, az alanyok átlagos vérnyomása 129,9 higanymilliméter volt. Átlagosan 62 évesek voltak, a résztvevők fele nő volt. Minden negyedik résztvevő dohányzott vagy 2-es típusú cukorbetegségben szenvedett. A kutatók a nap 24 órájában rendszeresen mérték vérnyomásukat, feljegyezték, hogy sziesztáztak-e (ez átlag 49 percnyi alvást jelentett), milyen volt az életmódjuk, mérték pulzusukat, az artériák rugalmasságát, illetve végeztek náluk szívultrahangot is.

Bár a friss eredmények érdekesek, Kallisztratosz szerint további vizsgálatok szükségesek adataik megerősítéséhez.

“Ez a felfedezés fontos, mert egy 2 higanymilliméteres csökkenés a vérnyomásban 10 százalékkal csökkentheti a szív- és érrendszer események, mint például a szívroham kockázatát.”

mondta Kallisztratosz. A kutató hozzátette, a sziesztát könnyen be lehet illeszteni az életmódba, és eredményeik alapján érdemes is.



HÍRDETÉS


Schwarzkopf
PROFESSIONAL

TREND ZONA

Bejelentkezés nélküli *
FODRÁSZAT

TREND ZONA
BARBER SHOP


Csak hajvágás
1850 Ft

SZOLÁRIUM SZALONUNK
ÁLLÓ ÉS FEKVŐ
SZOLÁRIUM GÉPEKKEL VÁR!

NYITVA TARTÁS

KÖKI TERMINÁL I. EMELET

HÉTFŐ - PÉNTEK: 7⁰⁰-21⁰⁰

SZOMBAT: 8³⁰-21⁰⁰

VASÁRNAP: 8³⁰-20⁰⁰

06 70 395 55 85

facebook.com/trendzonakoki

* Hajvágás és hajszáritás érkezési sorrendben, hajfestés időpont-egyeztetéssel

EGÉSZSÉGESEBB AKARSZ LENNI?

LEGYÉL SZERELMES!



Mikor szerelembe esünk, 12 agyi terület dolgozik össze, hogy abba az édesen fájdalmas, bódult és izgatott állapotba kerüljünk. Egy friss kutatás szerint viszont a szerelem nemcsak romantikus gondolatokat ébreszt, hanem például a vérnyomást is csökkenti.

Valamit mégiscsak tudhattak a romantikus költők, mivel jó pár kutatás is bizonyítja, hogy a szerelem jó hatással van az egészségi állapotunkra.

A nyugat- virginiai egyetem kutatásai kimutatták, hogy a szerelembe esés folyamata során 12 agyi terület működik együtt. Ráadásul a kutatók szerint az agyi aktivitás első változásai a másodperc egyötöde alatt bekövetkeznek, mikor szerelmesek leszünk.

EGY PONTOSAN SZABÁLYOZOTT HORMONÁLIS VIHAR

Amikor szerelmesek vagyunk, az agyunkban ugrásszerűen megemelkedik két hormon szintje is. Az egyik a dopamin, amit leginkább boldogsághormonként szoktak emlegetni, és az érzelmeinket befolyásolja azáltal, hogy elégedettség- és boldogságérzetet ébreszt.

A másik az oxitocin, a "bújós" vagy "ölelős" hormon, ami segíti a bizalom kialakulását és csökkenti a szorongást. A kaliforniai egyetem egy vizsgálata például kimutatta, hogy ha rendszeresen megölel minket a párunk, akkor kevésbé valószínű, hogy depressziósok leszünk.

Emellett a megnövekedett oxitocin-szint lehet a felelős azért is, hogy a szerelmes embereknek jellemzően alacsonyabb a vérnyomása.

AZ ÉRINTÉS NYOMÁN FELSZABADULÓ HORMONOK SZINTÉN BESEGÍTENEK:

a bőrben található "nyomásközpontok" a bolygóidegen keresztül összeköttetésben vannak az aggyal. Egy teória szerint a bolygóideg stimulációja felelős az oxitocin növekedéséért.

Szerelmesen ráadásul jobban küzdünk meg a fertőzésekkel is. Egy 50 nőt vizsgáló kísérlet azt találta, hogy azokban, akik a két éves megfigyelés során szerelmesek lettek, olyan genetikai változások történtek, aminek köze van a vírusokat megtámadó vegyületek magasabb koncentrációjához.

A SZERELEM A NÉPEK ÓPIUMA

A szerelem a fájdalomküszöböt is emeli. A kaliforniai Stanford Egyetem kutatói felvételeket készítettek az agy fájdalomra adott válaszairól. A kísérlet során fotókat mutattak a résztvevőknek, akik 40 százalékkal alacsonyabb fájdalomszintről számoltak be, ha a szerelmüket látták a fotón, mint ha csupán egy random ismerőst. Már a szeretett ember látványa is előidézte a dopamintermelés növekedését, aminek hatására természetes fájdalomcsillapítók szabadulnak fel.

Mikor a betegek határozottan jobban vannak, és kiderül, hogy belekerültek egy új, szenvedélyes párkapcsolatba, akkor az állapotuk javulásának talán semmi köze nincs a gyógyszerezésükhöz, állapították meg kutatók a PLOS folyóiratban 2010-ben.

CSÓKOLÓZNI SOSEM ELÉG

Aztán ott vannak a csókolózás előnyei. Egy 2006-ban publikált tanulmány azt találta, hogy 30 percnyi csókolózás csökkentette a hisztamin termelését, ami egyébként az allergiás reakciókat indítaná be.

Azoknak a pároknak, akik sokat csókolóznak, alacsonyabb a koleszterinszintje is. Egy 2013-as tanulmány kimutatta, hogy azoknak a pároknak, akik hat hétig többet csókolóztak, javult a koleszterin szintje.

Egy teória szerint a csók során egy kevés a bőrön lévő faggyúból is kicserélődik, ami csökkentheti a stresszhormon (kortizol) szintjét, így csökkentve a koleszterint is.



A NŐK GYAKRAN ÁLLÍJTJÁK, - A SZÉPSÉGÉRT MEG KELL SZENVEDNI!

Ez azonban sok esetben nem csak kellemetlenséggel jár, hanem több esetben nem is egészséges.

ÍGY VAN EZ A TÚSARKÚ CIPŐ VISELÉSÉVEL IS.

Azzal, hogy a magassarkú cipők viselése milyen hatással van a szervezetünkre, az évek folyamán több kutatómunka is foglalkozott már. A témával nemrég török és cseh orvosokból álló kutatócsoport is foglalkozott, eredményeiket pedig a PM&R Journál tudományos magazinban le is közzölték.

Kutatásuk során bebizonyosodott, hogy a magassarkú cipők hosszútávú viselése negatív módon befolyásolja az Achilles-ín szerkezetét, illetve a térdízületben már fiatal nők esetében is gyakran artrotikus elváltozások létrejöttét idézi elő.

A kutatók azon kívül, hogy a magassarkú cipők viselése milyen hatással van a térdízületre, azzal is foglalkoztak, hogy az ilyen lábbeli milyen hatással van a porcokra, az Achilles-ínra, valamint a lábfej szerkezetére. A szakorvosok azt javasolják, hogyha már magassarkút kell viselnünk, annak magassága maximum 4cm legyen. Állítólag, az ilyen enyhe magasodástól még azoknak a pácienseknek sem kell tartaniuk, akik talpi izompólya vagy ún. bőnyegyulladás szenvednek. A pácienseknek általában azt javasolják, hogy a magassarkú cipőket inkább csak különlegesebb alkalmakkor viseljék. Felhívják a figyelmet arra is, hogy az ilyen cipők viselése nemcsak kellemetlen anatómiai elváltozások, például bűtyök létrejöttét segíti elő, de balesetveszélyes is lehet.



HÍRDETÉS

**VILÁGSZERTE
SIKERES ÉS KEDVELT
SPORTTEVÉKENYSÉG**

**MAGYARORSZÁGI
BEVEZETÉSÉHEZ
PARTNEREKET
KERESÜNK!**



Padel-Club Hungary Kft
www.padelclubhungary.com

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



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

TÁMOGATÓ PARTNEREINK

CITY SERVICE TRADE KFT

3forIT

www.mercibolt.hu
MB Garage

TREND

ZONA

GYORS ÉS MEGLEPŐ INFORMÁCIÓK A TESTÜNKRŐL

A testünkben 206 csont, 640 izom, 5 liter vér, 32 fog és kb. 5 millió hajszál van. Ezek az információk sokak számára köztudottak. Lássunk néhány meglepő tényt:

A TESTÜNKBEN...

- 900 ceruzába elegendő szén van
- Annyi víz van, ami egy zuhanyozásra is elegendő lenne
- Annyi a zsír, ami 7 szappanra is elegendő lehetne
- 500 000 verejtékmirigy van és ezek naponta legalább fél liternyi verítéket termelnek
- A vérerek hossza 100 000 kilométer is lehet
- A bőrszövetünk akár ezerszer is teljesen megújulhat
- Az agyunk kapacitása 4 TB-nál is nagyobb

NA ÉS MÉG...

- Annyi foszfor van, ami 2200 gyufára is elég lenne
- A baktériumok összömege akár 2 kilogramm is lehet
- 2000 érzékelő sejt van
- Annyi a vas, ami egy csavarra is elég lenne
- A köldökünkben található baktériumok önálló ökoszisztémát alkotnak
- Az emésztőrendszer naponta 7 liternyi emésztőnedvet termel

TUJTAD?

- Hogy a gyermekekben több a csont, mint a felnőttekben
- Hogy 17 izom kell a mosolyhoz, 43 pedig a bánathoz
- Hogy ajkaink százszor érzékenyebbek az ujjainknál
- Hogy a csontok ötször erősebbek az acélnál.





DEMIGOD

**AZ ELSŐ ÉLŐFLÓRÁS
FEHÉRJE IZOLÁTUM A PIACON**



7 ÍZBEN KAPHATÓ
WEIDER.hu

NAPI 100 MILLIÓ BAKTÉRIUM, - MINDÖSSZE EGYETLEN ALMA ELFOGYASZTÁSÁVAL

Egy új tanulmány szerint egy-egy almában mintegy 100 millió baktérium található. Ezek a mikroorganizmusok természetesen nem veszélyesek, sőt kifejezetten jót tesznek szervezetünknek.

Birgit Wasserman, a Grazi Műszaki Egyetem munkatársa és a csapat tagja szerint a legtöbb baktérium a magokban lelhető fel, a héjban és a gyümölcshúsban viszont több típus fordul elő. A szervesen kezelt almák esetében ez több egészséges baktériumot jelent.

Az Escherichia-Shigella baktériumcsoport, amely akár kórokozót is tartalmazhat, a nagyüzemileg termesztett almákban viszonylag gyakoribb, az organikus gyümölcsökben ugyanakkor ritkábban van jelen. Ezzel szemben utóbbi almákban kimutatták a probiotikumként használt Lactobacilli csoportot.

A zöldségek és gyümölcsök baktériumai képesek hosszabb ideig fennmaradni emésztőrendszerünkben, ezzel járulva hozzá egészségünk fenntartásához. Korábbi tanulmányok alapján a mikroorganizmusok az allergia és a különböző ételérzékenységek enyhítésében is segíthetnek.

Az alma a világ egyik legnépszerűbb gyümölcse, de csak kevesen gondolnak bele, mennyi baktérium is található benne. Pedig épp a mikroorganizmusok azok, melyek olyan egészségessé teszik a gyümölcsöt.



A TEA ÉS A PARADICSOM VISSZAFORDÍTHATJÁK AZ ALZHEIMER-KÓRT



A kutatók szerint az Alzheimer-kórban szenvedőknek, és mindazoknak, akik csökkenteni akarják a kockázatot arra, hogy kialakuljon náluk a betegség, el kell kezdeniük zöld teát fogyasztani és olyan élelmiszereket enni, melyek gazdagok ferulasavban – ilyen ételek a répa, a paradicsom, a zabpehely és a rizs. Annak ellenére, hogy az állatokon – végzett kísérletek eredményei nem mindig adaptálhatók emberekre, ez a felfedezés arra mutat rá, hogy – holisztikus megközelítésben – az egészséges étrend és a növényi alapú étrend-kiegészítők megvédhetnek minket az Alzheimer-től és a demenciától, - vagy akár vissza is fordíthatják némely folyamatot, - mondják a Dél-Kaliforniai Egyetem kutatói. Azt javasolják, ne várjunk az újabb étrend-kiegészítők bevezetésére 10 évet, hanem már most kezdjük meg a természetes élelmiszereinkben az étrendi változtatásokat.

A betegség, melyre nincs még gyógymód 5,7 millió amerikaiat érint, de világszerte is nagy méreteket ölt.

A ferulasav és az ÉGCG (epigallocatekin-gallát) melyek a zöld tea összetevői, kísérleti egerekben három hónap leforgása alatt állították helyre a memóriát. A kísérleti egerek adagját 30mg/kilogramm képlettel adagolták, embereknek is nagyjából ilyen mennyiséget kellene bevinni, mely könnyen fedezhető az étrenddel. A kutatók feltételezése szerint azért hatásos ez az összetevő, mert megakadályozza az amyloid plakkok létrejöttét, ilyen plakkok láthatók lerakódva az Alzheimeres betegek agyában. Ezek a hozzávalók, hatóanyagok még a gyulladást és az oxidatív stresszt is csökkentik az agyban.

A zöld tea, a paradicsom és a répa visszafordíthatja az Alzheimer-szerű tüneteket, - legalábbis az egerekben.



DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL



MESSE ZSUZSANNA

Corpus Se elnöke

IFBB- Testépítő és Fitness Szövetség magyar és nemzetközi bíró

Modern Táncsoportok magyar és nemzetközi szövetségi bíró

Jump Fitness szakmai vezetője

Presenter of the year 2009 - Az év női személyi edzője

A CID Nemzetközi Tánc Tanács tagja

Tel: +36 (70) 336 6600

E-mail: messezsuzsanna@gmail.com



PULYKAMÁJ SONKÁBA TEKERVE



HALROPOGÓS - GYEREKEK KEDVENCE IS!



CITROMOS SÜTI

PULYKAMÁJ SONKÁBA TEKERVE

HOZZÁVALÓK

fél kiló pulykamáj

25 dkg füstölt pulykamellsonka

4db közepes méretű burgonya

só, őrölt fekete bors

ételízesítő (vegeta)

olívaolaj

alufólia a sütéshez

fogvájó az összetűzéshez

díszítéshez koktélpáradicsom



ELKÉSZÍTÉSE:

- A májat megmossuk és hosszú csíkokra szeleteljük.
 - Megsózzuk és ízlés szerint borsozzuk. (ne sózzuk túl, mert attól kemény lesz a máj)
 - A burgonyákat megtisztítjuk, meghámozzuk és karikákra szeleteljük.
 - Tepsibe rakjuk a burgonya karikákat, megszórjuk ételízesítővel és olívaolajjal meglocsoljuk. Sütőben 30 perc alatt készre sütjük, vigyázva arra, hogy ne égjen meg, néha nézzünk rá.
 - A májcsíkokat betekerjük a füstölt pulykamellsonka szeletekbe és fogvájóval rögzítjük.
 - Alufóliával kibélelt tepsibe szépen beletesszük és olívaolajjal meglocsoljuk.
 - Sütőben 35 perc alatt készre sütjük.
 - Óvatosan eltávolítjuk a fogvájókat.
 - A burgonyakarikákat szépen a tányérra halmozzuk, mellé esetleg egyben vagy kettévágva tesszük a sonkás-májacskákat. Koktélpáradicsommal tálaljuk.
- Javaslok mellé egy házias savanyúságot. Jó étvágyat!



Jó étvágyat!

HALROPOGÓS - GYEREKEK KEDVENCE IS!

HOZZÁVALÓK

20 dkg tonhalkonzerv

3 db közepes méretű burgonya

5 dkg zabliszt

1 db egész tojás

1 gerezd fokhagyma

só, fekete őrölt bors

napraforgó olaj a sütéshez



ELKÉSZÍTÉSE:

- A tonhalkonzervet egy szűrőbe kiborítjuk és hagyjuk, hogy a leve lecsöpögjön.
- A burgonyákat megtisztítjuk és nagylyukú reszelőn, lereszeljük.
- A reszelt burgonyához hozzákeverjük a tonhalat, a zablisztet, az egész tojást.
- A fokhagymát fokhagymanyomóval összezúzzuk, hozzáadjuk a halas burgonyához és sóval, fekete őrölt borssal ízesítjük. Természetesen, aki szereti a fokhagymát, tehet bele többet nyugodtan.
- Az olajat felmelegítjük egy serpenyőben.
- Egy villa segítségével, óvatosan egyengetve, a forró olajban, kis adagokban készre sütjük.
- Cukormentes és e-mentes ketchup-al tálaljuk, amibe mártogatva isteni!
- Nagyon finom fokhagymás tejföllel is!

Jó étvágyat!



CITROMOS SÜTI

HOZZÁVALÓK

5 dkg rizsliszt

5 dkg zabpehelyliszt

2 db egész tojás

25 dkg zsírszegény túró

2 evőkanál barnacukor

20 gramm zselatinpor

4 db citrom

sárga ételfesték

sütőpapír



ELKÉSZÍTÉSE:

- A citromokat alaposan megmossuk. 1db-ot félreteszünk a díszítésre. 1 citromot lereszelünk, majd a citrom gyümölcshúsát apróra vágjuk, félretesszük a krémhez. A maradék két citromot kifacsarjuk és a levét félretesszük.
- Felteszünk 4 dl vizet forni. Forrás közben, egy habverő segítségével, a zselatinport óvatosan belekeverjük és az első forralás után levesszük a tűzről. Miután szobahőmérsékletre lehűlt, hozzáöntjük az egy citrom levét és egy teáskanál, sárga ételfestéket. Félretesszük, de nem a hűtőbe!
- A két tojást kettéválasztjuk és a fehérjéből kemény habot verünk. Eközben bekapcsoljuk a sütőt 180 fokra előmelegedni.
- A tojáshabba óvatosan beleforgatjuk a rizs- és a zabpehelylisztet, a darabolt citrom gyümölcshúsát, 1 evőkanál barnacukrot.
- Egy sütőpapírral kibélelt tepsibe beleöntjük a kapott masszát. Elegyengetjük és 180-on 20 perc alatt készre sütjük.
- Elkészítjük a krémet: a túró villával jó alaposan széttörjük. Összekeverjük 1 evőkanál barnacukorral (aki edesebben szereti az nyugodtan tehet bele több barnacukrot), az egy citrom kifacsart levét és lereszelt héját. A kész zselatinból 1 dl-t, óvatosan belesurgatunk a krémbe. Összekeverjük és félretesszük.
- A megsült tészta alapról lehúzzuk a sütőpapírt és visszatesszük a tepsibe. Erre rákenjük a túrókrémet és azonnal betesszük a hűtőbe dermedni. 1,5 óra múlva keményre kell dermedjen a krém.
- Kivesszük a hűtőből, díszítjük citromszeletekkel, esetleg cukorgyönggyel és óvatosan rácsurgatjuk a maradék zselatint. Visszatesszük a hűtőbe és 30 perc múlva már szeletelhető is.

Jó étvágyat!





VICCEK

SENKI NINCS BIZTONSÁGBAN

Jean, hallotta, hogy tegnap elütöttek egy kéményseprőt?

- Hát ez rettenetes! Már a háztetőn sincs biztonságban az ember!

ÖREG MACSKA

Doktor úr, nemsokára eljön Önhöz a feleségem az öreg macskánkkal. Legyen szíves, adjon neki egy olyan injekciót, amitől fájdalommentesen kimúlik.

- Rendben, de akkor ki vigyáz majd utána a macskára?

A MŰVÉSZET ÉRTELMEZÉSE

Hárman állnak egy Ádám és Éva kiűzetését ábrázoló festmény előtt: egy angol, egy francia és egy orosz.

- Nézzék ezt az elegáns, tartózkodó kifejezést az arcukon - mondja az angol. - Teljesen biztos, hogy Ádám és Éva angol volt.

- Ugyan, nézzék, milyen szépek. Emellett teljesen meztelenek, így biztos, hogy mindketten franciák voltak - így a francia.

- Önök tévednek. Nézzék meg jobban a képet! - mondja az orosz. - Nincsen ruhájuk, egyetlen ételük van, az alma. Ennek ellenére azt hiszik, hogy ez a Paradicsom, így biztos, hogy oroszok!

„RÉMÁLOM”

Egy nőnek rettenetes rémálma van. Meztelenül rohan egy sikátorban, miközben egy hatalmas néger férfi kergeti. A nő rohan, rohan, de nincs menekvés. Megbotlik, elesik, és az ürge ráveti magát. A nő elkezd sikoltozni:

- Mit akar maga tőlem?

A fazon megáll és ránéz a nőre:

- Én magától? Hisz maga álmodik engem.

STERILIZÁLÁS

Egy fickó bemegy az orvoshoz:

- Doktor úr, arra gondoltam, hogy sterilizáltatni kellene magam.

- De uram, ez nagyon súlyos döntés. Megkérdezte erről a feleségét és a gyerekeit?

- Igen, 19:4 arányban helyeslik.

A TÉLAPÓ DILEMMÁJA

Télapó a szokásos éjjeli csomagosztogatása közben leereszkedik az egyik kéményen.

A ház úrnője a kandallóval szemben, anyaszült meztelenül és terpeszben az igazak álmát alussza. A télapó egy ideig csak nézi-nézi, majd halkán megszólal.

- Uramisten. Ha megteszem azt, amit gondolok, elkárhozok és soha többé nem lehetek Télapó. Ha nem, akkor nem férek vissza a kéményen...

FITNESS WORLD

MAGAZIN

2012-ÓTA A HAZAI FITNESS PIACON

REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD MAGAZINBAN!



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

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

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

További infó:
Tel: +36 (70) 948 0458
Email: domzsol69@gmail.com

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

TERJESZTÉS

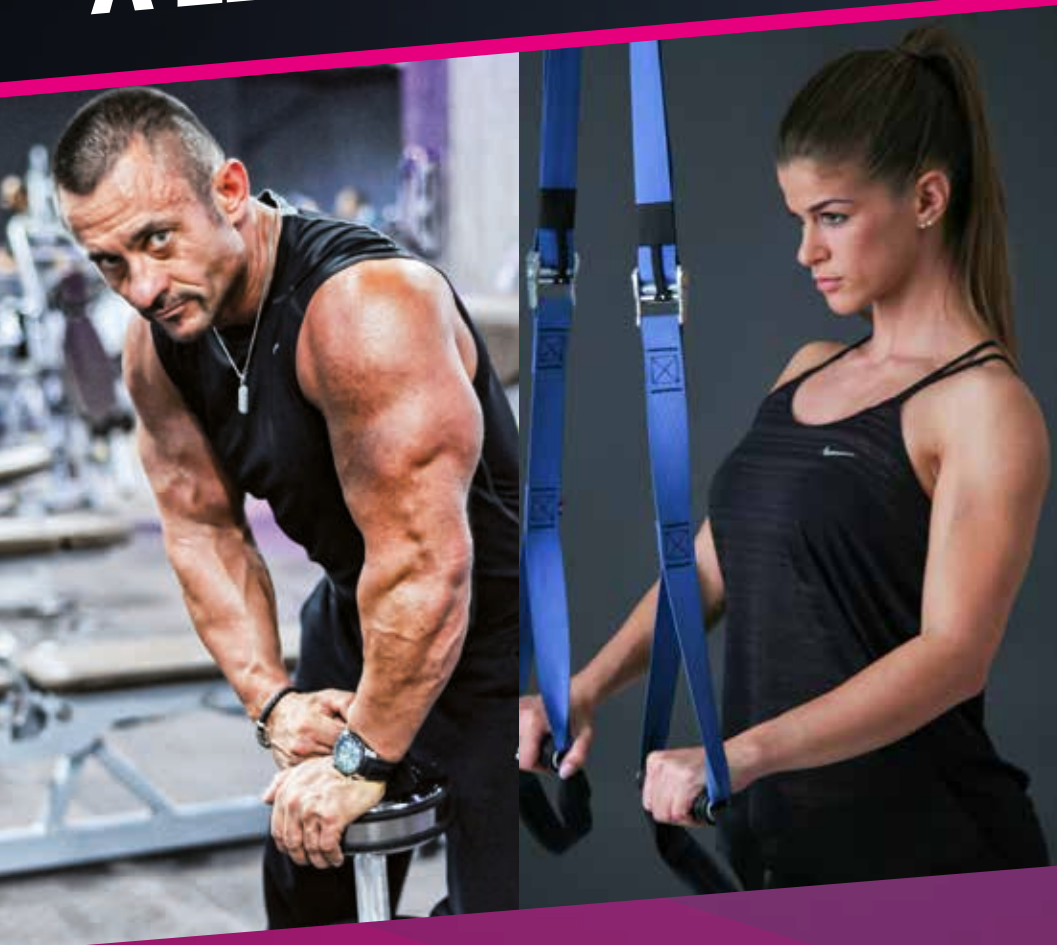
Edzőtermek, szépségszalonok hálózatában, illetve alternatív terjesztőkön keresztül. Hirdessen, ha a 19-49 éves igényes, ugyanakkor átlagosnál, vagy jobb körülmények között élő nagyvárosi, rendszeresen sportoló (olvasóink zöme), felvevő piaca lehet termékének, szolgáltatásának. Magazinunk több mint 10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

HA NÁLUNK REKLÁMOZOL, INGYEN REKLÁMOZOL!

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

PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON,
A LEGKEDVEZŐBB ÁRON!



OKJ-S ÉS NEMZETKÖZI WEIDER DIPLOMÁS KÉPZÉSEK

SZEMÉLYI EDZŐ 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
Professional
Fitness Trainer

