

EGÉSZSÉG  
TÁPLÁLKOZÁS  
EDZÉS  
LÉLEK  
TESTKULTÚRA  
TUDOMÁNY  
SZELLEME  
FITNESS  
WORLD

# FITNESS WORLD

2021/1

www.fitnessworldmagazin.hu

**SZTÁRINTERJÚK  
ÉS TANÁCSOK:**

**A SVÉDASZTALTÓL  
A ZSÍRÉGETŐKIG**

**OCZELLA ESZTER**

ARNOLD GERY  
BEREK GÁBOR  
MOLNÁR PETI  
PLUMBÁS ÁDÁM

**SAJÁT  
TESTSÚLYOS  
EDZÉS**

**FOGYNI  
BÁRMI ÁRON**

**HOGYAN  
KEZDJÜK  
MEG  
ÚJRA  
AZ EDZÉST**

**REVERSE  
DIET**

**MAGVAKKAL  
AZ EGÉSZSÉGÉRT**

**EGÉSZSÉGES  
RECEPTEK**

~~895,- Ft~~

**INGYENES  
PÉLDÁNY**

## IMPRESSZUM

### 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.

### SZAKÉRTŐK:

Domonkos Zsolt  
domzsolt69@gmail.com  
Szécsi Dávid  
Deák Szandra  
Pilliskó Szilvia  
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 utánnyomása,  
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 hirdetőik vállalják a  
felelősséget. A logó, a szlogen és  
a lapban található minden arculati  
elem felhasználása a főszerkesztő  
írásos engedélye nélkül tilos!

### CÍMLAPON:

OCZELLA ESZTER

FOTÓ: SZABÓ PÁL

## HIRDESSEN NÁLUNK!

Ha, Ön úgy érzi, hogy terméke,  
szolgáltatása kapcsolódik az egészséges életmód-  
hoz, 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. 5 000-en olvassák,** köszönhetően az edzőtermekben elhelyezett olvasópéldányoknak.

### AKCIÓS ÁRAINK:

1/1 oldal: 150 000 Ft+ Áfa.  
½ oldal: 80 000 Ft+Áfa

### ELÉRHETŐSÉGEINK:

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

# 2021/1

# FITNESS WORLD



# TARTALOM **FITNESS WORLD**

- 
- |           |   |
|-----------|---|
| <b>6</b>  | <b>PLUMBÁS ÁDÁM – SZÁRINTERJÚ</b>   |
| <b>9</b>  | <b>NEVESS TÖBBET – A NEVETÉS GYÓGYÍT!</b>   |
| <b>10</b> | <b>A SVÉDASZTALTÓL A ZSÍRÉGETŐKIG</b>   |
| <b>12</b> | <b>HA EGÉSZSÉGES A BÉLFLÓRA, MEGELŐZHETŐ A PARKINSON-KÓR ÉS A SZKLERÓZIS MULTIPLEX.</b> |
| <b>14</b> | <b>GYAKORI BETEGSÉGEK, MELYEK FÁRADTSÁGGAL JÁRNAK</b>                                   |
| <b>15</b> | <b>EGYRE TÖBB ÉRV SZÓL A D-VITAMIN MELLETT.</b>   |
| <b>16</b> | <b>MAGVAKKAL AZ EGÉSZSÉGÉRT</b>   |
| <b>17</b> | <b>FALÁNKSÁGUNK OKA AZ ALKOHOLFOGYASZTÁS IS LEHET.</b>                                  |
| <b>18</b> | <b>FUNKCIONÁLIS ÉS STREET WORKOUT</b>   |
| <b>21</b> | <b>MEGHÍZUNK, VAGY SOVÁNYAK MARADUNK?</b>   |
| <b>22</b> | <b>KÜLÖNVÉLEMÉNY - REVERSE DIET</b>   |
| <b>27</b> | <b>FOGYNI BÁRMI ÁRON</b>  |
| <b>29</b> | <b>MOLNÁR PÉTER – SZÁRINTERJÚ</b>   |
| <b>31</b> | <b>MIÉRT NŐNEK EGYRE MAGASABBRA AZ EMBEREK?</b>   |
| <b>32</b> | <b>BEREK GÁBOR – SZÁRINTERJÚ</b>  |
| <b>35</b> | <b>SUPERFOOD-OK AZ EGÉSZSÉGÜNK SZOLGÁLATÁBAN - A GRÁNÁTALMA</b>                         |
| <b>36</b> | <b>A JÓGA FONTOSSÁGA</b>  |



# TARTALOM **FITNESS WORLD**

- 
- |           |  |
|-----------|--|
| <b>38</b> | <b>A FEHÉR GYILKOS – A CUKOR</b>   |
| <b>39</b> | <b>AZ A-VITAMIN ÉS A BŐRRÁK</b>  |
| <b>43</b> | <b>LESZOKNÁL A DOHÁNYZÁSRÓL?<br/>A KELLEMES ILLATOK SEGÍTHETNEK!</b>                       |
| <b>46</b> | <b>TESTÜNK ANATÓMIÁJA</b>  |
| <b>47</b> | <b>LELKÜNK ÉRDEKESSÉGEI</b>  |
| <b>48</b> | <b>OCZELLA ESZTER – SZÁRINTERJÚ</b>  |
| <b>54</b> | <b>AZ ŐSZI MARGITVIRÁG ELPUSZTÍTHATJA A LEUKÉMIÁT.</b>                                     |
| <b>55</b> | <b>MI AZ A LEGIONÁRIUS – BETEGSÉG? VESZÉLY A VÍZBEN</b>                                    |
| <b>56</b> | <b>HA HOSSZABB IDEIG KIMARAD A SPORT AZ ÉLETBŐL,<br/>NEHÉZ AZ ÚJRAKEZDÉS.</b>              |
| <b>58</b> | <b>BULI VAN, BAJ VAN, VÉGEM VAN...<br/>A KOKAIN NEM TÚL „RÖGÖS” ÚTJA A HÉTKÖZNAPOKBAN.</b> |
| <b>60</b> | <b>VERSENYBESZÁMOLÓ</b>  |
| <b>62</b> | <b>MIÉRT SZÚR A SZÉNSAVAS ITAL?</b>  |
| <b>64</b> | <b>AMIKOR AZT HISZED, MÉG NINCSENEK<br/>- VAGY TILOSOK A GENETIKAI KÍSÉRLETEZÉSEK...</b>   |
| <b>68</b> | <b>TOP SECRET - A TITKOLT GYÓGYSZERBOTRÁNYOK</b>   |
| <b>71</b> | <b>DIÉTÁS RECEPTEK MESSE ZSUZSITÓL</b>   |
| <b>77</b> | <b>KUPONOK</b>   |

# A SZERKESZTŐ LEVELE / AJÁNLÓ

Tisztelt olvasónk!

Szeretettel üdvözöllek Fitness World magazinunk 2021. februári számának oldalán. Hogy még több olvasóhoz, érdeklődőhöz el tudjuk juttatni a friss híreket, információkat, ezt a számunkat ingyen biztosítjuk számotokra.

Mint már tőlünk megszokhattad, ismét szeretnénk hasznos információkkal szolgálni az edzés-módszertanok, a hatékony diéták és az étrend-kiegészítés terén. E mellett megismertetünk az egészségmegőréssel kapcsolatos legfrissebb hírekkel és az ezzel kapcsolatos tudományos vívmányokkal.

Bár a múlt év mindenki számára más, - sőt sokkal nehezebb volt az eddigieknél, hazai sportolóink azért így is nagyon kitettek magukért. Mostani magazinunkban a frissen profivá avanszált testépítők közül mutatunk be néhányat, bár úgy gondolom, őket szinte így is mindenki ismeri. Faggattuk őket a versenyfelkészülésekről, edzés-módszertanokról, diétákról...

Kellemes időöltést kívánunk!

Tisztelettel, Domonkos Zsolt

**DOMONKOS ZSOLT** ▶

Lapigazgató, főszerkesztő  
[www.profiedzok.hu](http://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](http://WWW.FITNESSWORLDMAGAZIN.HU)

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



[FITNESS WORLD MAGAZIN](https://www.facebook.com/FITNESSWORLD.MAGAZIN)



[#FITNESSWORLDMAGAZIN](https://www.instagram.com/FITNESSWORLDMAGAZIN)

KÖVESS MINKET!

# PLUMBÁS ÁDÁM

NÉV: PLUMBÁS ÁDÁM IFBB PRO  
 TESTSÚLY: 108KG  
 TESTMAGASSÁG: 174CM  
 SZPONZOR: SWEDISH SUPPLEMENTS,  
 BODYNUTRITION

**A SCITEC GOLD  
 EGYIK PROFI EDZŐJE  
 NEMRÉG SZEREZTE MEG  
 A PRO KÁRTYÁT.  
 ENNEK ALKALMÁBÓL  
 KÉSZÍTETTÜK VELE  
 INTERJÚNKAT.**



FOTÓ: YAKAMOZ VISION-TOMASZ JURASZ

**FW:** Ádám! Nekem van szerencsém látni az edzéseidet és láttam jónéhány versenyszereplésedet is.

Azt most nem kérdezem meg, melyik eredményedre vagy a legbüszkébb. Úgy gondolom, ez a Pro kártya, látva a szorgalmadat, a sport iránti alázatodat és természetesen a fejlődésedet, már igen csak érett a számodra.

**Mennyire volt hosszú az idei felkészülésed? Tudom, Kökény Bélával régóta dolgoztok együtt. Kellett valami új „stratégiát” kialakítani az előző évhez képest?**

**Plumbás Ádám:** Először is szeretném megköszönni, hogy interjút készíttetek velem, igazán megtisztelő. 😊 Honnan is kezdjük? A 2019-es őszi szezon befejeztével már céltudatosan kezdtem magamban felállítani a dolgokat a jövő évvel kapcsolatosan. Az első NPC versenyemen vettem részt, a hibáimra rávilágítottak, tudtuk mi az, amin javítanunk kell. Az idő, ha mondhatjuk erre igen csekély így „bodys” szemmel nézve. A konkrét vastagítást december végén kezdtük el Bécivel. A gyengébb izomcsoportokon volt a fókusz, ezzel nagy újdonságot nyilván nem árultam el. 😊 Ezekre hetente 2x került sor, míg a többi izomcsoport heti 1x volt edzve. Amit még külön kiemelnék az a pihenés fontossága. Ahol csak volt lehetőségem, és időm én aludtam/pihentem. Sokan ezen úgy átsiklanak, pedig rengeteg múlik a megfelelő regeneráción. Az étkezések maximalizálva voltak, próbáltam minél több kalóriát bevinni 80%-ban minőségi ételekből. Ezen így utólag belátva változtatnék, és már másképp gondolkodom, na de ez a sport pont erről szól, hogy az ember folyamatosan tanul és tanul.

A diétám 18 hetes volt összesen. 3 versenyen vettem részt. Mind a 3 verseny egy lecke volt. Bár már 10 éve versenyzem, mindegyikből tudtam tanulni. Végig gondolva most jutottam el oda, hogy ténylegesen profi mentalitással álltam hozzá mindenhez. Amit Béci nekem évek óta mond, azok a mondatok mára tudatosultak bennem. Önfejjé tudok lenni, és nem látom magam sokszor reálisan. Ő mindig felébreszt, ha valami nem stimmel. Csak egy példát szeretnék kiemelni: az idei első versenyen azt hittem már egész jól nézek ki. A verseny reggelén 106.3kg voltam. Magamban mondom: ez igen, komoly tömeg. A verseny után Béci nézte a képeket, videókat. Feltett egy kérdést: Tudod, mikor leszel profi? Ha 102kg körül leszel. Ez „jó reggelt” üzenetként hasított belém. Na jó, mondom, akkor itt komoly munka van még, és az idő kevés. A Fitparádé volt a főversenyem, erre a dátumra és versenyre tettem fel mindent. Mondhatnám úgylis, hogy ezzel keltem és feküdtem miután lejöttem tavaly ősszel a Fitparádé színpadáról. A verseny reggelén 102.3kg voltam, rengeteget javultam, és úgy láttam tényleg, hogy ez most életem formája. Mindenki bízott, aki ott volt és látott, és kicsit el is bízott magam a színpad után. Már vizualizáltam, hogy igen a kártya megvan, itthoni közönség előtt. Pont az ellenkezője történt, ugyanis Alexander Westemeier győzedelmeskedett, - ő egy kiváló német testépítő. Én ekkorát csalódnai, rég nem csalódtam, és őszinte leszek, magamban csalódtam. Tele volt a fejem mindenféle gondolattal, kérdésekkel. (Ismét elbuktam, Mégsem vagyok elég jó profi szinthez? Hol hibáztam? Nem tettem meg mindent?) Pár napra rá Béci felvetette, hogy azon a hétfőn lenne Lengyelországban egy verseny. Utolsó dobásnak csináljuk meg! Minden adott volt hozzá, a tervet tudtam, úgy voltam vele jöjjön, aminek jönnie kell semmi veszíteni valóm nincsen, - na meg feladni sosem fogom. Életem álmát kergetem. Kicsit rövidebb fogom most már, hát életem álma akkor október 26-án teljesült Lengyelországban 101.4kg-s testsúllyal ténylegesen életem formájával. Béci csak annyit mondott, hogy: „na végre, tényleg száraz lettem. 😊

**FW:** Edzéseiden olykor óriási súlyokat mozgatsz meg, néha pedig, mintha véget nem érő sorozatokba kezdenél. Ezek terv szerint váltakoznak, vagy inkább ösztönös edzéseket végzel?

**Plumbás Ádám:** Terv szerint igen. Van egy „A” és egy „B” hetem. Szerintem egy bizonyos szint után már nem lehet ösztönösen edzeni. Legalábbis a saját tapasztalataim alapján beszélek.

**FW:** Mely edzéseket preferálsz a leginkább a felkészülés utolsó szakaszában?

**Plumbás Ádám:** A holisztikus edzéselvet emelném ki, de nem 100%-ban követtem végig.

**FW:** Mennyi kardióra volt szükséged a szállásítás időszakában?

**Plumbás Ádám:** Heti 4x30-40 percet végeztem éhgyomorral mindig. Az utolsó egy hétben napi 2x kardióztam, mert nem „terv” szerinti volt az utolsó pár napom.

**FW:** Milyen hosszúra nyúlt a verseny diétád és mennyire kellett a szénhidrátokat radikálisan csökkentened?

**Plumbás Ádám:** 18 hét volt összesen. A tavalyi évben már bevált nekem az alacsony szénhidrátos diéta, magasabb zsírbevitel mellett. Nem laposodtam el, erőszintem rendben volt, és egészen eléggé energikus tudtam maradni. (Nem ketogén diétát követtem.)

**FW:** Lelkileg mennyire visel meg a hosszú felkészülés és a diéta?

**Plumbás Ádám:** Ösztön? Idén semennyire sem. Imádtam utólag belegondolva minden percét, még ha akkor az ember sokszor nem is gondolkodik így. Minden versenyző maga vállalja ezt az egészet. Nem szeretem, ha valaki mártírkodik és eljátssza a „nagy halált”. Szerintem, ha valaki sikeres akar lenni ebben a sportban ez a mentalitás szükséges hozzá.

**FW:** Mik a célok, tervek jövőre? Van már hozzávetőleges időpont, mikor állsz legközelebb színpadra?

**Plumbás Ádám:** A jövő évre nézve a tömegnövelés lesz prioritásban. Nagyon nagy lépcsőfokot kell, hogy lépjek előre a profi ligához, és ehhez időre van szükségem. Lehet gyorsabban is fel lehetne építeni ezt az izomtömeget, de nem kapkodunk, mindent terv szerint. 2022 őszén szeretnék debütálni majd az Open kategóriában.

**FW:** Hogy érzed, kell valamit változtatni, javítani a profi versenyekre? Tervben van esetleg egy Olimpiai részvétel?

**Plumbás Ádám:** Rengeteg mindent. 😊 8-10kg izomtömeg hiányzik rólam ahhoz, hogy ott legyen is bármiféle keresnivalóm. Meg fogom csinálni, és próbálunk még az arányaimon javítani. Idén aránylag sokat sikerült csiszolni a középrészen, és az alsótesten is. Ezt a tendenciát követve igyekszünk vastagodni majd.

**FW:** Rengeteget javult a hátizom tömeged. Megosztanád az olvasókkal, a rajongóiddal mi a te „titkod”? Melyik edzésterv vált be igazán a hátizom edzésére? – Persze csak, ha nem titok.

**Plumbás Ádám hátizom edzése:** Köszönöm, bár szerintem oly sokat nem javult, hanem a középrész lett kisebb. Lényegesen sokat tudtunk javítani ezen, és szerintem ezért látod/látják sokan úgy, hogy a hátam fejlődött nagyot. Egyébként hosszú évekig 2-3 gyakorlatot végeztem rendszeresen nagy súlyokkal, alacsony ismétlésszámmal hátizomra.

Köszönjük az interjút!



FOTÓ: GP EXCLUSIVE - GÁRAMSZEGI PÉTER

## Plumbás Ádám hátizom edzése:

Sorrendben:

- Döntött törzsű evezés,
- Felhúzás,
- Fűrészelés.

Semmi másra nincs szüksége senkinek, ha vastag és széles hátat szeretne magának.



**DEMIGOD**

**AZ ELSŐ ÉLŐFLÓRÁS  
FEHÉRJE IZOLÁTUM A PIACON**



**7 ÍZBEN KAPHATÓ**  
WEIDER.hu

# NEVESS

# TÖBBET!

# A nevetés gyógyít!

Ma már egyértelmű bizonyíték van rá, hogy a nevetés gyógyít.

Mindenki személyesen megtapasztalhatta, hogy ha megnézünk egy jó vígjátékot, rögtön jobb kedvünk lesz. A nevetés boldogságérzést kelt és mind testi, mind lelki egészségünkre jó hatással van. A nevetés fontosságát már az orvostudomány atyja, Hippokratész (i.e. 460-370) is felismeri, amit sok modern kutatás alátámaszt.

## A szív egészségéért

Nevetés közben az agy hipotalamusznak nevezett részében béta-endorfinok szabadulnak fel. Ahogy azt már sok tanulmányban leírták, éppen ez az anyag nagyon előnyösen hat a szív- és érrendszerünkre. A Maryland-i egyetem kardiológusai kimutatták, hogy a béta-endorfinok az erek belső részében (endotel) aktiválják a nitrogén-monoxidot (NO) termelő sejteket, ami kitágítja az ereket és lehetővé teszi a vér szabad áramlását. A nevetés ilyen értelemben úgy hat, mint a koleszterinszint csökkentésére szolgáló gyógyszerek vagy a testmozgás. A nitrogén-monoxid még azzal is védi a szívet és az ereket, hogy fékezi a zsírszövetek lerakódását. Egyesek szerint a rendszeres nevetés csökkenti az infarktus kockázatát is. Ha azonban egész életünkben, mérgelődünk, vagy depressziósak vagyunk, akkor a szív- és érrendszeri betegségek is hamarabb kialakulnak.

## Természetes fájdalomcsillapítás

Robin Dunbar brit antropológus és kísérleti pszichológus a nevetésnek az evolúcióra való hatásával foglalkozik. A társadalmi szerepe mellett rámutat arra is, hogy a nevetés révén vagyunk ellenállóbbak. A hasizom görcsös összerándulása, az izmok megfeszülése elősegíti olyan anyagok pl. endorfin képződését is, ami befolyásolja a fájdalomtűrést. Ezt a jótékony hatást egy amerikai újságíró nő is felfedezi, mivel ő a fájdalmas Bechterew-kórban szenved. Amikor legalább tíz percig nevet, a következő két órában nem érez fájdalmat.

## Szabadulj meg a stressztől

A nevetés további jótékony tulajdonsága, hogy közvetlenül csökkenti a stresszhormonok hatását. Ezt már a 20. század végén bizonyították, amikor a Kaliforniai Egyetem tudósai olyan önkéntesek vérmintáit tanulmányozták, akik 60 percig humoros filmeket néztek. Így sokkal kevesebb kortizolt és adrenalint mértek, mint azoknál az alanyoknál, akik nem nézték a vígjátékokat. Ebből következik, ha nehéz helyzetbe kerülünk, próbáljuk nevetéssel megoldani a problémákat, így a stressz hatásai sem lesznek olyan nagyok ránk nézve. A vizsgák előtt is érdemes sokat nevetni, - tanácsolják a kutatók, mivel állítólag ez erősítheti az emlékezetet, növeli az önbizalmat és elősegíti az alkotó gondolkodást

# A SVÉDASZTALTÓL A ZSÍRÉGETŐKIG

## AVAGY FOGYNI AKARUNK, DE NEM SZERETÜNK TENNI IS ÉRTE.



**ÍRTA: DOMONKOS ZSOLT**

Mesteredző

Táplálkozási szakértő

A Weider Professional Fitness

Trainer tulajdonosa

Még mielőtt cikkembe belekezdene, szeretném leszögezni, hogy nem az étrend-kiegészítők ellen kampányolok, - sőt, nagyon is pártolom és használom is őket.

Hadd kezdjem talán azzal, hogy mennyivel egyszerűbb a csodákban hinnünk, mint az akaraterőnket latba vetnünk és valójában tenni is a céljaink eléréséért.

El sem tudod képzelni, hány embert láttam, aki fogalmat tesz magának, ígéretet a családjának, na meg az edzőjének, hogy márpedig mostantól „jó útra tér”, de ténylegesen ez csak egy álom marad számára. Ez, néha a gyengeség, néha a tudatlanság, a „csodákban” való hit, és számtalanszor a különböző cégek erőteljes félrevezető kampányainak is köszönhető.

Egy biztos, mi emberek akár fizikai, akár lelki megpróbáltatások elé nézünk, - bármilyen akadályba ütközünk, - mindig a könnyebb ellenállás irányába fogunk mozdulni, mindig a könnyebb utat fogjuk választani.

Gondolj csak bele! Hány ember hisz a különböző zsírégetőkben úgy, hogy közben abszolút semmit nem változtat az étrenden. Legtöbbször még 1-1 svédasztalos vacsorát is 2 kapszula L-carnitinnel szeretnének „megsemmisíteni”. Nap, mint nap látom az edzőterem pultjánál a „diétázókat”, amint büszkén tolják be az energiaszeleteket, és mivel rá van írva, hogy 30-50g L-carnitint tartalmaz, - így ez innentől már zsírégető csoki...

És ha már a svédasztalnál tartunk:

Mi magyarok, legalábbis a 90%-unk, ha beszábadul egy svédasztalos étterembe, ahol az adott összegért bármennyit ehetünk, nem hogy nem eszünk egészségesen, de szinte még emberi mivoltunkból is kifordulunk. Úgy rontunk az asztalnak, mintha nem lenne holnap. Vagy mintha mi jelképeznénk a sáskajárást a bibliai csapások közül. Mindenképpen” le akarjuk enni” azt az adott 8-10 000Ft-ot. Még hatványozottabb a helyzet, ha egy külföldi utazáson, vagy wellness szállón all in clusive étkezést fizetünk be. Akkor minden étkezésnél degeszre zabáljuk magunkat és többszáz ezer forintot szeretnénk lefogyasztani egy hét alatt. Az egészségesre tervezett pihenésünk nem lesz más, mint dagonyázás, emésztési rendellenességekkel és puffadással megspékelt sok a szervezetünknek. Adunk egy jó nagy pofont az inzulinszintünknek, pillanatok alatt felrántunk 3-5 kg-ot, leterheljük a májunkat, a szívünket és még az agyunkat is. Gyakorlatilag fáradtabbak, lustábbak leszünk egy ilyen kiruccanás után, mintha folyamatosan dolgoztunk volna. Ha ez megnyugtat, nem mi vagyunk az egyetlen nép, aki így gondolkodik. Ha láttál már oroszokat a nyaralásaid alatt a svédasztalnál, akkor rájössz, miért nyerték meg a II. világháborút. A több sorban is ételre várók sem zavarják őket, -biztosan új sort nyitnak, sokszor beállva a séf mellé a svédasztal mögé. És természetesen vérre mennek minden falatért. Ráadásul, - csak hogy ne kelljen újra közelharcot vívni az élelemért, mindent egy tányérra halmoznak, de azt fél méter magasságig. Így kerül a rántott húsról a saláta és a somlói galuska is. Ha tehetnék, a levest is ráöntenék. Az angolok teljesen más kategória. ☺ Azt hinnék, hogy ők az igazi arisztokraták, - míg meg nem látjuk őket másnap a medence partján már korán reggel csacsi-részegen. Konkrétan reggeltől estig tivornyáznak és nincs az az alkoholmennyiség, ami elég lenne a számukra...

Elnézést a rövid kitérőért. ©



Amikor

akarod is, meg nem is

Mivel sok edzővel és igen sok táplálkozási tanácsadóval állok kapcsolatban így látok, hallok példákat a különböző mentségek keresésére és a félremagyarázásokra is.

Ennek talán legtipikusabb példája azoknak a hölgyeknek az első konzultációja az edzőjükkel, ahol kijelentik, hogy ők nem akarnak nagyon izmosak lenni (mintha ez olyan könnyű és gyors lenne). Legtöbbször ilyenkor rámutatnak a terem falán kifüggesztett Mr. Olimpia képekre. (Én ilyenkor simán megnyugtatatom őket: ne aggódj, - soha nem leszel ilyen). Kollegámat, aki aerobik órákat tart, megszólta egy hölgy vendég, hogy mit képzelsz magáról, mert ő nem azért jött ide, hogy kiizzadjon...

Volt olyan tapasztalatom, mikor valaki a heti egy-két edzésével és a rendszeres fornetti fogyasztással, a heti egy tortakóstolgatással (amit ugye a családnak mindenképpen meg kellett sütni) úgy szeretett volna kinézni, mint a színpadra lépő fitness modell lányok. Nos, bármilyen meglepő, ez nem fog menni. Az edző és a táplálkozási tanácsadó sem varázsló. Ők segítenek neked, de csodákra ők sem képesek. Szintén saját példám, hogy mikor valakivel közöltem, hogy nem ehet semmilyen fehér lisztes készítményt, kenyérféléket, tésztaikat, egy hónap múlva kiderült, hogy ettől ő még a kiflit, a kakaócsigát, túrósbuktát megengedhetőnek tartotta.

Óriási probléma van az oktatással is.

Sajnos nem tanulják meg a fiatalok, hogy mit szabad fogyasztani és mit kellene inkább kerülni az egészségük érdekében. Ha azt mondom, hogy egyél vacsorára halat salátával, akkor sokan lesütik Igló kapitány halrudait... Ha ajánlok napi egy zöldséges smoothie-t, akkor lecserélik azt cukrozott gyümölcslére.

Az emberek zöme sajnos nem tudja, hogy az alapvető élelmiszerek, milyen tápanyagokból állnak főképp, és mi az, amit bátran fogyaszthatnak. Ha pedig valaki rámutat a hibákra, akkor is megmagyarázzák, hogy miért esznek félre (természetesen tisztelet a kivételnek).

Szándékosan félrevezetnek minket

Talán nem mondom újdonságot, de ha diétázol, bármit is veszel a boltban, mindenképpen tüzetesen nézd át a termék címkéjét és ellenőrizd az összetételét. Jelenleg nem tekintheted garanciának, ha bármire rá van írva, hogy fitness, wellness, light. Sokszor a bio nevet is semmibe veszik egyes gyártók.

Igen sokszor találkoztam különböző egészségesnek hihető névvel és titulusokkal felruházott élelmiszerekkel, aminek magasabb volt a cukor, vagy akár glutén tartalma, mint bármelyik bolt ebbe a kategóriájába eső hagyományos termékének (pl. joghurtok, pudingok, pékáruk, stb.)

Találkoztam olyan bio energiaszelettel, amiben cukor, édesítő, kazein, laktóz, glutén és szója is volt. Akkor kérdezem én, - mitől bio?

Ezekből a példákban láthatod, hol is a hiba valójában. Ezért érzik sokszor a zsírégető termékeket hatástalannak. Ezeknek a készítményeknek (mivel nem hormonális készítmények) lehetetlen úgy megoldani a testsúlycsökkentést, ha az életmódunkon és a táplálkozásunkon semmit nem javítottunk.

Ha betartod a diéta alapvető szabályait, radikálisan csökkentetted a szénhidrátbevitelt, rendszeresen fogyasztasz rostokat, kellő mennyiséget iszol (vizet és nem alkoholt), odafigyelsz a konyhatechnológiára és rendszeresen mozogsz, akkor láss csodát, - a zsírégetők is jobban működnek.

**Ne feledd, az étrend-kiegészítők csak egy plusz segítséget jelentenek, és jobban segítik a céljaid elérését.**



# HA EGÉSZSÉGES A BÉLFLÓRA, MEGELŐZHETŐ A PARKINSON-KÓR ÉS A SZKLERÓZIS MULTIPLEX.

**Az egészséges bélflóra lehet a legjobb biztosíték a szklerózis multiplex és egyéb más krónikus központi idegrendszeri betegségek ellen, mint például a Parkinson-kór.**

A bélben található baktériumok olyan vegyületeket állítanak elő, amelyek felkészítik immunsejtjeinket arra, hogy elpusztítsák az agyban és az idegrendszerben található vírusokat. Az agy és a gerincvelő vírusfertőzéseit a szklerózis multiplex katalizátorainak tartják. A bélben található mikrobák védelmet nyújthatnak más idegrendszeri betegségek ellen is, mint a bémulás, a Parkinson-kór vagy a sztrók. A rossz étrend és az antibiotikumok veszélyeztetik a bél baktériumait, - az úgynevezett mikrobiomot, - és ezáltal hajlamosabbá tehetik az embereket ezekre a betegségekre. Az Utah-i Egyetem Orvostudományi karának kutatói laboratóriumi egereken tesztelték ezt az elképzelést. Az állatok egy csoportja egészséges bélflórával rendelkezett, míg a másik csoport belei baktériummentesek voltak. Mindkét csoportnak egérhepatitis-vírust adtak be, amely megfertőzi az idegrendszer sejtjeit, és szklerózis jellegű tüneteket okoz, de csak a baktériummentes bélel rendelkező egerek fertőződtek meg. Amikor a fertőző egereknek „jó” baktériumokat adtak, ők is olyan immunválaszt kezdtek kifejteni, ami megfordította bémulásos tüneteiket és egyéb idegrendszeri károsodásaikat.

„A mikrobákból származó jelek elengedhetetlenek a vírusok központi idegrendszerből történő gyors eltávolításához, és a szklerózis szerű betegségekből eredő károsodás megelőzéséhez. Az általunk kapott eredmények változatos baktériumközösség bélben való fenntartásának fontosságát hangsúlyozzák”- mondták el a kutatók, akik szerint antibiotikum kezelés után fontos, hogy feltöltsük a jó baktérium készleteinket, probiotikumok és egészséges étrend segítségével.



# 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:**

**2021 Március 20-21-27-28.**

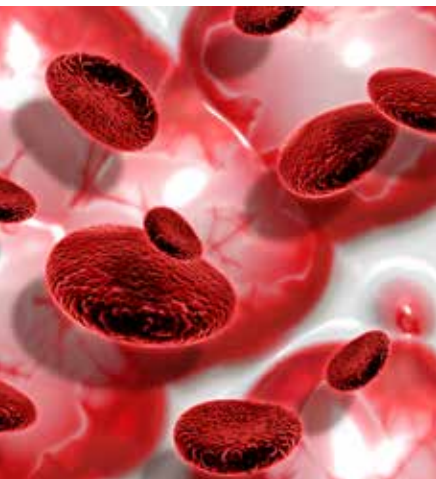
**MAJD EZT KÖVETŐEN KÉTHAVONTA**

**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**

# GYAKORI BETEGSÉGEK, MELYEK FÁRADTSÁGGAL JÁRNAK



## Vegetáriánusok és a vérszegénység.

Amennyiben valaki vérében alacsony a vörösvértestek száma, vérszegénységről beszélünk. Ilyen esetben a szervezet oxigénnel való ellátása jelentősen csökkenhet, és az ember még akkor is fáradtnak érezheti magát, ha szinte semmilyen fizikai aktivitást nem hajtott végre. A vérszegénységet rák, folsavhiány, B12-vitamin hiánya, vashiány, vagy a hema szintézisének problémája is kiválthatja. A hemoglobin alacsony szintjét a szervezet több vörösvértest létrehozásával és megnövekedett szíveréssel igyekszik megoldani, ez pedig jelentős módon leterheli a szervezetet. Komolyabb esetekben akár fejfájás és fülzúgás is jelentkezhet, a bőr, a nyálkahártyák, a körömágyak és az íny halvánnyá válhat. A vérszegénység hatással van az öröklődésre, és manapság gyakran fordul elő vegetáriánusok és vegánok körében. A vegánok mind vas, mind B12-vitamin hiányban szenvedhetnek, mivel étkezésükből teljesen kiiktatják az állati eredetű élelmiszereket. Kellő odafigyeléssel, az élelmiszerek megfelelő párosításával, szuper food-ok fogyasztásával, vas tablettá és B12 használatával megelőzhető, orvosolható a probléma.

## Cöliákia, vagy glutén érzékenység.

A cöliákia egy olyan autoimmun betegség, amely során a szervezet a gluténnal szemben érzékennyé válik. Ennek hatására a belek nyálkahártyája begyullad, és ez akár a bélbolyhok teljes elsovadásához is vezethet. A bél emiatt nem tud megfelelő módon működni, nem képes felszívni a tápanyagokat és a vitaminokat, ami aztán fáradtsághoz, vérszegénységhez, a testsúly csökkenéséhez és hasmenéshez vezethet. Egyetlen megoldás a gluténmentes étrend követése. Ezzel a betegségek tünetei csökkennek, később megszűnnek. Érdeemes megjegyezni, hogy számos esetben más allergiás reakciókat is megszüntethetünk a glutén radikális csökkentésével, kiiktatásával. Bizonyított tény, hogy idegrendszeri betegségek esetében is javulást észleltek a gluténmentes diéta alkalmazásával.

## Krónikus fájdalom, mely csak lassan múlik

A fáradtságot gyakran olyan betegség vagy baleset által kiváltott krónikus fájdalom is kiválthatja, amely helyét nem lehet pontosan meghatározni. A leggyakoribb krónikus fájdalmak közé olyan fej-és hátfájás tartozik, amelyet idegsérülés vált ki. A megfelelő kezelés betartása esetén a fájdalommal együtt a fáradtság is elmúlik. Érdeemes kipróbálni a természetes növényi alapú fájdalomcsillapítókat, gyógyteákat.

## A depresszió, mely végzetes lehet

A fáradtságnak nem kell minden esetben a testet érintő betegség miatt kialakulnia. A depresszió szintén előidézheti. A depresszió súlyos esetekben nem csak fáradtságot és levertséget idézhet elő, de az embernek akár teljesen elveheti az életkedvét is. A depresszió kezelésében fontos lehet a pszichoterápia és legvégső esetben az antidepresszánsok. Bizonyos enyhébb esetekben megoldást jelenthet néhány aminosav készítmény (thirozin, fenilalanin), illetve a sportmozgás is. Mivel a depresszióknak több változata is létezik, az orvosi konzultáció létfontosságú. Amennyiben 14 napnál több ideig úgy érzi valaki magát, hogy a mentális állapota nem kielégítő, letargikus állapotban van, - úgy ajánlott orvost, pszichológust felkeresni.



## A fibromyalgia következménye

A fibromyalgia egy olyan, izmokat érintő betegség, amely hatására az izmok már érintésre is érzékennyé válnak. A lágy szövetek reumája többek között az alvás minőségére, az emlékezetre és az ember hangulatára is hatással van, ezért súlyos esetekben akár depresszióval is járhat. A betegség elsősorban nőknél jelentkezik, de még ma sem tudni pontosan, mi is annak kiváltó oka valójában. Emiatt sokszor a fibromyalgiának csupán a tüneteit lehet mérsékelni.

**Orvosok és szakértők szerint a krónikus fáradtságnak akár súlyosabb okai is lehetnek. Amennyiben az ember nem megy orvoshoz a kiváltó ok pontos meghatározására csak nehezen kerülhet sor.**

### A hipotireózis elhízáshoz is vezethet.

A fáradtság a pajzsmirigy működés zavarát is jelezheti. Az alul, illetve a túlzottan működő,- és ez által többlet hormont termelő pajzsmirigy is okozhatja a problémát. Ennek oka ugyanis a mirigy által termelt hormonok nem megfelelő mennyisége. Ebben az esetben a betegek nem csak fáradtak, de izmaik is fájhatnak. Nők esetében a menstruáció rendszertelenné válhat, a haj és a köröm töredezhethet, a bőr pedig szárazzá válhat. A hipertireózisnak két változata ismert – a szerzett és a veleszületett. Ezek kezelése orvosilag viszonylag egyszerűnek tűnhet, - legtöbbször pajzsmirigy hormon szedését javasolják. A szerzett hipotireózist bizonyos esetekben természetesen módon is lehet orvosolni különböző vitaminok, ásványi sók, egyéb étrend-kiegészítők alkalmazásával és egy helyes, egészséges étrend beállításával...

### A sclerosis multiplex és az agy károsodása

A túlzott fáradtság kialakulása hátterében akár a sclerosis multiplex is állhat. Ez egy olyan krónikus betegség, amely elsősorban az agyat és a gerincvelőt, vagyis a központi idegrendszert érinti. A betegek egy idő után még a legegyszerűbb feladatok elvégzésére sem képesek, a betegség következtében ugyanis izomrángások jelentkeznek. A betegség első tünetei 20 és 40 éves kor között jelentkeznek, kezelése pedig akut és hosszú ideig tartó lehet. A betegség sajnos teljesen nem gyógyítható, de a beteg életminőségén viszont javítani lehet.

### Alvási apnoé

Egy olyan súlyos betegségről van szó, amikor a beteg légzése alvás során leáll. A légzés csak mikroébredlést esetén indul újra. Ez egy éjszaka során akár több alkalommal is megismétlődhet. A probléma elsősorban a túlsúlyos személyeket érinti, és a magas vérnyomás, szívbetegségek és szívinfarktus kialakulásához is vezethet. Az esetek többségében a probléma egyszerű fogyással is orvosolható, néha viszont műtéti beavatkozásokra is szükség van. Az alvási apnoét ezenkívül a 2. típusú cukorbetegség, altatás során fellépő komplikációk, májkárosodás és pszichológiai problémák is előidézhetik.



# EGYRE TÖBB ÉRV SZÓL A D-VITAMIN MELLETT.

## Évről-évre egyre több pozitívum derül ki, miért is kellene rendszeresen D3 vitamint szednünk.

Mint kiderült, segítség lehet a cukorbetegség számára is, mivel szabályozza a vércukorszintet.

A D-vitamin szedése lelassítja a 2-es típusú cukorbetegség kialakulását és visszafordítja a prediabetest, amely a betegség előfutára.

A táplálék-kiegészítő magas dózisa segít a szervezetnek visszaszerezni a glükóz vagy a vércukor feldolgozásának képességét. A cukorbetegség az inzulinrezisztencia miatt nem tudja lebontani megfelelően a glükózt, de a táplálék-kiegészítő hat havi szedése után a glükóz anyagcsere javulást mutatott a québeci Laval Egyetem kutatói szerint. A kezelésnek még a normális D-vitamin szinttel rendelkező cukorbetegéknél is pozitív hatása volt. A kutatók prediabetészes emberek és cukorbetegégek glükóz-metabolizmusát vizsgálták a D-vitamin kúra előtt és után. Hat hónap elteltével a vizsgálatok azt mutatták, hogy a kúra jelentősen javítja az inzulin glükózbontó képességét.

# MAGVAKKAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

**A magvak pozitívumait és fogyasztásának ajánlását már hosszú évek óta látjuk, halljuk. De valójában, miért is van rájuk szükség? Miért ajánlja a rendszeres (akár napi) fogyasztásuk a legtöbb táplálkozási szakember.**

Kezdeném talán a legnyilvánvalóbbal. A magvak és a diófélék magas zsír és fehérjetartalmú élelmiszerek, hasonlóképpen az állati élelmiszerek jelentős hányadához, de a szervezetünkre gyakorolt hatásuk némiképpen eltérő lehet. Nagyon sok állati zsíradékkal (és fehérjével) szemben megakadályozzák a betegségek kialakulását és vissza is fordítják azokat. Számos orvosi kutatásban bizonyították, hogy ezek az élelmiszerek számottevően meghosszabbítják az életet és védenek a betegségektől. Nem elhanyagolható az a pozitívuma is, hogy könnyen magunkkal hordhatók és 1-1 étkezést is ki tudunk váltani velük.

## TUDDTAD?

Minden mag élő, ám kemény burokba zárt élelmiszer. Meglepő módon akár kétszáz év után is képes kicsírázni, ha kedvező körülmények között tároljuk.

Nézzük néhány magféle pozitívumait:

### NAPRAFORGÓMAG

Rendkívül gazdag E-vitaminban, szelénben, vasban és egyéb ásványi anyagokban. A kalória tartalmának 22%-a fehérje és igen gazdag triptofán aminosavban, így a vegán táplálkozás egyik fontos komplettálói tudják az étrendjüket.

### LENMAG

Igen magas ómega-3 zsírsavakban, mely az egészségünk szempontjából nélkülözhetetlen. Ráadásul rákellenes lincnánokat is tartalmaz. Folyadék tartalmuk kenőanyagként megkönnyíti a bélmozgást. A lenmag és a szezám-mag bármely más ételnél több lignánt tartalmaz. Ez a növényi vegyület hozzákötődik az ösztrogén receptorokhoz, és megakadályozza az ösztrogének az emlő szövetére gyakorolt rákkeltő hatását. Emellett erős antioxidáns hatása van.

### MANDULA

Kiváló B1-, B2-, B6-, és E-vitamin forrás, ásványi anyagai közül a káliumot, kalciumot és a magnéziumot kell kiemelni, nyomelemei közül pedig a vasat, a mangánt és a cinket. Fontos tudnivaló a manduláról még, hogy belső, barna maghéja magas antioxidáns-tartalommal rendelkezik. Ez védi meg a magbél olaját a megavasodástól és a légköri oxigéntől. A mandula különösen gazdag egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavakban, melyek csökkentik a „rossz” koleszterin szintjét. Ez az egyik oka annak, hogy a tanulmányok szerint a mandula rendszeres fogyasztása jelentősen csökkenti a szív-és érrendszeri betegségek kialakulását.

### SZEZÁMMAG

Az egyik legtöbb kalciumot tartalmazó élelmiszer a világon. Nemcsak a különböző E-vitamin-frakciók teljes spektrumát tartalmazza, hanem az E-vitamin bioaktivitását is növeli a szervezetben. Erős antioxidáns és szabadgyök megkötő hatása van, az immunrendszer aktivitását is szabályozza.

### KESUDIÓ

Nem csupán finom, hanem a magok királynőjének is nevezhetnénk. Bár a kesunak alacsony a zsírtartalma, de mégis elmondható, hogy olajsav tartalma védi a szívet. A flavonok, melyeket nagy mennyiségben tartalmaz, segítenek megelőzni a rákos sejtek kialakulását. A kesudióban lévő proanthocyanidin nevű flavonon, valamint a rendkívüli réztartalom együttesen kifejezetten rákmegelőző hatású. A kesudió magas réztartalma nem csupán a rákmegelőző hatása révén ismert: ez a különös ásványi anyag segíti abban, hogy a bőrünk egészségesebb legyen, hajunk csillogóbbá és erősebbé váljon. Magnéziumban gazdag, ezért erősíti a csontjaidat és is javítja a szív egészségét. Nyugtatója az idegrendszert és bizonyos mértékig véd az epekő ellen.

### TÖKMAG

Remek ómega-3 forrás, emellett gazdag a fitokémikáliákban, cinkben, kalciumban és vasban. Egészségesen tartja a prosztatát.



# FALÁNKSÁGUNK OKA AZ ALKOHOLFOGYASZTÁS IS LEHET.

Tudományos kutatások szerint az alkoholfogyasztásnak lehet némi pozitív, - de leginkább negatív tulajdonsága is.

Egy új kutatás szerint, a kis mennyiségben fogyasztott alkohol gyulladáscsökkentő hatással rendelkezhet, sőt az agyból is jelentős toxinmennyiség eltávolítását segíti, amik például az Alzheimer-kór kialakulásával hozhatók összefüggésbe.

Ha az alkoholfogyasztást kissé túlzásba vesszük, az emberek többségének rögtön valami kalóriadús ételre jön meg az étvágya. A mértéket brit kutatók vizsgálták. Tanulmányuk szerint, egereken végzett kísérleteik során rájöttek arra, hogy az alkohol ugyanazokat az agysejteket kezdi stimulálni, amelyek akkor válnak aktívvá, ha éhesek vagyunk. Szervezetünk ezzel becsapja csaját magát.

## A részeg egerek több kalóriát fogyasztanak

A laboratóriumi kísérletek során az egerek szervezetébe három napon át etanol tartalmú oldatot injektáltak. Ennek egy hétvégi bulizást kellett szimulálnia. Az egerek szervezetébe juttatott alkoholmennyiség, az ember esetében nagyjából 1,5 üvegni bornak felelt meg. Az alkohol hatására az egerek éhesebbé váltak, és a napi átlagnál 10-25%-al több ételmezt fogyasztottak. Az alkoholfogyasztás és az étvágy növekedése közti összefüggéseket így egyértelműen bebizonyították. A kutatás következő szakaszában aztán az egerek étvágyáért felelős agysejtjeinek blokkolására került sor, aminek köszönhetően állapotuk ismét normalizálódott, és a korábbi feltételezéseket ismét igazolták.

Abban az esetben, ha diétázni, vagy fogyni szeretnénk, jól gondoljuk meg, hogy mennyi alkoholt fogyasztunk. A szervezetbe juttatott alkoholnak köszönhetően ugyanis, nagyobb mennyiségű kalóriadús étel elfogyasztására is képesek vagyunk, ez pedig csak tovább súlyosbítja a nagy mennyiségű alkohol hatását. Az esetek azt igazolták, hogy az emberek három pohár bor elfogyasztása után 24 órával sok esetben akár 6300 kalóriával többet fogyasztottak, mint normális esetben.

## Az alkohol becsapja az agyat.

Mielőtt az alkohol és az étvágy közti összefüggésekre sikerült tudományos magyarázattal szolgálni, a kutatók több lehetséges magyarázattal és elmélettel is előálltak. Egyesek szerint az alkohol hatására az ember egyszerűen elveszíti önuralmát, és gondolkodás nélkül mindent elfogyaszt, ami a keze ügyébe kerül. A dolog azonban paradoxonnak tekinthető. A kalóriában gazdag alkohol ugyancsak kalóriadús ételek fogyasztására kényszeríti a testet. Egy grammnyi tiszta etanol energiatartalma 7,1 kcal, ennél már csak a zsír rendelkezik nagyobb energiával. Normális esetben arra kerül sor, hogy nagy energiatartalmú ételek fogyasztása során éhségérzetünk fokozatosan csillapodik. Csakhogy az alkohol, nagy energiatartalma ellenére, épp fordított hatással rendelkezik, és csak tovább növeli az éhségérzetet.

# FUNKCIONÁLIS EDZÉS WORKOUT

AZ UTÓBBI ÉVEK EGYIK  
**LEGNÉPSZERŰBB**  
**MOZGÁSTÍPUSA**



**ÍRTA: DEÁK SZANDRA**  
Funkcionális és  
street workout edző

Deák Szandit, e mozgások egyik legszakavatottabb trénerét faggattuk, vajon mi ennek az oka.

## Mit kell tudnunk egyáltalán a funkcionális edzésről?

- A funkcionális edzést a gyakorlatainak alapját a mindennapi mozgások adják, melyek az életben is megállják a helyüket, mint pl. guggolások, emelések, húzó-toló mozdulatok. A testépítéssel ellentétben nem izoláltan edzünk egyes izmokat, hanem a testet egészként kezeljük, egy-egy gyakorlat során több izomcsoportot dolgoztatunk egyszerre, több ízületben történik elmozdulás. Nem „csak” izmokat edzünk, hanem mozdulatokat gyakorlunk. A funkcionális edzés célja a teljesítmény növelése és a mozgás minőségének javítása a sérülés esélyének csökkentésével, - tehát nagy hangsúlyt fektet a gyenge stabilizáló izmok megerősítésére is.
- A funkcionális edzéshez számtalan eszköz áll rendelkezésünkre, hogy néhányat említsek: TRX, kettlebell, rope, gumiszalag, gumikötél, BOSU, fitball, sparrowbag, medicinlabda, stb. Viszont azt tudnunk kell, hogy nem a felhasznált eszköz teszi funkcionálissá, ugyanis saját testsúllyal is végezhetünk gyakorlatokat, vagy bármilyen tárggyal, ami mozdítható, pl. egy zsugor ásványvízzel.



Ezek közül a saját testsúlyos edzésre fogok kitérni, valamint, hogy ez milyen előnyökkel jár.

A **calisthenics** már az ókorból ered, a gimnasztika egyik irányzata, kifejezetten a saját testsúllyal végzett erőfejlesztést és alakformálást részesítette előnyben, az esztétikumot is szem előtt tartva.

A calisthenics-ből kialakult egy manapság egyre népszerűbb edzésforma, a street workout, melynek mozgásanyaga a szertornából is táplálkozik. A street workout a saját testsúlyos statikus és dinamikus gyakorlatokat, ezek kombinációit és bizonyos akrobatikus elemeket ötvöző irányzat, mely az Egyesült Államok „gettójából” indult ki, mára már Magyarországon is nagy népszerűségnek örvend, egyre több szabadterei parkot létesítenek.



A STREET WORKOUT parkok különböző vaselemből, korlátokból állnak, melyek segítségével sokoldalúan erősíthetjük testünket a saját súlyunkat kihasználva. Alapgyakorlatai a húzódkodás, tolódkodás, fekvőtámasz, guggolás, lábemelés, kézállás. Természetesen ezeknek a gyakorlatoknak számtalan variációja létezik, nem beszélve az akrobatikus elemekről.

## Mindenki el tudja sajátítani ezt a mozgást?

Sokan, amikor meglátnak egy ilyen parkot, tehetetlenül állnak előtte, mondván, hogy ezzel nem tudnak mit kezdeni. Nem kell egyből a bonyolult mozdulatokra és az akrobatikus elemekre gondolni, hiszen előbb az alapgyakorlatokat kell elsajátítani.

Nem tudsz húzódkodni? Erre is van megoldás, ugyanis minden gyakorlatnak van könnyített formája. Léteznek alacsony korlátok melyeken lehet pl. döntött evezést végezni húzódkodás helyett. Egyre nehezedő progressziókon kell végighaladni, mire elérünk a célgyakorlathoz, mely ebben az esetben a húzódkodás. A testhelyzetet mindig úgy változtatjuk, hogy az adott gyakorlat során az izmok a megfelelő terhelést kapják a fejlődésükhöz.

A gyakorlatok nagymértékű munkára készítik a Core-izmokat, más néven a központi stabilizáló izmokat, mely a hasizmokat, mélyhát izmokat és a farizmot foglalja magába. Ezeknek az erősítése nélkülözhetetlen az edzések során, mert szinte minden gyakorlatnál folyamatos terhelésnek vannak kitéve, ahhoz hogy egyenesen tudjuk tartani törzsünket.

A street workout erősen ajánlott a tinédzserkorúak számára, hiszen ők még nem dolgozhatnak nagyobb súlyokkal, számukra a saját testsúlyos edzés az, amellyel egy erős, izmos fizikumot tudnak felépíteni. Náluk kiemelten fontos a helyes testtartás kialakítása. Ez az edzéstípus erre rászolgál, ugyanis nagymértékben megerősíti a törzsizmokat. Mindemellett megtanulják az alapmozdulatok helyes elsajátítását, valamint javítja a mozgáskoordinációjukat.

Minden sportban fontos a megfelelő előkészítés, enélkül könnyebben lehet sérülni. Főként igaz ez a street workoutra, mivel a különböző mozdulatok végrehajtása nagy megterhelést jelent a testnek, ezért muszáj felkészítenünk ízületeinket a várható igénybevételre. Ízületi mobilizációra és stabilizációra, valamint az izmok, ínák, szalagok megfelelő előkészítésére van szükség, különböző bemelegítő gyakorlatokkal.

Fontos a helyes technika elsajátítása, a szabályos kivitelezés, hogy elkerüljük a sérüléseket. Nem utolsósorban a gyakorlatokat teljes mozgástartományban kell végezni, a fél ismétlések nem vezetnek fejlődéshez. Így tudnak az izmok teljes mértékben összehúzódni, és a kisebb segédizmok bekapcsolódni a munkába.

A nehezebb elemek gyakorlását érdemes az edzés első felére beiktatni, mivel ilyenkor még frissebbek vagyunk, és az akrobatikus elemek nagy koncentrációt igényelnek.

A street workoutnak is számtalan előnyével állunk szemben. Rendkívül jó erőfejlesztő hatásúak, így megtanuljuk tisztelni a saját testsúlyunkat. Ez az edzésprogram jó hatással van a keringési rendszerre, fokozza a vérkeringést, ezáltal javítja az állóképességet. Tulajdonképpen az összes kondicionális képesség jól fejleszhető vele. Kiválóan alkalmas a robbanékony erő növelésére, ha csak az akrobatikus elemekre gondolunk, vagy ilyen pl. a fekvőtámasz tapssal, guggolásból felugrás, muscle up, stb.

Mivel izmaink nagymértékben terhelve vannak, hatására növekedni fognak, ráadásul szálkás testalkatot lehet vele kialakítani, mert fokozza az anyagcserét, ezáltal elősegíti a zsírégetést.

Fejldik az egyensúlyérzék, javul a mozgáskoordináció, ugyanis az összetett, esetenként bonyolult gyakorlatok összehangolt működést követelnek meg a motoros egységektől, ami a mozgató idegrendszer és az izomrostok összekapcsolódását jelenti. Fejldik az ideg-izom kapcsolat, az izomrostok bekapcsolódási sorrendje és gyorsasága. Fokozottan nő a testtudat, az izmok és ízületek érzékelése, javul a mozgásmi-nőség.

Pozitív hatással van az immunrendszerre, közérzetre, egészségi állapotra, valamint csökkenti a stresszt.

Nem kell csüggedni, ha valami nem megy. Mint minden más sporthoz, ehhez is kitartó munka szükséges, az eredményekhez sokszor ki kell lépni a komfortzónából. Lehet, hogy egyes elemek elsajátítása hónapokba vagy akár évekre is telhet, de nincs annál felemelőbb érzés, mint mikor sikerül véghezvinni egy olyan gyakorlatot, amiről korábban csak álmodni mertél.

Mind a funkcionális edzés, mind a saját testsúlyos edzés hatása a komplex gyakorlatoknak köszönhetően, azokban az élethelyzetekben fog igazán feltűnni, amikor cipelni, emelni, guggolni, hajolni kell, vagy egy nehéz tárgyat, pl. szekrényt akarunk elmozdítani. A túlélés tekintetében pl. nagy előnyünkre válik, ha legalább egyszer képesek vagyunk a saját testsúlyunkat felhúzni, ez akár életet is menthet.

# PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON,  
A LEGKEDVEZŐBB ÁRON!



## OKJ-S, SZAKMAI 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](http://WWW.PROFIEDZOK.HU)  
TEL: 06 70 948 0458, 06 70 779 6656

**WEIDER**  
Professional  
Fitness Trainer





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

# MEGHÍZUNK, VAGY SOVÁNYAK MARADUNK?

## NAGYON SOKSZOR A BÉLBAKTÉRIUMOK TEHETNEK RÓLA

Mindenekelőtt tekintsük át röviden, hogyan zajlik az emésztés.

Ahhoz, hogy a táplálékunkból üzemanyag, testünket működtető energia legyen, emésztőrendszerünknek előbb fel kell dolgoznia az ételt.

Amikor a szánkba került az élelmiszerfalat, a fogaink őrölő és tépő tevékenysége beindítja az emésztés folyamatát (szénhidrát emésztés megkezdése). A nyálmirigyek váladéka ekkor puha masszává folyósítja a táplálékot. Az étel izommunkával, reflexfolyamatok révén jut nyelőcsövünkbe a gyomorba. A savas gyomornedv pépesedik, majd átkerül a vékonybélbe.

**A bélszatorna 9 méter hosszú csőrendszerében a táplálék aprózdik, emésztőnedvekkel keveredve pépesedik, közben pedig szervezetünk kivonja belőle a hasznosítható anyagokat.**



### Folytatódik az emésztés.

Az emésztés folyamata jórészt a 3 méter hosszú vékonybélben, a máj, a hasnyálmirigy és a bél saját mirigyinek közreműködésével zajlik. A bélfal sok millió apró bolyhocskája mintegy nyolcszorosára, nagyjából 190 négyzetméternyire növeli a vékonybél felületét. A tápanyagok a bélbolyhok pórusain át hajszálerekbe, - a véráramba jutnak. A vékonybél egyre öblösödve átmegy a vastagbélbe, amelynek fő feladata már a salakanyagok, a bélsár lassú, folyamatos mozgatása, kitoloncolása a szervezetből a végbélen keresztül.

Az étkezéssel felvett táplálék 15-48 óra alatt halad teljesen végig a bélrendszerünkön.

### A bélbaktériumok hatására foghatunk és hízzhatunk is.

Szervezetünk bizonyos tekintetben mikroszkópikus lények kétféle tartálya. Testünk felszínén és belsejében, - elsősorban bélrendszerünkben, milliárdnyi baktérium tenyészik. Többségük hasznos, vagy legalábbis ártalmatlan. Mai tudásunk szerint ezek a mikróbák igen nagymértékben befolyásolják testünk állapotát, az immunrendszer működésétől egészen a lelki egészségig.

Az egyik legérdekesebb idevágó kutatási téma a bélbaktériumok és az elhízás közötti összefüggés. Egy kísérletsorozatban olyan egypetéjű ikerpárokat vizsgáltak, amelyek egyik tagja túlsúlyos volt, a másik sovány. Bélflóra mintát vettek tőlük, majd a baktériumokat egerekbe juttatták. Amelyik egér túlsúlyos kísérleti alanytól kapott bélbaktériumot, nemsokára hízásnak indult; amelyik viszont a sovány ikertestvér baktériumait kapta, nem hízott el. Mi több, az elhízott egerek azonnal fogyásnak indultak, miután mintát kaptak sportos alkatukat megőrző egértársaik bélfloájából.



**ARNOLD  
GERGELY**  
IFBB PRO  
TESTÉPÍTŐ

# KÜLÖNVÉLEMÉNY

Reverse diet és a verseny utáni visszaállító étrend közti különbség. Verseny utáni visszaállítás jelentősége!



**ÍRTA: ARNOLD GERY**  
IFBB Pro versenyző  
Instagram:  
@gergelyarnold\_ifbbpro

Azért a „Reverse diet” lesz az egyik téma, mert nagy divat lett mostanában ez a szó, s főképp versenyző hölgyek posztjaiban látom, mint verseny utáni visszaállító diétát. Ezzel az a hiba, hogy óriási tévedésben vannak, mert a „Reverse diet”, teljesen mást jelent és teljesen másról szól.

#### Előzmény:

Az instagram oldalamon pár hónapja elkezdtem live-okat csinálni, hogy nagyobb rálátást nyújtsak a „a rajongó, követőknek” bizonyos témákra. Az egyik ilyen témám a verseny utáni visszaállítás jelentősége volt. Eltelt pár nap és felhívták rá a figyelmem, hogy most hirtelen mindenki ennek a tudósa lett és reverse diet néven ontják róla a posztokat, teljesen tévesen!

Ha ezeknek a versenyzőknek, edzőknek fogalmuk lenne arról, hogy mit is jelent a reverse diet, akkor nem ezt a címet adnák a posztjuknak, de sajnos nincsen! Így most itt is kénytelen vagyok leírni, hátha ők is elolvassák, vagy valaki a környezetükben szól nekik. Amúgy egyszerű a megoldás, - be kellene ütni a google-be, ha fogalmad nincs róla mit jelent, mielőtt valamit „kitalálnál”, hátha az már egy régóta létező dolog. Erre csak annyit mondok, hogy google a barátunk, s ha valamiről nem tudom ténylegesen mi az, nem kezdek el róla magyarázni.

A reverse diet, vagy fordított diéta lényege röviden, hogy beindítsa a zsírégetést oly módon, hogy emeljük a kalória bevitt szénhidrátból, vagy zsírból. De lássuk mikor érdemes ezt a fajta módszert alkalmazni.

Ugye mondanom sem kell, hogy minden egyéni függő, akár zsírégetésről vagy izomépítésről beszélünk. A kalória bevétel függ a nemtől, kortól, anyagcserétől, izomtömegtől, edzés intenzitásától, gyakoriságától, alvás idejétől, napi stressztől és sorolhatnám. Viszont a kalória sem mindegy milyen arányban oszlik el a makrók között (fehérje, szénhidrát, zsír). De nézzünk egy átlagos példát, hogy megértsük, hogyan is működik a fordított diéta.

Emberünk elhatározza, hogy nagyon keményen és minél gyorsabban le akar fogyni. Választ egy keményebb diétát magának, ami legyen, mondjuk egy drasztikus 1000kcal-s. Előtte napi szinten 2500kcal-t simán megevett. Sportol, kardiózik majdnem minden nap és súlyzós edzést is végez. Hogy reagál a test? Nyilván beindul a fogyás, az óriási kalóriadeficitnek köszönhetően, amit tetéz az edzések gyakoriságának és intenzitásának emelkedése. Az illető gyorsan is fog fogyni egy darabig, ameddig a teste ezt tolerálja. Számoljunk jó esetben egy másfél hónapot, ameddig ezt tartani tudja és bírja.

### Mi történik ilyenkor?

A tested nem tudja, hogy te most diétázol. Egy valamire törekszik, hogy jól érezze magát, egészséges legyen, amennyire lehet, jól működjön, legyenek tartalékai. Te hirtelen megvontál tőle mindent, ami a tartalékok drasztikus felemésztéséhez vezet és egy erős stressz formájában odarakad pluszban az edzéseket, főképp kardió formájában.

### REAKCIÓ:

A test azt látja, hogy kezd kifogyni mindenből és a bevitt kalória nem elég, hogy jól működjön, mert a saját raktárainak nagy részét már felemésztette és abból nyeri az energiát, de mivel ez nem mehet örökké, reagál a helyzetre. Lassítja az anyagcserét, csökkenti a szervek kalória felhasználását. Ez kihat a hormonháztartásodra, a leptinre (éhségérzet erősödése), a tesztó egyensúlyra, a pajzsmirigyre, az energiaszintre és sorolhatnánk. Ezért levert leszel, nem mennek úgy az edzések sem, agresszív is lehetsz az éhségtől és egyéb dolgok, amik nem túl jók. S eljön a pont, hogy megáll a fogyásod. Nem megy tovább, bármit is teszel, mivel a tested berendezkedik arra, hogy 1000 kalóriás étrenddel, a sok kardióval és edzéssel fenn tudja a tartani a jelenlegi formáját oly módon, hogy megállítja a további tartalékok felemésztését. Alkalmazkodik a körülményekhez. Ezért változtatnod kell, ha már elrontottad az elején. Mi lehet a megoldás? Még kevesebbet eszel, amivel a lehető legtöbbet ártasz magadnak, vagy pedig...

### REVERSE DIET!

Mint ahogy a nevében is benne van a fordított diétánál emeljük a kalóriabevitelt, de csak a szénhidrátot vagy a zsírt, vagy mindkettőt kicsit a megfelelő arányban heti szinten. Ez is egyéni függő, és az eddig bevitt makrók mennyiségétől is függ. Egyszerű példával, ha 100g ch-n voltál már másfél hónapja, ráemelsz egy 30g ch-t a következő hétre napi szinten, ha 1000 kalóriás étrenden voltál, akkor heti 50-100 kalóriával emeled a napi bevitt Ezt az emelést heti szinten meg lehet ismételni, mindig ugyanennyivel, ameddig a kívánt hatást el nem érjük. Edzésnél vissza kell vened a kardiókat, csökkenteni a gyakoriságot, a hosszát és nagyobb hangsúlyt kell fektetned a súlyzós edzésre (ami azért nagyobb kalória felhasználással jár).



### EREDMÉNY:

Mivel nő a kalória bevétel, csökkennek a kardiós edzések számai a tested kezd pozitívan reagálni a dolgokra. A leptin-szint normalizálódik, kevésbé leszel éhes, a hormonháztartásod is kiegyensúlyozottabb lesz a változtatásoknak köszönhetően. Nem leszel levert, fáradékony, visszanyered a koncentrációd és a kedvet az edzésekhez. A tested realizálja az energiatöbbletet és felgyorsítja az anyagcserét és csodák csodájára egy bizonyos pontnál beindul a zsírégetés is! Hogy ezt a hatást a továbbiakban is fent tudjuk tartani, szükség lesz még kisebb trükkökre mind az étkezésnél (ch ingáztatás), mind az edzéseknél is. De ebbe most nem mennék bele jobban.

Szóval ezt hívjuk REVERSE DIET-nek, vagy FORDÍTOTT DIÉTÁNAK!

Nézzük a VERSENY UTÁNI VISSZAÁLLÍTÁST és annak JELENTŐSÉGÉT, aminek teszem hozzá, semmilyen csoda neve nincs, hacsak valaki nem ezt alkalmazza rá, ami 2 különböző dolognál elég zavaró lehet, lássuk be.

Az előző számban már írtam a verseny utolsó 2 hetéről, a vízajtásról, a színpadi formáról és a velejáőről. Azt elmondtam, hogy amit látunk a színpadon, a gyönyörűen kidolgozott testeket, minimális testzsír-százalékkal, vízajtva, az a szervezetnek egy „beteg”, egészségtelen állapota. Ezzel mindenkinek tisztában kell lenni, s ez az állapot nem tartható fent sokáig. A test ki van éhezve a kalóriára, nincsenek raktárai, a kemény diéta és a napi szintű edzések megtették hatásukat, a folyadékháztartásról ne is beszéljünk, ami itt a legnagyobb problémát jelentheti. A hormonháztartás is elég rossz színben van, pajzsmirigy gondok, menstruáció elmaradás, libidó csökkenés és sorolhatnánk.

Vége a versenynek, - mit csinál a legtöbb versenyző? Zabálás, ami még aznap belefér!

Nem jó azonban túlzásokba esni. Azzal legyünk tisztában, hogy 3 hónapja nem kapott a test „szemét kaját”, tartósítószer, cukrot, a végén már édesítőszer sem.

Erre egyből a verseny napján még adunk neki egy jó nagy maflást a bezabálással. A felkészítő edzőknek a feladata, hogy verseny után is kordában tartsák versenyzőket, visszaállítsák őket a normál kerékvágásba, mint edzés, mint táplálkozás terén, legalább is ezt is szem előtt kéne tartaniuk. Sajnos sokszor ez nem tapasztalható és itt jönnek a problémák.

A legnagyobb gond a mértéktelenség az utolsó verseny után. Mindent lehet és az agy mindent is akar, hiszen a raktárai nullán vannak szinte. Ilyenkor van, hogy eszel, iszol, ami csak beléd fér. Sokszor a versenyzők 1 héttig nem is edzenek a verseny végeztével, csak a zabálás megy. De ennek meglesz a börtje; az amúgy is felborult hormonháztartás ilyen rövid időn belül ezt a mértéktelen többletet nem lesz képes tolerálni.

Mik alakulhatnak ki ilyenkor? Pajzsmirigy alulműködés, IR (inzulin rezisztencia), hormonháztartás teljes felborulása, s ezek 80-90%-ban főképp a lány versenyzőket érintik! A menstruációs ciklus is teljesen felborulhat, sőt, akár hónapokig ki is maradhat ezek miatt. S mire mindezt helyre tudjátok pofozni, elhihetitek nem pár hét lesz. Ezt magatoktól sajnos nem fogjátok tudni, csak szakember segítségével, és nagyon valószínű, hogy a versenyzésről örökre le kell majd mondanotok.

Szóval a mértéktelenség lesz az oka mindennek, nem szabad ilyen hirtelen, egyik napról a másikra felrúgni mindent, mert a test megbosszulja. Ne feledjük, a szervezet raktárai teljesen nullán vannak, és ez azt jelenti, hogy a test bizony raktározni fog, - MINDENT!

Ha nem figyelünk a folyadék háztartás fokozatos visszaállítására, akár 2 nap alatt 10kg-ot is nőhet a testsúlyunk, de ismertem olyan versenyzőt, aki 20kg-ot is felszedett (mondjuk ez nyilván izomtömeg függő is), ami nem játék. Gondoljunk bele, hogy ekkora túlsúly, ilyen rövid idő alatt mekkora terhelést rak a vesékre, a májra, a szívre és az egész keringési rendszerre!

Van még egy dolog, ami életveszélyes is lehet akár ebben a helyzetben, és főleg a fiúkat érinti, akiknél ugye, a „minél szárazabb, annál jobb” a nyerő. Ha túlságosan ki van száradva valaki és rossz töltő kaját választ, s utána túlzásba viszi a szemét kaját, előfordulhat ritka esetekben, hogy a táplálék elzárja a bélcsatornát, ami egy életveszélyes állapot és azonnal műtéti beavatkozást kíván, mivel ennek hozadékaként a belső szervek (vesék, máj) is felmondhatják a szolgálatot. Hogy miért? Mert az emésztéshez is folyadékra van szükség. Nagyon jó barátom is megjárta már így évekkkel ezelőtt, 2x is újraélesztették, szóval tudom, miről beszélnek.

S ha már saját példámat kellene mondanom, én is jártam már úgy, hogy 2 nap alatt plusz 14kg felpattant, és utána, ami volt, azt nem kívánom senkinek. Majdnem a mentő vitt el engem is (erről részletesen az instagram fiókomban találhattok egy hosszabb eszme-futtatást IGTV videó formájában).

Egy szó, mint száz, nagyon kell figyelni a visszaállításra, hogy a rendszer ismét jól működjön. A folyadékot literenként adagolhatjuk vissza napi szinten. Ne étkezzünk folyamatosan, teljen el legalább 3 óra két étkezés között, próbáljunk viszonylag normális kajákat enni a versenyt követő napokban (természetesen beleférnek a csaló étkezések is). Fogyasszunk olyan ételeket, amik a bélflóránk egyensúlyára jótékony hatással lehetnek például egy 12 órán keresztül főtt jó kis terápiai húsleves. A folyadékot osszuk be nap közben és lehetőleg, ameddig el nem éri a normál mennyiséget a folyadékfogyasztásunk (pár nap), étkezés között igyunk, ne közvetlen étkezések után. Figyeljünk arra, mikor pár nap után elérte a vízfo-

gyasztás a normál mennyiséget, maradjunk a napi 4-5 liter víznél, ezzel is segítve a méregtelenítést és a vesék tisztulását. Aki most megdöbben ezen a mennyiségen, azok kedvéért elmondom, hogy a napi vízfogyasztás felkészülés alatt minimum ennyi szokott lenni versenyzőknél. Legalább is ennyi kellene, hogy legyen.

Álljunk rá a szervezet méregtelenítésére és az emésztőrendszer, a hasnyálmirigy túlterhelésének csökkentésére oly módon, hogy csökkentjük az étkezések számát és az elfogyasztott fehérje mennyiségét is lefelezzük. Használhatunk még vese-, és májtisztító, regeneráló készítményeket is, ami ilyenkor érdemes és hasznos. A szénhidrát bevitelre is figyeljünk oda, ne essünk túlzásokba. Az edzéseket ne hagyjuk abba hirtelen. Tartsunk 3 pihenő napot legalább verseny után, ameddig a folyadékfogyasztás el nem éri a normál mennyiséget. Vegyük vissza a kardiót heti 3x35 percre, ha előtte minden nap kardióztunk heteken keresztül. Az edzések pedig inkább alapozó jellegűek legyenek, heti 4 alkalom elég. Ha jól csinálja valaki a visszaállítást, akkor verseny után 1-2 nap alatta a súlya annyi lesz, mint vízajtás előtt (3-6kg-ról is beszélhetünk, testsúly függő), s utána következő napokban, vagy 2 hétben egy pár kilógramm visszahízása még optimálisnak mondható és szükséges. Ettől nem kell megijedni, ne ragaszkodjunk annyira görcsösen a versenyformához, mert tudjuk, az egy beteg állapota a testnek, nálatok meg önképzavar.

Minden versenyzőnek javaslom, hogy szakemberrel készüljön, aki tisztában van a visszaállítás jelentőségével is.

Most láthatjátok, hogy a Reverse diet és a verseny utáni visszaállító étrend elég sokban különbözik egymástól, főképp abban, hogy az egyiknél a zsírégetés beindítása a cél, a másiknál pedig a test „megóvása” a verseny utáni esetlegesen előfordulható „károktól”!

Köszönöm a figyelmet!



A LURDY HÁZ FÖLDSZINTJÉN

# SCITEC

FITNESS CLUB 0-24

INFORMÁCIÓK: +36 30 997 6421

gold



**NON-STOP NYITVATARTÁSSAL VÁRJUK VENDÉGEINKET!**



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

# 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](http://www.profiedzok.hu/konyvek)



### Figyelem!

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

# FOGYNI



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

# BÁRMI ÁRON

Amikor a fogyásról, diétákról tartok előadást, rendszeresen hozok fel negatív példákat, - remélve, hogy sokan tanulhatnak belőle. Biztosan tudod, hogy a karcsúságért sokan szinte bármit megtennének, - akár még az egészségüket is kockáztatják.

Már többször említettem, mikor némely országban a vattaevést, vagy a bélférgek fogyasztását alkalmazzák a gyors fogyás érdekében.

Igen, jól hallottad!

A vattaevés legtöbbször valamilyen gyümölcslemben beáztatott vattával történik. Ezt lenyelve az alanyon az emésztőrendszerük „eltömésével” próbálják csökkenteni az étvágyukat.

A féregfogyasztásnál itt a galandférgekre kell, hogy gondolj. Bár leginkább a 20. század elején élte virágkorát ez az örült divat, de a mai napig vannak lelkes hívei. Főleg Amerikában divat, hogy a selejt élelmiszerek, a gyorséttermi kínálat után rendelnek az internetről egy-egy féreg lárvával teli kapszulát. A statisztikák szerint Amerikában az orvosok két évvel ezelőtt 230 000 páciens vizsgálták meg, akik galandférget nyeltek. Ezek csupán azok az esetek, ahol valamilyen komplikáció lépett fel.

## Az orlisztát, - a „csodaszer” ?

Ez a vény nélkül is sok országban kapható gyógyszer-hatóanyag (szerencsére már több helyen tiltólistás) nem a központi idegrendszerre hat, nincs serkentő vagy étvágycsökkentő hatása, kizárólag az emésztőrendszerben fejti ki hatását, így nem befolyásolja a szívritmust és az agyműködést. A gyógyszer megakadályozza, hogy a táplálékkal elfogyasztott zsír egy része a vékonybélben felszívódjon. Az orlisztát, mint hatóanyag, a legszélesebb körben tanulmányozott súlycsökkentő szer a világon, több mint 100 klinikai kutatással, amelyekbe összesen 30.000 embert vontak be. Hatásmechanizmusa, hogy a bélben megakadályozza az elfogyasztott zsír egy részének emésztését és felszívódását azáltal, hogy a zsírbontó enzimekhez kötődik. Az ezáltal fel nem szívódott zsír a széklettel távozik a szervezetből.

Ez eddig nagyon jól hangzik, ugye?

## NOS, AKKOR LÁSSUK A VALÓS TÉNYEKET!

Állítólag az elfogyasztott zsírmennyiség akár 30%-ának felszívódását is képes sikeresen megakadályozni. – Érdekes tény, hogy az alanyok zöme alig fogyott a készítménytől havonta maximum 1-2 kilót.

Az orlisztát (melyet Alli néven forgalmaztak), enyhén szólva is kellemetlen tüneteket produkált. Leggyakrabban széklet-visszatartási nehézséget okoz (mert-hogy nyilván a nem felszívódó zsírnak is kerülnie kell valahová). A gyógyszergyár az olajos bélsár visszatartatlan kirobbanására „székletpettyezésként”, vagy „anális szivárgásként” hivatkozik, ám bárhogy is nevezzük ezt a mellékhatást, attól még a beszenyezett ruháink nem lesznek rózsaszínűek.©

A gyógyszer cég, hogy ezt kompenzálja, néhány hasznos tippet is adott a honlapján. Szerintük például jó ötlet, ha sötét nadrágot viselünk, illetve, ha váltóruhát viszünk a munkahelyünkre.

Kérdezhetnék, hogy hogyan engedélyezték ezt a gyógyszert. Nos, ezt szerintem soha nem fogjuk megtudni, - de az biztos, hogy a fogyni vágyók sokszor hajlandóak a végtelékig elmenni, de sajnos igen sokszor rossz utat választanak.

Szeretném kihangsúlyozni (főleg az elvakultaknak), hogy nem tippeket adni akarok ezzel az írással.

# MOLNÁR PÉTER

NÉV: MOLNÁR PÉTER IFBB PRO  
TESTSÚLY: 91KG  
TESTMAGASSÁG: 174CM  
SZPONZOR: GYMBEAM  
MENSMENTIS



**Hazánk egyik legkiválóbb testépítőjével sikerült újra interjút készítenünk.**

**FW:** Peti, az utóbbi évekre visszatekintve számtalan versenyt sikerült megnyerned nem csak, mint amatőr, hanem mint profi sportoló is. Szinte felsorolni sem lehetne az országokat, ahol bajnokként tisztelnek.

Mennyiben más mégis ez a legújabb bajnoki győzelem, hogy most IFBB Pro lettél?

**Molnár Peti:** Az amatőr világ más perspektívákat jelent, ugyanis managelve illetve komoly befektetett munkával akár megélhetést jelenthet. Átlagosan 80%os nyerési aránnyal versenyeztem és 3x-4x több versenyen indultam, mint versenytársaim évente, így inkább munkává degradálódott a sport. Érdekes anomália, de a profi testépítés ismét lendületet hozott az életembe. Új iskola új tapasztalat. Végre testsúly arányosan versenyezhetek. Mivel nem szándékozom többé évi 20 versenyen részt venni a kondícióval megígérhetem nem lesz többé gond. Ismét címért versenyezhetek, egészségesebb keretek közt és ez a fenntarthatóbb. Persze ehhez kellett felépíteni egy passzív jövődelmet.

Hogy miben más? Reggel felébredek és olyan nevek gratulálnak, mint Milos Sarcev, Jean Pierre Fux, Tom Platz, Ronny Rockel, Justin Compton, Regan Grymes és a regnáló Mr Olympia Brandon Curry.

**FW:** Utoljára mi öt éve készítettünk veled interjút. Sok mindenben változott azóta az edzésmodszered, táplálkozásod?

**Molnár Peti:** Tempósabb edzéseket végzek. Dinamikus, de amennyire lehet koncentrált és szabályos. Magas ismétlés és közepes súlyok jellemzik. A váll és a láb edzése hangsúlyosabb. Kardióval indítom a napot, és ha tehetem has, vagy vádli kíséri. Ha időm engedi, két súlyzós edzés van mellette. Egy intenzív és egy átmozgató jellegű. Ha például melleddzésem volt a megmozgatót vállat is igénybe veszem. Váledzés után a tricepszet, vagy hát edzés után maximum 2 gyakorlat erejéig a bicepszet.

Az étkezésemben ki lettek zárva a szárnyasok. Tojás, marha, pisztráng, tonhal és lazac a fő fehérje forrás és a napszagnak megfelelően, illetve a test fáradását figyelembe véve változik. Szénhidrát bevitelem lényegében barna rizs, édesburgonya és néhány szuper élelmiszernek minősülő szénhidrát forrás, mint a hajdina, quinoa.

SZTÁRINTERJÚ





**FW:** Milyen az izomcsoportok lebontása az edzésedben (egy hétre bontva)?

**Molnár Peti:** Hát, Váll, Láb, pihenő, Mell, Kar, Fenék

**FW:** Szoktál tömegnövelés alatt is kardiózni, vagy csak a versenyfelkészülés idején? Időtartamban ez mennyit jelent?

**Molnár Peti:** mióta a kardió anyagcsere fokozó hatásaira fókuszálok, sokkal, hasznosabbnak ítélem meg, mint előtte. Heti 3x30perc van off szezonban is. Tömegnövelés amatőrben lehetetlen volt a sok verseny miatt, most pedig a maximum 91kg versenysúllyal sok értelme nem lenne.

**FW:** Úgy tudom, nyitottál egy edzőtermet. Gondolom a személyi edzések megtartása, a különböző szemináriumok rengeteg idődet veszik el. Hogy tudod összeegyeztetni a sok munkával a felkészülést? Már munka előtt leedzel? Vagy esetleg több részre bontod az edzésedet?

**Molnár Peti:** Ha versenyre készülök, minden más másodlagos. Igen két edzőtermünk van. Az elsőt most bővítjük 400nm-el, a másikban folyamatos a fejlesztés. Tervezés alatt a harmadik is. Mellette a szponzoroknak kell megfelelnem és alkalomadtán oktatok egy személyi edzői iskolában. Ezt, mondjuk lehetetlenné teszi az oktatási törvény jövőre. Illetve az egyik leglényegesebb a Mens-Mentis -nél vagyok fejlesztési, szervizelési manager. Nem unatkozom. ☺

**FW:** Aki figyeli a karriered, versenyeidet, az észrevehette, hogy talán nincs is még egy ilyen testépítő, aki zsinórban ennyi versenyen áll színpadra, ilyen jó eredményekkel zárva azokat. Ha jól emlékszem a múlt évben volt, hogy nyolc alkalommal versenyeztél egymás után, - és volt, hogy a versenyek között csak 1-2 napod volt (az is az utazásokkal telt).

Hogy lehet ilyen sokáig csúcsmódot tartani? Egyáltalán, hogy nem fárad el a szervezeted ilyen igénybevételől?

**Molnár Peti:** A rekord egy hét alatt 4 verseny volt négy országban. UK, Olaszország, Portugália és itthon. 3 versenyt elhoztam. Ami ilyen szempontból még érdekes volt, mikor szombaton Bécsben versenyeztem, másnap Dél Koreában. Ott elhoztam mindkettőt. Szerintem minden fejben dől el. Nem kell túlaggódni a dolgokat. Keresni kell a kihívásokat. Hozzáteszem, ha a hétköznapijaid kellő intenzitásúak a versenyek inkább kirándulássá, nyaralássá módosulnak.

**FW:** Jövő évben várhatólag mikor láthatunk újra színpadon? Gondolom, tervben van a Mr. Olimpián a debütálásod! Hogy érzed, mik a „teendőid” addig? Kell-e valamin változtatnod?

**Molnár Peti:** szeretném letenni a névjegyem a profi ligában. Ha kapok meghívást, tavasszal kipróbálnám magam az Arnold Classicon és néhány nevesebb versenyen. A testsúlyom 91kg alatt kell tartani és úgyse tudok a fenekemen ülni...

**FW:** Nehéz egy olyan testépítőtől egy bizonyos izomcsoportról kérdezni, aki tökéletesen arányos, - mégis kérlek, árul el az olvasóknak, a rajongóidnak a legutóbb használt bicepsz programodat!

**Molnár Peti bicepsz edzése a verseny előtt:**

- Csigás karhajlítás szűk és széles fogással,
- Kalapács bicepsz kötéllel.

**Mindezt triszettben végeztem, 4x20-20-20 ismétléssel**

Köszönjük az interjút!



# ELITE BODY SHOP

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ SZAKÜZLET ÉS WEBÁRUHÁZ



## KÖZEL 80 ELISMERT GYÁRTÓ CSÚCSTERMÉKEI 165 M<sup>2</sup>-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





# MIÉRT NŐNEK EGYRE MAGASABBRA AZ EMBEREK?

Magasságunk az evolúciónak köszönhetően valójában már az emberiség kialakulása óta folyamatosan nő. A legközelebbi elődeink, az Australopithecusok átlagosan 120 centiméter magasak lehettek, vagyis körülbelül 30%-al alacsonyabbak voltak azoknál a későbbi emberelődöknél, akik aztán a paleolitikum időszakában már Európában is elterjedtek.

Az utóbbi két évszázad folyamán viszont a magasságunk korábban sosem látott

tempóval nő, és ez

a növekedés globálisan, a világ minden tájára és etnikumára jellemző, - generációról generációra egyre dominánsabb. Míg 100 évvel ezelőtt a férfiak átlagos magassága globálisan 162 cm volt, ma ugyanez 171 cm-re nőtt. Nők esetében ugyanekkor az átlagos magasság globálisan 151 cm volt, ma pedig 159 cm. Bár legtöbbször ezt a növekedést leginkább a genetika és a természetes kiválasztódás számájára írják, a kutatók szerint ezt valójában mindössze egyetlen dolog határozza meg: a táplálkozás. Emellett még megemlíthetjük a pusztító járványok hiányát is, hiszen a betegségek relatív alacsony mértéke miatt a testünk többet is tud profitálni a minőségi táplálkozásból.

NÉV: **BEREK GÁBOR** IFBB PRO  
TESTSÚLY: 92KG (VERSENY SÚLY)  
TESTMAGASSÁG: 164CM  
SZPONZOR: YAMAMOTO NUTRITION HUNGARY  
GYM DOKTOR  
MENTOR: KOKOVAI ANDOR

# BEREK GÁBOR



FOTO: GP EXCLUSIVE - GARAMSZEGI PÉTER

Berek Gábor, aki talán az ország egyik legnagyobb küzdőszellemű versenyzője. Bármelyik versenyen is indul, egészen biztos, hogy a legjobbak között végez. Még az abszolút mezőnyt, - a nála jóval nagyobb súlyú versenyzőket is megszorogatja.

# SZTÁRINTERJÚ

**FW:** Gábor, gondolom, az egyik legnagyobb álmod teljesült most, hogy profi lettél! Mennyire volt hosszú ez az út? Mikor, mióta ábrándozol erről a díjról és mennyire nyúlt hosszúra az idej felkészülésed?

**Berek Gábor:** Jó pár éve szeretném ezt a címet, de előtte le akartam tenni az asztalra valamit. Olyan sikereket, amik után már úgy éreztem itt az ideje a profik között is megméretetni magamat. Fontos volt, hogy világbajnok, Európa bajnok legyek, akár abszolút címeket is elhozzak. Szerintem fontos az, hogy az amatőr világban is ott legyen a nevünk, és hogy sikereket érjünk el. Mindig azt mondom, kellenek a lépcsőfokok. Nem érdemes hármásával szedni, mert ha egyszer megbotlasz nehezen tudsz belőle felállni. Kisebb léptekkel biztonságosabb és élvezhetőbb ez az egész, és még az egészségedre is tudsz figyelni.

Ez egy hosszú maraton futás, nem sprint verseny. Ide türelemre van szükség, sajnos sok emberből ez hiányzik és hamar fel is adják az álmaikat.

Előző évben a céloom az volt, hogy az IFBB szövetségnél megismerjék a nevemet. Sikerült, mert többször is elsőként végeztem és még egy abszolút címet is bezsebeltem. Akkor 1 ponttal maradtam le a kártyáról, de megfogadtam hogy jövőre (2020) meglesz, mert tudom mikén kell változtatni.

A felkészülésem kimondottan jól sikerült, hiszen minden úgy ment, ahogy megterveztem. A diéta nem volt nehéz, az edzéseket pedig vártam.

2019-ben 82kg voltam színpadon, most pedig 92kg. +10kg-al álltam fel a színpadra, a bírák is meglepődtek, hogy mennyit változtam. Nem hiába hívtak ki 40 versenyzőből elsőnek. Hatalmas visszaigazolást kaptam. Soha nem láttam ilyen népes mezőnyt, mint ott Spanyolországban. Mindenki a kártyáért indult, a vírus helyzet miatt a legtöbb versenyző erre a versenyre időzítette a formát.

Megnyertem a kártyát, és így másnap tudtam indulni a profik között. Debütálásom jól sikerült a profi mezőnyben, 10 IFBB Pro versenyzőből 6. lettem. Már az öröm volt számomra, hogy velük együtt állhattam egy színpadon. Nem is volt a fejemben helyezés ez által. A verseny után a bírák megdicsérték a fizikumomat, a pózolásomat, jövőre a top 3-ba várnak.

**FW:** Rendszeresen nézem az edzéseidről készült felvételeket. Úgy tűnik, mintha soha, egyetlen napon sem esne vissza a lelkesedésed. Minden edzésed, mintha az maga is 1-1 verseny lenne önmagaddal. Jól látom ezt? Illetve az is feltűnt, hogy mindig óriási súlyokat mozgatsz meg. Ez az egész felkészülési időszakodra igaz?

**Berek Gábor:** Hiszem azt, hogy minden edzés számít. Ezért bele is teszek mindent. Imádok edzeni, nekem nem teher, mint sok embernek.

Ugyanúgy várom, mint 18 évvel ezelőtt. Az, hogy mekkora súllyal edzek az relatív. Próbálok akkora súlyokkal edzeni, ami szabályos és megy a 6-12 ismétlés. Lehet, hogy ez nagy súlynak számít, de nekem mindig az a fontos hogy a terhelés legyen.

Mindig lehet fejlődni.

Olyan szerintem soha se lesz, hogy azt mondjam, kész vagyok.

**FW:** Utoljára négy éve interjúztunk veled. Mi változott azóta? Ugyanazokkal a módszerekkel dolgozol, és ugyanúgy táplálkozol, mint pár éve?

**Berek Gábor:** Az étkezésem igazán nem változott. Tisztán és minőségi ételeket fogyasztok. Nagyon ritkán van nálam csaló étkezés. Természetesen az csak tömegnöveléskor.

Edzésem mindig változik. De az intenzitás megmarad.

A felkészüléskor kevesebb kardiót csináltam, először heti 1, és a verseny közeledtével már heti 2 volt. Éhgyomorra csináltam meg mindig 40 percek.

Kipróbáltam a reggeli edzéseket is és utána délután is edzettem. Bevált. Ha megfelelő a regenerálódás, akkor működik. Így jött ki a 7 súlyzós edzés hetente. A pihenő napon volt reggel éhgyomros kardióm. Szóval igazán mindig mozgottam valamit minden nap.

Az étkezésem annyit változott, hogy magasabb szénhidrátot voltam és nem volt nullás napom. Így az izomtömegem sem csökkent a sok edzés miatt. Sűrű tudtam maradni.



### **Berek Gábor lábedzése:**

Combfeszítés gépen 5x12 - 15

Guggolás 5x10-15

Lábtolás gépen 4x20-30

Hack guggolás 3x12-15

Kitörés kézi súlyzóval 3x10-12

Ülő combhajlítás gépen 4x12-15

Merevlábas felhúzás kézi súlyzóval 3x12

Szuperszettben:

Combközelítő 3x20

Combtávoltító 3x20

Sissy guggolás 3x20

**FW:** Milyen a heti edzésfelosztásod, milyen sorrendben edzed az adott izmokat?

**Berek Gábor:** Versenyfelkészülésem alatti edzéstervem:

Hétfőn: Combfeszítő és Vádli  
 Kedd: Váll és Bicepsz  
 Szerda: Reggel: Combhajlító  
 Délután: Mell és Tricepsz  
 Csütörtök: Hát és Csuklya  
 Péntek: Bicepsz és Tricepsz  
 Szombat: Mell és Váll  
 Vasárnap: Éhgyomros kardió

Minden edzés végén 10-15 perc pózolás gyakorlásom volt.

**FW:** Mennyit kardiózol az év különböző szakaszaiban?

**Berek Gábor:** A mostani tömegnövelésemnél egyetlen percet sem. Nem akartam lehetőséget sem adni arra hogy a combom elmenjen. Diétánál heti 1-2.

**FW:** Úgy tudom versenyzőket is készítesz fel. Amikor jelentkeznek nálad, csak a megfelelő genetikai adottságú sportolókat vállalod, vagy a kissé gyengébb adottságúakat is megpróbálsz a színpadra, dobogóra juttatni?

**Berek Gábor:** Igen készítek. Nem válogatok. Akiben látok kitartást, annak segítek. Rossz genetikát is lehet javítani. Lehet hogy több munka, de lehetséges. De a kitartást, az alázatot nem lehet tanítani. Az vagy benned van, vagy nincs.

**FW:** Mikor láthatunk legközelebb színpadon? Mik a terveid a jövőre nézve? Tervben van-e egy Olimpia-i színpadra lépés?

**Berek Gábor:** 2021 őszén színpadon leszek és a célom hogy a Mr Olympiára tudjak kvalifikációt szerezni. Ez a fő cél most. Aztán meglátjuk, hogyan jön össze. De mindent úgy tervezzük, hogy a legjobbat tudjam hozni, aztán pedig a bírák döntenek.

**FW:** Az edzéseken kívül jelenleg mi tölti ki a szabadidőd?

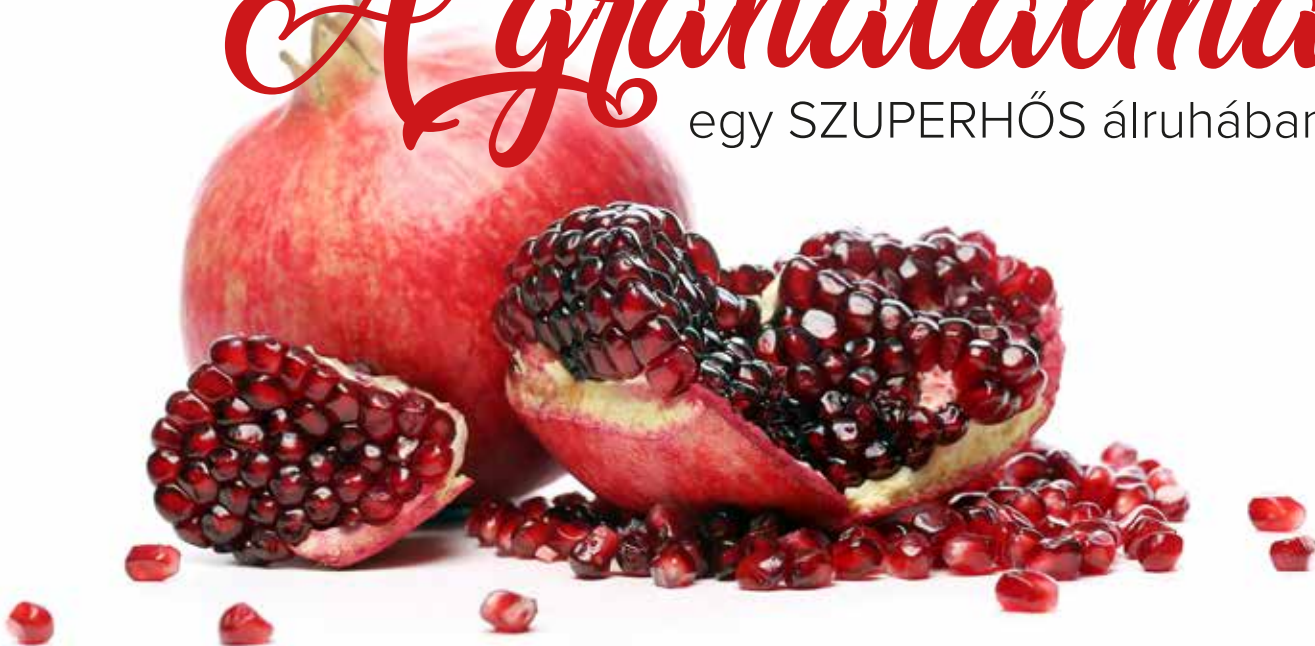
**Berek Gábor:** Teremfejlesztés, átalakítási munkálatok töltik a napom nagy részét manapság. A Gym Doctorral együttműködve egy olyan terem kialakításán dolgozunk, ami elősegíti a felkészülésem, így igazán profi szinten készülhetek, és nem utolsó sorban a vendégeimnek, edzetteimnek a környék legmodernebb, legfelszereltebb termék szeretnénk kialakítani. Úgyhogy most már profi vagyok gipszkartonozásban, festésben, parkettázásban, gépek pakolásában, összeszerelésében és kárpitozásában. Szóval mindenhez IS értek. 😊

**FW:** Láttam jónéhány részletet a láb-edzéseidből. Biztosan érdekelne az olvasókat, a rajongó táborodat a verseny előtti lábprogramod. Kérlek, oszd meg velünk, ha ez nem titok!

**Köszönjük az interjút!**

# **SUPERFOOD-OK, AZ EGÉSZSÉGÜNK SZOLGÁLATÁBAN**

## *A gránátalma* egy SZUPERHŐS álruhában.



Ez a különleges ősi gyümölcs Ázsiában és a Földközi-tenger térségében terem. Manapság már Kaliforniában és az Egyesült Államok déli részén is termesztik.

Az elmúlt években számos tanulmány jelent meg a gránátalma antioxidáns, antikarcinogén és gyulladásgátló tulajdonságáról, amely a rák, a szív-és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, a merevedési zavarok, a bakteriális fertőzések és az antibiotikumokkal szembeni rezisztencia, valamint az ultrailbolya-sugárzás okozta bőrrákosodások kezelésére és megelőzésére alkalmas szuper-élelmiszer.

A gránátalma leve és magjai erős antioxidáns és rákellenes tulajdonságokkal rendelkeznek, ideértve a tumorsejt-proliferáció, a sejtciklusfüggő invázió és az angiogenezis akadályozását. A gránátalma fitokémiája a rák, valamint más olyan betegségek kezelésére és megelőzésére szolgáló klinikai alkalmazások széles skáláját sejteti, amelyekben a krónikus gyulladás feltételezhetően alapvető szerepet játszik. A gyümölcs leve antioxidánsokat, például oldódó polifenolokat, tanninokat és antocianinokat tartalmaz és igazoltan kimutatható a gyulladásgátló, antibakteriális és érelmeszesedést gátló hatása.

Lássuk a gránátalma magjának és levének néhány jótékony hatását, melyeket a legújabb kutatások tártak fel:

- **A gránátalma meggátolja az emlőrák, a prosztatarák, a vastagbélrák és a leukémia kialakulását, és megakadályozza azokat az érrendszeri változásokat, amelyek elősegítik a tumor növekedését a laboratóriumi állatokban.**
- **A gránátalma blokkolja az angiotenzin-konvertáló enzimeket, és természetes módon csökkenti a vérnyomást.**
- **A gránátalma erős antioxidáns vegyületei visszafordítják az érelmeszesedést, és csökkentik a túlzott vérrögképződést és a vértrombolást –összetapadást, illetve további olyan tényezőket, amelyek a stroke-hoz és a szívrohamhoz vezethetnek.**
- **A gránátalma olyan természetes ösztrogén vegyületeket tartalmaz, amelyek serkentik a szerotonin- és ösztrogén receptorokat, ezzel enyhítve a depresszió tüneteit, és elősegítik a csonttömeg növekedését a laboratóriumi állatokban.**
- **Ez a gyümölcs csökkenti a vesebetegek szövetkárosodását, a fertőzések előfordulását, és megakadályozza a súlyos fertőzéseket.**
- **A gránátalma javítja a szív egészségét. Súlyos nyaki artériás elzáródásban.**

Érdemes megemlíteni, hogy a gránátalma jelentős aktív védelmet kínál az emlőrák ellen. Elősegíti az aromázgátló aktivitást, vagyis megakadályozza az ösztrogén és a tesztoszteron szintjének túlzott emelkedését a szervezetben és gátolja ezeknek a hormonoknak az emlőszervekre gyakorolt stimuláló hatását.

# A JÓGA



**ÍRTA: PILISKÓ SZILVIA**

Személyi edző,  
Gerinc tréner,  
Jóga oktató

**FONTOSSÁGA:  
A MAI KOR  
EGYIK LEGJOBB  
LEHETŐSÉGE  
MIND FIZIKAI, MIND LELKI  
EGYENSÚLYUNK  
MEGSZERZÉSÉRE.**

Lássuk, miért válasszuk a jógát?

A jóga az emberi lét minden aspektusára hat, a fizikaitól, a mentális, a lelki és az érzelmi jellegén át egészen a spirituális szemléletig. Hétköznapi értelemben azonban gyakran csak a fizikai szintet, az egyes jóga pózokat (ászanákat) szoktuk hangsúlyozni, ezek jótékony hatásait a különböző jóga irányzatok különféle módokon tanítják, népszerűsítik és szinte már nincs is olyan sporttal foglalkozó létesítmény ahol valamilyen formában ne találkozhatnánk vele. A jóga tudománya valóban a fizikai testen való munkával kezdődik, ami legtöbbünk számára kézzelfogható és gyakorlatias kezdőpont, de messze túl is mutat ezen. A jóga célja, hogy a különböző testi funkciókat olyan tökéletes összhangba hozza, hogy azok működésükkel megteremtsék az egész test jólétét, a test, a tudat és az érzelmek egyensúlyba hozását.

## Mit is jelent ez pontosan?

A jógát nagyon sokszor alkalmazzák terápiás eszközként, kiegészítő módszerként (asztma, cukorbetegség, vérnyomás problémák, ízületi gyulladás, gerincpanaszok, élsportolók felkészítése stb. esetén). Ami a jóga terápiás felhasználását igazán sikeressé teszi az az, hogy a jóga nem csak különböző tornagyakorlatok különféleképpen összeállított sorozata, hanem annál sokkal több. Bármely típusú jógát nézzünk is, mindegyiknél alapvető a légzés szerepe, a jógát csak és kizárólag a légzéssel összhangban lehet (és csak így is érdemes) gyakorolni. Ez az első lépés ahol a jóga túllép pusztán tornagyakorlatokként funkcionálni. Számos különbség van az ászanák és a tornagyakorlatok szervezetre gyakorolt hatásai között. Amikor a jóga pózokat gyakoroljuk, a légzés ritmusa és az anyagcsere lelassul, az oxigén felhasználás és a test hőmérséklete csökken. Torna (értsünk most ez alatt minden mozgást ahol a mozdulatokat nem a légzés ütemére végezzük) közben ezzel szemben a légzés és az anyagcsere felgyorsul, az oxigén felhasználás nő és a test hőmérséklete emelkedik. Az ászanák hatására a lebontó folyamatok (katabolizmus) lefékeződnek, a tornagyakorlatok ellenben felgyorsítják azokat.

Ha csak a légzés szerepét nézzük tovább, mindannyiunk számára egyértelmű és mindennapi valóság, hogy a légzésünk milyensége mennyire szoros kapcsolatban van idegállapotunkkal. Hevesebb, felindultabb, zaklatottabb idegállapot, hevesebb, ziláltabb, felszínesebb légzéssel jár. A jógában ezt úgy mondják, hogy 'a légzés követi az elme változásait', de ez ugyanígy fordítva is működik, ha megtanuljuk irányítani, befolyásolni légzésünket, azzal hatni tudunk az elménkre, idegállapotunkra is. És ez az a pont ahol a jóga megint csak több mint pusztán tornagyakorlatok összessége. Ezért is tud a jóga hatni nem csak a fizikai testünkre, hanem az érzelmeinkre és a tudatunkra is.

Amikor zűrzavar uralkodik odakint, jól jöhet egy „eszköz” ami segít rendet rakni, megnyugodni odabent. Persze fontos mindenkinek megtalálnia azt a típusú jógát, ami személyiségéhez a leginkább illik. És persze gyakorolni kell minél többet, hiszen megérteni nem elég mindezt meg kell tapasztalni, hogy élő tudássá váljon.





# BODY NUTRITION SPORTRUHÁZAT

## STÍLUS ÉS KÉNYELEM AZ EDZŐTEREMBEN

A **BODY NUTRITION Kft.** egy 20 éve Magyarországon működő, sportruházati világmárkákat és minőségi kiegészítőket forgalmazó cég.

**Üzletünkben és webshopunkon elérhetőek a BETTER BODIES** magyarországi piacon egyedülálló, kiemelkedő minőségű női fitness ruhái, melyeket világszinten olyan nevek képviselnek, mint Samantha Jerring, Jen Ronzitti, Ivana Wilkin, Jackie Masete és Narmin Assria, valamint a **GASP testépítő ruházat**, melyet szinte be sem kell mutatni, hiszen olyan nevek garantálják a megelégedettséget, mint Branch Warren, Johnnie Jackson, Guy Cisternino, Hunter Labrada és Keone Pearson.

Ha garantált, évekig tartó minőséget keresel, akkor nézz be a **1067 Budapest, Csengery utca 73.** szám alatt található üzletünkbe, vagy válogass kényelmesen webshopunkon a **www.bodynutrition.hu** címen.

A hirdetésben feltüntetett kupon bemutatásával **személyes vásárlás esetén 10%**, a kuponkod webshopos vásárlás esetén történő felhasználásakor pedig **5% kedvezményben** részesülsz **2021. június 30-ig.**



KUPONKÓD:

**FITWORLD5**

- [www.bodynutrition.hu](http://www.bodynutrition.hu)
- [bodynutrition.hu](https://www.instagram.com/bodynutrition.hu)
- [BodyNutrition Sportruházat](https://www.facebook.com/BodyNutrition Sportruházat)
- [BodyNutrition](https://www.youtube.com/BodyNutrition)

NE HABOZZ, ÉLJ MOST A LEHETŐSÉGGEL!

HIRDETÉS

# A FEHÉR GYILKOS

Már hosszú évek óta több kutatás igazolja, hogy a cukornak közvetlen kapcsolata van a cukorbetegség kialakulásában.

A napi ajánlott kalóriabevitel felett fogyasztott minden 150g, cukorból származó kalória tizenegyszeresére emelte a 2-es típusú cukorbetegség előfordulásának arányát ahhoz képest, amikor a 150 extra kalória nem cukros italból, vagy élelmiszerből származott. Az EPIC-Interact, a legfőbb európai vizsgálat megerősítette, hogy a napi egy, cukorral édesített ital elfogyasztása 22%-al növeli a 2-es típusú diabétesz kockázatát. A vizsgálat másik érdekes eredménye az volt, hogy a tiszta gyümölcslevek, vagy nektárok sokkal kevésbé vannak hatással a cukorbetegség kockázatára. Ha azonban mesterségesen édesített italokkal helyettesítik a cukrozottakat, akkor szintén emelkedhet a diabétesz kockázata. Egy jelentős francia vizsgálatban – amelyben több mint 66 000 nő étkezését követték nyomon 14 éven át, - azt találták, hogy a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata magasabb azoknál a nőknél, akik mesterségesen, vagy cukorral édesített italokat fogyasztottak. Valójában a kockázat ténylegesen nagy volt a mesterségesen édesített italoknál, - minél többet ittak, annál erőteljesebben emelkedett a vércukorszintjük. Fél liter mesterségesen édesített ital 15%-al növelte a kockázatot, míg másfél liter 59 százalékkal nagyobb veszélyt jelentett. (Sajnálatos módon a kutatók a cikkben nem tértek ki arra, milyen mesterséges édesítőt használtak a tesztekhez.)

Megismételjük azonban, hogy ez a vizsgálat nem talált kapcsolatot a 100 százalékos gyümölcslevek és a diabétesz kockázata között.

# AZ **A**-VITAMIN ÉS A BŐRRÁK

Az A-vitaminban gazdag étrend, - akár természetes forrásból, akár étrend-kiegészítőből kapja meg a szervezetünk, - megvédhet bennünket a bőrráktól. Azoknál az embereknél, akik sok zöldséget és gyümölcsöt esznek, vagy A-vitamint szednek rendszeresen, 17%-al kisebb az esélye, hogy kifejlődik a laphám-daganat, mely a bőrrák második leggyakoribb formája. Ez derül ki a Brown Egyetem kutatásából, ahol 123 000 ember étrendjét és egészségi állapotát vizsgálták meg, köztük 4000 bőrrákos betegét is. Megfigyelték, hogy akinek a legmagasabb az A-vitamin szintje, lényegesen kisebb eséllyel betegedett meg bőrrákban, mint azok, akiknek az étrendje A-vitaminban szegény. Az A-vitaminban leggazdagabb ételek, az édesburgonya, a sárgarépa, a levélzöldségek, és a narancssárga gyümölcsök, mint például a sárgadinnye, vagy a sárgabarack. Az A-vitamin állati eredetű ételekben is előfordul (máj és néhány halfajta), de a kutatók figyelmeztetnek arra is, hogy az A-vitamin túlzott bevitele is káros lehet, mivel toxikus májbetegséghez és csonttritkuláshoz vezethet.



# A KENDER MAGYAR NAGYKÖVETEI



Siklér Dániel és Márkus József egy évtizedes tapasztalattal rendelkeznek a kannabisz termesztése és felhasználása terén. Dani Közép-Európa egyik legelismertebb szaktudású palánta termesztőjeként a Grow Island üzletet működteti Bécsben, de webshopjába szinte az egész kontinensről érkeznek megrendelések.

Joci – a Cannabis for Life kutatócsapat alapítója – egész életében fontos szerepet játszott a versenysport, majd csapat és személyi edzőként kezdett dolgozni.



M<sup>+</sup>

Mindkettejük munkássága egy pillérre épül: megismertetni és elhozni a magyar embereknek is azokat a lehetőségeket, amit ez az ezerarcú növény kínál. Termékeik olyan CBD kivonatokat is tartalmazó készítmények amik mind a gyógyulni vágyóknak, mind a sportembereknek nagy segítség a mindennapokban.



growislandbecsmagyarul  
cannabisforlife  
marryjanehun



grow.island.becs.magyarul  
cannabisforlife.hu  
marryjanehun



MINŐSÉG. MEGBÍZHATÓSÁG. MARRY JANE.

MJ 

— JUST CLEAR COFFEE —  
**A MENTES KÁVEZŐK**

**CUKOR- ÉS  
LAKTÓZMENTES  
LATTE**  
**10 FÉLE  
ÍZESÍTÉSSEL**

**850  
forintól**



**KÁVÉINKAT KÉRHETED TÖBBFÉLE NÖVENYI ITALLAL,  
VALAMINT CUKORMENTES ÍZESÍTÉSEKKEL IS.**



**CUKORMENTES**  
SUGAR-FREE



**GLUTÉNMENTES**  
GLUTEN-FREE



**LAKTÓZMENTES**  
LACTOSE-FREE



**TARTÓSÍTÓSZER-  
ÉS MESTERSÉGES  
SZÍNEZÉK MENTES**  
PRESERVATIVES AND  
FREE FROM ARTIFICIAL DYES

[WWW.JUSTCLEAR.HU](http://WWW.JUSTCLEAR.HU)

Budapest Westend City Center aluljáró szint | Budapest, VII. Károly krt. 7.

# LESZOKNÁL

## A DOHÁNYZÁSRÓL?

### A KELLEMESES ILLATOK SEGÍTHETNEK!

**Bár az utóbbi években némiképp csökkent hazánkban a dohányosok száma, de még így is igen magas, 28%-a továbbra is dohányzik. Annak ellenére ilyen magas, hogy manapság már mindenki tudja, milyen egészségügyi kockázata van a káros szenvedélyének (szívbetegség, sztrók, daganatos betegségek).**

Van azonban egy jó hírünk! A Pittsburgi Egyetem kutatói rájöttek, hogy bizonyos illatok segíthetnek a cigaretta utáni sóvárgást enyhíteni. Kétségbeejtő azoknak a száma, akik mindenféle nikotinpótló szerek, mint például a rágó, vagy a tapasz használatának ellenére is újra és újra visszaesnek. Ez azt mutatja nekünk, hogy a sóvárgás okának csak egy része a nikotin utáni vágy. A kellemes illatok használata a dohányzási szokások megzavarására és a sóvárgás csökkentésére egy újszerű dolog, melynek első eredményei igen ígéretesek, - állítják a kutatók. Egy kísérlet során azt vizsgálták, hogy az illatok miként befolyásolják a sóvárgást. A dohányosok 18-55 év közötti csoportját három részre osztották. Az első csoport tagjai egy kellemes illatmintát kaptak, a második csoport „mentőöve” a saját nyers dohányának illata volt, míg a harmadik csoport egy illatmentes tégelyt kapott. Mikor legmagasabb fokára hágott a sóvárgás, azt kérték a kutatók, hogy szagoljanak bele a dohányzók a nekik kijelölt mintába és értékeljék percenként, egy 1-100-ig terjedő skálán, hogy miként változik a sóvárgás mértéke. A vizsgálat eredménye az lett, hogy a szagtalan mintát kapók nem igazán éreztek különbséget, de ők is kevésbé vágytak a cigarettára. Akik a dohányba szagoltak, azoknak a vágya 11,7 ponttal esett, míg a számukra jó illatot kapó alanyok átlagosan 19,3 ponttal kevésbé vágytak arra, hogy újra rágyújtsanak. A kutatók azt gyanítják, hogy ennek oka, hogy az emberekben az általuk választott kellemes illatok valamilyen emléket idéznek fel, vagy csak egyszerűen kizökkentik őket annyira, hogy ne a sóvárgásra koncentráljanak.

# PROFESSZIONÁLIS EDZŐK KÉPZÉSE

A LEGMAGASABB SZÍNVONALON!

**WEIDER**  
Professionál  
Fitness Trainer



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



**DOMONKOS ZSOLT**

Mesteredző,  
Táplálkozási szakértő,  
A Weider Professional  
Fitness Trainer tulajdonosa



**ARNOLD GERGELY**

IFBB Pro versenyző,  
Instagram:  
@gergelyarnold\_ifbbpro



**BÖRONDE GYÖNGYI**

Gyakorlati oktató



**SZÉCSI DÁVID**

Mesteredző  
Gyógymasszőr  
Rehabilitációs szakember



**PILISKÓ SZILVIA**

Személyi edző,  
Gerinc tréner  
Jóga oktató



**DEÁK SZANDRA**

Funkcionális és  
street workout edző



**BUDA HELGA**

Gyakorlati oktató,  
Pszichológia-,  
sportpszichológia tanár



**DR. ANTI CSABA  
LÁSZLÓ**

Gyakorlati oktató

## OKJ-S, SZAKMAI 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



# Testünk anatómiája

# T U D

egy kicsit  
másként



## TUDDTAD?

**HOGY** már 7 ezer éve is végeztek agyműtétet?

**HOGY** a szaporító szervrendszerünk az egyetlen, amely életünk első éveiben még nem működik?

**HOGY** az éjszakánként kilélegzett vízmennyiség miatt a testsúlyunkból is veszítünk?

**HOGY** nem csak az ujjlenyomatunk jellemző ránk, hanem a nyelvlenyomatunk is egyedi?

**HOGY** a hajszálereink olyan szűkek, hogy a sejteink csak egysoros vonalban haladhatnak át rajtuk?

**HOGY** 99,9 százalékban minden ember génállománya egyforma?

**HOGY** még a szórtüszőkhöz is kapcsolódnak apró izmok?

**HOGY** lábfejükben 26 csont, 100 ínshalag és 35 izom található?

**HOGY** álló helyzetben óránként kb. 50 kalóriával többet égetünk el, mint ülve?

**HOGY** a mitokondrium, a sejt energiatermelője csak anyai ágon öröklődik?

**HOGY** a mellkasunk csontjai, a bordák vörösvérsejteket állítanak elő?

**HOGY** a nők testének súlypontja alacsonyabban van, mint a férfiaké, ezért tartásuk stabilabb?

**HOGY** a sejthártya azonnal gyógyul, ezért lehet mesterséges úton is hímivarsejtet juttatni a petesejtbe?

**HOGY** emésztőrendszerünkben is idegek vezérik az emésztés folyamatát?

**HOGY** ha két szülő skizofrén, gyermeküknél 12-szer nagyobb a kór kialakulásának valószínűsége.

**HOGY** az agy két féltékéje között kapcsolatot teremtő kéregtest mintegy 200 millió idegrostot tartalmaz?

**HOGY** alvásmegvonás hatására csökken az immunsejtek száma?

# T A D ? Lelkünk érdekeségei



## TUDDTAD?

**HOGY** aki boldog, szívesebben segít másokon?

**HOGY** az önimádók általában a valóságosnál népszerűbbnek hiszik magukat társaik körében?

**HOGY** a rosszindulatú embereknél nagyobb eséllyel alakulnak ki szív- és érrendszeri betegségek?

**HOGY** az Egyesült Államokban a stressz leggyakoribb forrása a testsúly-probléma? (Míg hazánkban inkább a munka és a megélhetés.)

**HOGY** az emberszabású majmoknál, a páviánoknál és a kutyáknál is megfigyelhető az önfegyelem képessége?

**HOGY** a nők gyakrabban élik át a szeretet és az öröm érzését, mint a férfiak?

**HOGY** a „macsóskodás”, a férfiasság folytonos fitogtatása a hisztériás személyiségzavar egyik tünete?

**HOGY** a felmérések szerint a nárcizmus a legritkább személyiségzavar?  
(Bár, lehet, hogy csak azért, mert az önimádók nem hajlandók beismerni, hogy azok.)

**HOGY** a pszichológusok szerint legalább tizenegyféle eszközünk van mások manipulálásra a hízelgéstől a duzzogásig?

**HOGY** egy egyetemi kollégiumi felmérés szerint a lányok többségének eszébe sem jutna vadidegennel nemi viszonyt létesíteni, a fiúk háromnegyedének annál inkább?

**HOGY** egy vizsgálat szerint az érzelmeikben kiegyensúlyozott embereknél lép fel a legerősebb immunválasz a hepatitisz-b ellen kapott védőoltásra?

**HOGY** a súlyosan neurotikus emberek nagyon rossz véleménnyel vannak önmagukról?

**HOGY** a kisgyermekek általában másfél éves korukban kezdik felismerni magukat a tükörben?

# OCZELLA ESZTER

SZTÁRINTÉRJÚ

NÉV: **OCZELLA ESZTER**  
IFBB PRO FITNESS MODELL

ÉLETKOR: 27

TESTMAGASSÁG: 173 CM

HOBBI: RUHATERVEZÉS,  
MOZI, SÜTÉS

KEDVENC KÖNYV,  
FILM: HOLTODIGLAN

KEDVENC ÉTEL: NINCS KIFEJEZETTEN KEDVENC ÉTELEM,  
DE AMIN ÉLETEM VÉGÉIG EL TUDNÉK  
LENNI, AZ A MOGYORÓVAJ

SZPONZOR: BIOTECHUSA



FOTÓ: SZABÓ PÁL





**FW:** Eszter, mióta foglalkozol a fitness sporttal és mikor lettél profi versenyző?

**Eszter:** A fitnesszel, mint sporttal már hosszú évek óta foglalkozom, 10 éve, hogy először lementem egy edzőterembe, és azóta is szerelem.)

A profi kártyámat 2019 októberében kaptam meg.

FOTÓ: GP EXCLUSIVE - GARAMSZEGI PÉTER

**FW:** Hogy érzed, mi a különbség az amatőr és a profi sport és maga a mezőny közt? Mennyire marad el a jelenlegi mai amatőr élvonal a profiktól?

**Eszter:** Nagyon jó kérdés. Amíg amatőrben versenyeztem, úgy gondoltam, ha egyszer profi leszek, valószínűleg nem sokban fog eltérni ott sem a mezőny, a követelmények, hiszen mégis csak ugyanazon kategóriáról beszélünk. Tévedtem. Ezen a szinten már minden versenyző kifogástalan fizikummal rendelkezik, sőt, a legtöbben „fő állású versenyzők”, ezért nagyon nehéz érvényesülni, kitűnni, a legjobbak között a legjobbnak lenni. Amit viszont tapasztaltam a spotolók között: nincs, vagy szinte alig van rivalizálás, mindenki támogatja a másikat és elismeri a munkáját. Öröm és igazi megtiszteltetés a profi ligában versenyezni.

A magyar amatőr élvonal sportolók nagyon jó úton haladnak, úgy gondolom nem is sok lemaradásuk van a profi mezőny versenyzőjéhez képest, viszont ide már egy teljesen „different mindset” fog kelleni. Nem csak papíron, de fejben is profivá kell válni ahhoz, hogy sikeres tudj lenni ebben a sportban.



**FW:** Gondolom a felkészülés nálad már csupán rutin feladat! Lehet ez még kihívás a Te szinteden? Van eltérés a verseny-bekészülések között, vagy az edzésed és a diétád is már a megszokott módszerekkel történik?

**Eszter:** Természetesen! Minden felkészülés más, ezáltal mindegyik egy új kihívást jelent számomra is. Az emberi test csodálatos dolgokra képes, ha jól és ésszel bánunk vele, viszont nagyon könnyen meg tudja szokni a „rutinná vált” dolgokat, ebből kifolyólag nem biztos, hogy ugyanarra az edzéstervre, „mealplanre” ugyanúgy fog reagálni. Nagyon fontos, hogy figyeljünk a testünkre, a jelekre, mire hogyan reagál; természetesen lesznek örök érvényű dolgok, amik minden felkészülés alkalmával be fognak válni, viszont lesznek olyanok is, amiken változtatnunk kell. Nagyon sok dologban változtattunk az amatőr felkészülesemhez képest, főleg étrend tekintetében.



**FW:** Mennyit edzettél, - edzel a felkészülés alatt hetente és milyen megosztásban?

**Eszter:** A felkészülésem alatt és azon kívül is heti 6x végzek súlyzós edzést. 1 farizom-feszítő, 2 farizom-hajlító, 1 hát-tricepsz és 2 váll-bicepsz edzésem van. Mivel a hátamon szeretnék egy picit még húzni a következő szezonra az arányok tökéletesítése érdekében, ezért valószínűleg az egyik vállfedőmhez be fog kapcsolódni néhány hát gyakorlat is.

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

**Eszter:** Ez nagyon változó, formafüggő. Nálam általában már nincs nagy jelentősége, mert szeretek verseny előtt pár nappal szinte „színpadi” formában lenni, ezért az utolsó napokban már nem szoktam halálra kardiózni magam, inkább arra figyelek, hogy megmaradjon az izmok kerekése a kellő szárazság mellett.

**FW:** Hogy viselted a diétát mentálisan? Mennyire hosszúra nyúlik ez az időszaka a felkészülésednek?

**Eszter:** Úgy gondolom, hogy jól. Nincsenek hangulatingadozásaim, éhségrohamaim. Próbálok ugyanúgy helytállni a munkámban, a vállalkozásomban, a családi és baráti kapcsolatokat nem elhanyagolni. Minden szervezés és persze mentális erő kérdése. A következő kis mondás jár ilyenkor folyton a fejemben, így szól: „Ha van cél, vezet oda út is.”

ÉN EBBEN HISZEK.

A diétám az első profi szezonomban elég hosszúra nyúlt, 16 hetes volt.

**FW:** Mely étrend kiegészítőket alkalmaztad a verseny előtti időszakban?

**Eszter:** Szinte ugyanazokat, amiket a hétköznapokban is: Iso Whey zero fehérje, BCAA, Glutamine, Fat burner, L-Carnitine, A,B,C,E vitamin, kalcium, magnézium.

Közvetlenül a versenyek előtt egy héttel már mindent édesítőszer-mentes verzióban.

**FW:** Tervezed, hogy versenyzel a közeljövőben? Ha igen, mikor láthatunk a színpadon?

**Eszter:** Naná! Ha minden jól megy, és a körülmények is lehetővé teszik, akkor már 2021-es tavaszi szezonra is szeretnék felkészülni.

**FW:** Eszter! Nagyon sok hölgyolvasónk, - és gondolom a rajongó táborod is kíváncsi lenne, hogyan és milyen edzéstervvel, edzés módszerekkel dolgoztatod meg a comb és a farizmot. Ha nem titok, kérlek, áruld el nekünk a felkészülés alatti edzésterved ezekre az izmokra.



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

**Eszter:** Talán azt, hogy jól gondolják át, milyen pályára szándékoznak lépni. Ez egy csodálatos sport, de kétség kívül nem való mindenkinek. Ha biztos vagy benne, hogy a testépítés a te sportod, és versenyző szeretnél lenni, akkor:

Legyél végtelenül türelmes és alázatos, bízz magadban és adj időt a fejlődésnek. Legyél tudatos, elszánt és szorgalmas. Csak magaddal foglalkozz, ne hasonlítsd magad más versenyzőkhöz. És a legfontosabb: legyen pontos, egyértelmű célod, amiért bármire képes vagy.

Köszönjük az interjút!

#### **Eszter edzésterve comb és farizomra:**

Az edzéstervem folyton változik, de ezekre a gyakorlatokra esküszöm :)

FARIZOM:

- Hátra kitérés keretben, vagy kéziszúlyzóval (váltott lábbal összesen 20 ismétlés x 4)
- Szumó guggulás kéziszúlyzóval (35-40 kg - 12 ismétlés x 4)
- Lábemelés hátra csigán (oldalanként 15 ismétlés x 4)
- Fekvő lábtoló szűken (minél nagyobb súllyal 10 ismétlés x 4)
- Combtávolító gép (15 ismétlés x 4, a végén pedig kis súllyal 30-40 ismétlés)

COMBHAJLÍTÓ:

- Merevlábas felhúzás kéziszúlyzóval (12 ismétlés x 4)
- Felhúzás hiperhajlítón (10 kg-mos tárcsával 12 ismétlés x 4)
- Fekvő combhajlító gép váltott lábbal (lábanként 15 ismétlés x 4)

COMBFESZÍTŐ:

- Bolgár gugglás kéziszúlyzóval (lábanként 12 ismétlés x 4)
- Ülő combfeszítő gép (15-12-10-8 ismétlés növekvő súllyal)



# OZONE WHITE™ FERTŐTLENÍTÉS, SZAGTALANÍTÁS, BAKTÉRIUM ÉS VÍRUSMENTESÍTÉS.

Az OZONE WHITE™ **megbízható**, az ózon kimagasló fertőtlenítő tulajdonságának köszönhetően, valamint ellenőrzött folyamatokkal biztosítja a kezelés sikerességét.

Az OZONE WHITE™ **gyors**, a sikeres kezeléshez szükséges ózonkoncentráció rövid idő alatt elérhető, valamint a fertőtlenítést követően a kezelt helyiség rövid időn belül biztonságosan használható.

Az OZONE WHITE™ **transzparens**, a kezelésről minden esetben valós idejű, online mérési jegyzőkönyv készül, mely a nemzetközi *Registered List of Ozone Disinfection* hitelesítő szervezet hivatalos oldalán elérhető.

Az OZONE WHITE™ technológiát sikeresen alkalmazzák sportlétesítmények, szállodaláncok, élelmiszeripari üzemek, egészségügyi intézmények, éttermek, tömegközlekedési vállalatok, wellness központok, iskolák, óvodák, irodák, konferenciatermek és bevásárlóközpontok egyaránt.

## Bővebb információ:

Web: [www.owglobalsolution.hu](http://www.owglobalsolution.hu)

Telefon: +36-20-383-1412

Email: [mail@owglobalsolution.hu](mailto:mail@owglobalsolution.hu)



OW GLOBAL SOLUTION

## HÍRDETÉS

# AZ ŐSZI MARGITVIRÁG ELPUSZTÍTHATJA A LEUKÉMIÁT.

Az őszi margitvirág egy gyakori kerti növény, amely a migrén és az ízületi fájdalmak ellen is hatásos, - ráadásul a kutatók és a természetgyógyászok szerint, elpusztítja a leukémiát, a ráknak ezt a krónikusnak és gyógyíthatatlannak tartott formáját. Tudósok izolálták a parthenolid nevű vegyületet, amely laboratóriumi körülmények közt elpusztította a krónikus limfocitás leukémia- (CLL) sejteket.

Az Egyesült Királyságban, a Birminghami Egyetemen dolgozó kutatók azt állítják, hogy felfedezték a vegyület izolálásának módszerét, és úgy módosították, hogy erősítsék a rákellenes tulajdonságait. A parthenolid addig növeli a rákos sejtek molekuláinak számát, amíg az el nem pusztítja önmagát. Az őszi margitvirágot láz- és gyulladáscsökkentő tulajdonságai miatt árusítják az egészségboltokban, de a tudósok szerint rákellenes hatása nem volt kiszámítható. Állításuk szerint a kutatásuknak köszönhetően az őszi margitvirág gyógyszerű használatával célba tudjuk venni a CLL-sejteket. Ez nem újdonság: más kutatók is hasonló eredményekről számoltak be már 2005-ben. A Rochesteri Egyetem Orvostudományi Karának kutatói felfedezték, hogy a 18 órás parthenolidnak való kitettség elpusztítja a leukémiás sejteket, miközben a környező egészséges sejteket nem bántja. Más szóval úgy tűnik, hogy nincs toxikus mellékhatása. A kutatók felfedezték, hogy a növényi hatóanyag hatékonyabb volt, mint a megszokott leukémiás gyógyszer, a cytarabine. Ez a gyógyszer a rákos sejtekre csak „mérsékelten mérgező” volt, míg az egészséges sejtekre nézve igen erős mérgező hatást mutatott, - ezért sokszor többet ártott, mint használt.

# MI AZ A LEGIONÁRIUS – BETEGSÉG?

A Legionella a nevét egy járvány után kapta, amelynek során egy akkor még „titokzatos betegség” 221 főt betegített meg, 34 halálesetet okozva.

A járványt először az Amerikai Légiós találkozón megjelent személyek között észlelték.

## VESZÉLY A VÍZBEN

A Legionella géniusz Gram-negatív baktériumok egy patogén csoportja, amelybe jelenleg körülbelül 50 baktériumfajt sorolunk. Ha ezek közül 20 faj valamilyen oknál fogva a tüdőbe kerül, annak akár súlyos szövődményei is lehetnek.

Mikroszkópon keresztül a Legionella nevű baktériumok szinte teljesen ártalmatlannak tűnnek. Esetükben a fő probléma abban rejlik, hogy szinte bármilyen mesterséges vízes környezetben megtelepedhetnek, és ott villámgyorsan szaporodni kezdenek. A baktériumok számára a 25-45 °C közti hőmérsékletű víz az ideális, de rövid ideig (körülbelül fél óra) akár 60 °C-os hőmérsékletű vízben is kibírják.

A Legionella több más mikróbával és kórokozóval együtt vízvezetékek vagy tartályok falán vékony bevonatot hozhat létre. Ebben folyamatosan tápanyagokhoz juthatnak és tovább szaporodhatnak, sőt mi több, olyan extracelluláris anyagokat is kiválasztanak, melyeknek köszönhetően több fertőtlenítőszernek is ellenállhatnak.

A fertőzött víz belégzését vagy letüdőzését követően a gyenge immunrendszerű, vagy érzékenyebb szervezetű emberek szervezetében ún. legionárius betegséget (legionellosis) okoz, ami egy légzőrendszert érintő, gyakran tüdőgyulladással járó fertőző betegség. A Legionella pneumophilla baktérium egyrészt a tüdőgyulladásos esetek körülbelül 13%-áért felelős, másrészt ún. Pontiac-lázat is kiválthat, ami egy tüdőgyulladás nélküli és sokkal enyhébb lefolyású légzőszervi megbetegedés, és leginkább az akut influenzához hasonlít. A fertőzés inkubációs ideje 2-10 napig tart, lefolyásának súlyossága ezt követően elsősorban a beteg immunrendszerének állapotától és a kezelés hatékonyságától függ.



**ÍRTA: SZÉCSI DÁVID**  
Mesteredző  
Gyógymasszőr  
Rehabilitációs szakember

# HA HOSSZABB IDEIG KIMARAD A SPORT AZ ÉLETBŐL, NEHÉZ AZ ÚJRAKEZDÉS.

Cikkünk bár sokak számára kissé tudományos, viszont az elmúlt időszak eseményei (járványhelyzet miatti szigorítások) szükségessé teszik, hogy rálásunk testünk változásaira, a szervezetünkben lezajló biológiai folyamatokra és a fokozatos visszaállítás fontosságára.

Minden sportoló életében eljőhet egy olyan időszak, amely akadályozza a folyamatos sporttevékenységét, vagy teljes leállásra kényszeríti. Legyen az ok egy új munkabeosztás vagy betegség, vagy akár egy egész társadalmat érintő rendelet. Lényegében az eredmény ugyanaz. Az eddig megszokott anabolikus folyamatok megszakadnak, hiszen nincs szüksége a szervezetnek superkompenzációra, de még a jelenlegi szintet sem tartja fent. Az egyetlen domináns különbség az egészségi állapotban mutatkozik. Nem mindegy, hogy egy időszakra való leállás, a fásultság eredménye vagy a szervezetet amortizáló betegség.

Újrakezdésnél mindig figyelembe kell venni, hogy az egyes izomcsoportok rosttípusa jelentősen determinálja, hogy a kihagyás után milyen irányba tolódott el a sejtösszetétele és fizikai tulajdonságai. Alapvető különbséget kell tenni a tónusos és fázisos izmok között. Ugyan a cél elsősorban az, hogy újra megfelelő méretű és erős izmokat hozzunk létre az összes izomcsoportban, ugyanakkor a leépülés folyamata és a sejttulajdonságok nem azonos módon és tempóban változtak. A gyengülésre hajlamos fázisos izmok erősítést igényelnek, ami egy teljesen egyértelmű döntés. Ugyanakkor a tónusos rövidülésre hajlamos vörös rostok szerepe élettaniilag is nagyon fontos, illetve kétfélepcsős rehabilitációt igényel.

Fontos, hogy képben legyünk ezekkel a főbb izomcsoportokkal. Hogy miért? Mivel az egyik csoport rövidülésre hajlamos a másik csoport meggyengülésre, így jelentős feszültségeltérések alakulnak ki a testben. Így újrakezdésnél a szervezet valódi fizikai állapota tovább romolhat, ha csupán az erőfejlesztésre redukáljuk edzésünket. A tónuskülönbségek rövid időn belül ízületi gyulladásokhoz és degeneratív elváltozásokhoz vezethet.

Leszűkítve a listát nézzük meg, melyek azok az izomcsoportok amelyek több nyújtást igényelnek az első 2-3 hónapban, hogy ne alakuljon ki egyensúlyfelborulás a szervezetbe.

## 1. A nyaki és az ágyéki gerincszakasz merevítő izomrendszere

Nyújtás: Nyaki szakasz nyújtására kiváló lehet a fej előrehajlítása illetve az előretolás nyújtógyakorlat. Míg egy ágyéki gerincmerevítő megnyújtására kiválóan alkalmas a négykézlábon való domborítás gyakorlat.

## 2. Négyeszőgű ágyékizom

Nyújtás: Ereszkedjünk egy térdre a másik lábunkat nyújtva tartssuk, lábfejt a talajon. A két csípőízület egymáshoz képes abdukált helyzetben. A térdelő oldali kart magas tartásban tartva oldalra hajlítást végzünk a nyújtott láb irányába.

## 3. A trapéz izom felső része

Nyújtás: A nyakizmokat és a csuklya felső részét akár egyben is nyújthatjuk. Ülő helyzetben tarkó tájt a fejet előre billentjük a kezek segítségével. Ezt követően a jobb kezünkkel átnyúlunk a fejünk felett és az ellenoldali fül területén megtámasztva finoman oldalra hajlítjuk a nyaki gerinc szakaszt. Majd megismételjük a másik oldalon.

## 4. A csípőhorpasz izom egy elég sarkalatos pontja a testnek. A hétköznapi életben is gyakori a megrövidülése az üllő munkák miatt, ill. az ágyéki csigolyaporc korongjaival való kapcsolata különösen érzékennyé teheti ezt a területet, ha túlfeszül.

Nyújtás: A csípőhorpasz nyújtására kiválóan alkalmas a „hős tartás” ami lényegében egy támadóállás közben, magasban tartott karoknál a medencét előre billentjük. Ezt követően az ellentétes oldalra is elvégezzük a gyakorlatot.

## 5. A combhajlító izmok mindegyike ide tartozik. A kétféjű combhajlító, féliginas és félighártyás izmok mind nagyon befolyásolják a medencecsont helyzetet és így az ágyéki csigolyákra nagy hatást gyakorolnak. Nyújtásuk különösen fontos lehet egy hosszabb kihagyás után.

Nyújtás: Terpesz vagy zárt ülésből előrenyúlás lábszár irányba.

## 6. Hosszú, rövid és combközeli izmok nyújtása igen fontos, mert rövidülésük az egész alsó test mozgását nehezíti, valamint hirtelen mozdulatra könnyen szenvedhet részleges szakadást az izom.

Nyújtás: A terpeszállások kiválóan alkalmasak erre, de népszerű gyakorlat az oldalsó kitérésben történő nyújtás is.

## 7. A vádli különösen hajlamos rövidülésre és sokan nem tudják azt, hogy ha ugyan annyit nyújtunk vádliira, mint amennyit erősítünk, sokkal nagyobb izomtömeget tudunk kialakítani.

Nyújtás: Haránt terpeszállásban hajoljunk előre és támaszkodjunk a falnak. Így a hátsó lábunk vádlija teljes egészében tud nyúlni.

## 8. Végezetül a teljeség igénye nélkül a mellizmokat említeném, ami nagyban befolyásolja a vállöv helyzetét. Gyakori hiba, hogy egy hosszabb kihagyás után egy rég hiányolt mellizom edzéssel kezdenek, főleg a férfiak. Ez tovább rontja az amúgy is összeborult izomtónus egyensúlyt. Nyújtás: Hajlított könyökízülettel az alkarunk hasi oldalát feltámasztjuk egy vertikális felületre úgy, hogy a könyökünk a vállunk, vonalában legyen. Majd az előredőlés mozdulatával nyújtjuk meg a nagy mellizmot.



## De vajon mi történik a sejtek szintjén?

Mint ahogy ismerjük a rövid és hosszú távú adaptációs lehetőségeket egy kezdő esetében, ugyan ez elmondható az újrakezdés esetében is. Elkezdve az anyagcsere szintjétől az első testi változásokon túl egészen az idegi alkalmazkodásig. Nagyon sok hasonlóságot látunk sejt szinten egy kezdőnél és egy újrakezdőnél. Az egyik legfontosabb kérdés, hogy mennyi időt hagyunk ki az edzésből. A sokat emlegetett „izomemlékezetet” kétféleképpen kell elképzelni, amely biológiai bizonyítékként, van jelen és nem csupán misztikus jelenség. Az idegi alkalmazkodás vagy beidegződés egy végtelenül lassú, de stabil folyamat. Ténylegesen valós kapcsolatok az agyban és kapcsolat az agy és a test egyéb része között. Ezért is lehetséges egy sokkal gyorsabb és dinamikusabb visszaállítás. Fontos megjegyezni a másik tényezőt is, ami szintén idegi összefüggést mutat. Ez a kognitív, tehát tanulható, felfogható tényezője a rendszernek. Egyes megtanult, mozdulatok és azok izomra gyakorolt hatását és annak tudatos kezelését kinesztétikus érzékelés bizonyítja. Egy versenyző sok év kihagyás után újrakezdi az edzést és versenyzést, akkor ő tanult emlékekből is jobb minőségben képes edzeni és érzékelni is.

Kicsit mélyebbre tekintve sejt szinten azt tapasztaljuk, hogy egy sport tevékenység leállítását követően az izomzat alaptónusa csökken és jóval fáradékonyabb lesz a szervezet. A sejtalkotók összetétele és ionegyensúlyának aránya megváltozik. Ez nem feltétlen jelent rosszat egészségügyi szempontból, csupán alkalmazkodik a kihasználatlan környezethez és elkezdí leépíteni magát.

Megállapítható, hogy mivel kihasználatlan a test, így a sejtek mitokondrium száma, amely az energia előállításáért felelős, drámaian csökkenni kezd. A sejtek glikogénraktára is lecsökken, mivel nincs szükség gyors és nagy mennyiségű égetésre. A test kapilláris rendszere is inaktívabbá válik, így az anyagcsere folyamatok lelassulnak. Egyértelmű mérési adat, hogy elsősorban állóképességi versenyzőknél egy hónapon belül is tapasztalható közel 10 százalékos oxigénfelvétel hiány.

Egy időszakos leállítás után sokan drámainak élik meg a visszaállítás viszontagságait. Pedig, ha nem egy jelentős életkori eltérésről beszélünk kezdésnél és újrakezdésnél, akkor a folyamat nagy hasonlóságot fog mutatni. A sportoló azzal a ténnyel birkózik meg legnehezebben, hogy tudja, hogy mire volt képes és, hogy mire lehetne képes mostanra. Ezek tények és nem jó vagy rossz kérdéskör. A legfontosabb szabály, hogy az újrakezdésnél is tiszteljük meg a saját biológiánkat azzal, hogy adunk neki időt, hogy újra és fokozatosan egy stabil útra léphessen a sportoló teste és lelke.

# BULI VAN, BAJ VAN, VÉGEM VAN...



ÍRTA: HAMAR JÁNOS  
Addiktológus

## A KOKAIN NEM TÚL „RÖGÖS” ÚTJA A HÉTKÖZNAPOKBAN.

### Egy kis bevezetés

Hamar János addiktológiai konzultáns vagyok, egy olyan drogszakember, aki maga is megélte a drogfüggőség minden mélységét, a változás nehézségét és a józanság megtartásának küzdelmét.

Szenvedélybeteg embereknek segítek, akik változni akarnak és megérteni hogyan jutottak el idáig. Egy új élet reményében keresnek meg, amikor az irányítás kicsúszott a kezükből, és a fontolgatás szakasza után megszületik bennük a döntés, hogy ez így nem mehet tovább, - elindulok egy másik úton. Nagyon fontos kompetencia a segítségkérés, ami sajnos sokaknál szégyenérzettel párosul. Egy olyan világban élünk, ami sok esetben elhiteti velünk, hogy páratlanok vagyunk, erősek és olyan emberek, akik mindent meg tudnak oldani egyedül... pedig ez sokszor nincs így.

Munkám során egyre többször találkozom kokainhasználó kliensekkel, a függőség miatt a fenti szer mentén mélypontra kerülő emberekkel, tönkrement életekkel és elkeseredet, tanácstalan családokkal.

## Hogyan hat a szervezetre?

A kokain leginkább azokon a helyeken fejti ki hatását az agyban, amik a jutalmazásért felelősek a használat során több dopamin, norepinefrin, szerotonin szabadul fel. A fenti hormonok felszabadulásának hatására a szerhasználó eufórikus állapotba kerül, boldogabbnak, erősebbnek, magabiztosnak érzi magát. A pulzus megnő, a vérnyomás emelkedik, a szervezet készenléti állapotba kerül és mehet a pörgés, jöhetnek a világmegváltó gondolatok és a klasszisokkal jobb szexuális teljesítmény, vagy ennek illúziója.

## DE MILYEN ÁRAT FIZETÜNK ÉRTE?

A kokain eufórikus hatása gyorsan elmúlik, mert a szer viszonylag rövid ideig kapcsolódik az agyi receptorokhoz, emiatt újra és újra használni kell, hogy a kívánt hatást fenntartsa a fogyasztó. Tartós kokainfogyasztás esetén a szervezet a kívülről bevitt anyag hatására csökkenti a receptorok számát, így az eufórikus állapot eléréséhez egyre több anyagot kell használni, kialakul a tolerancia.

A kokainfüggő klienseim arról mesélnek, hogy ha nem szívnak, minden értelmét és értékét veszíti. Egyetlen cél az új adag megszerzése és fogyasztása, ami fontosabb mindennél: evésnél, ivásnál, minden emberi kapcsolatnál. Ilyenkor már nem az eufóriát keresik, hanem a depresszió elől menekülnek.

A kokain addiktív és veszélyes szer, kevés visszafordíthatatlan túladagolásos esetről tudunk, sajnos sokkal kevesebbről, mint a valós halálesetek száma, ami összefügg a kokainfogyasztással.

### De miért is ennyire népszerű ez a szer?

Miért menő drogoknak lenni kokainszívással, amikor alkoholistának lenni szégyen...

A kokain, véleményem szerint a hovatartozás drogja. A hozzám forduló segítségkérők úgy nyilatkoznak, hogy amikor elértek egy szintet és már megtehették, hogy kifizessék a kokain jelenlegi 25-35 ezer forintos árát, elkezdtek használni. Mert ezekben a körökben sokan használnak és a kapcsolati tőke egyik alappillérvé vált a szer. A gazdagság egyik velejárója lett a „kólázás”. Ami érdekes számomra, hogy 40-50 éves emberek kezdenek kokaint használni, akik korábban nem nyúltak illegális szerekhez, a kikapcsolódás mellett státuszuk megerősítése miatt. Már nem elég az alkohol, ha ide akarsz tartozni, - ez volt bennük az érzés.

### Persze nem lesz mindenki függő, aki felszív egy csíkot, de mi is az a függőség?

Az én meglátásom szerint: egy olyan tevékenység, kémiai szerfogyasztás, vagy viselkedési addikció, ami a használónak pillanatnyi örömet, kielégülést okoz, hosszútávon romboló káros következményei vannak, amiről a használó tud, de már nem áll akaratlagos irányítása alatt. Újra és újra át akarja élni az érzést, amit függőségének tárgya számára biztosít. Sokszor próbál szabadulni, de nem képes változtatni.

Pont olyan korban élünk, ami nagyon jó táptalaj a függőségek kialakulásának, a szorongásnak, a magánynak. Az individualitás hangsúlyozása, a közösségi média miatti felerősített megfelelés és teljesítménykényszer, sokakban jelen van, ahogy a gyermekkorban elszennvedett serülések is, ami egy csík felszívásából könnyen vezethet a drogfüggőség poklához.



# VERSENYBESZÁMOLÓ



**PCA**  
**REMZSŐ FERENC**  
EMLÉKKUPA  
ÉRTÉKELÉSE  
KOKOVAI ANDORTÓL



FOTÓ: GP EXCLUSIVE - GARAMSZEGI PÉTER

Szeged adott otthont eme neves eseménynek, melynek névadója is szegedi volt! Sajnos egy emlékkupáról beszélünk. Feri 2020 januárjában, 44 évesen hunyt el!

A többszörös Magyar Bajnok, Superbody győztes emlékére rendezett verseny, a PCA HUNGARY szövetség szabályrendszere szerint lett lebonyolítva.

Az előzetes várakozást felülmúlta a verseny! Közel 160 kategória-regisztráció 17 kategóriában! A nemzetközi PCA rendezvények jellemzője a népes, erős mezőny! A szövetség a jövőben is ezt követi! Nem szeretnénk 30-40 kategóriát azért, hogy mindenki dobogón végezhesen! A PCA versenyei olyan versenyek, ahol csak a legjobbak állhatnak dobogóra! A jövőben is szeretnénk a rendezvényeinken a minőséget, a színvonalat tartani!

A versenyzők felkészültségéről néhány szó!

Az atléták 70-80 %-a hozta a top formáját! Mivel ez volt a szezon első versenye, sokan nem jól időzítettek, nem voltak még készen!

Néhány kategóriát, néhány versenyzőt emelnék ki! Nehéz lenne ennyi induló mellett a 17 kategóriát részletesen kielemezni!

## A Női figure kategória győztese Opre Alida!

A kategória fő esélyeseként érkezett és habár nem hozott még 100%os formát, elég volt a magabiztos győzelemhez! A kategóriában mind a 8 versenyző felkészülten állt színpadra! Sok helyezés 1-1 ponton múlt!

**Női bikini kategória!** Nem kívánom külön-külön értékelni, összesen 53 induló! Az overall kategória tükrözi átfogóan a mezőnyt! Ennek győztese **Nagy Eszter** lett, aki két kategória győzelem mellett, fiatal kora ellenére lett a bikini Overall bajnoka! Jók az arányok, a felkészültség, a színpadi mozgás! Mindössze egyetlen ponttal lemaradva lett itt a 2. **Germán Andrea**, aki...itt álljunk meg egy szóra! Germán Andrea első kategóriája a Senior Bikini lett volna! A verseny vezetőbírója Serfőző Tamás azonnal jelezte, hogy az Andi túl izmos abba a kategóriába! Ilyenkor a versenyzőt hátrébb sorolnák! A következő kategóriája a bikini +30 volt, ahol a bírók már engedték indulni! A bikini +30 kategóriában indulók már érettebb izomzattal rendelkeznek! Itt 4. helyen végzett! Ahová őt ténylegesen átsorolták a bírók az a bikini trained (sportmodel). Azt a kategóriát nyerte és az Overallban is 1 ponttal maradt csak le Nagy Esztertől! *Ezért figyeljünk oda, hogy egy versenyen melyik kategóriába regisztrálunk!*

Egy osztott 3. helyen 16-16 ponttal **Papp Andrea** (bikini +30 győztese) és **Sztrunga Diána** (Senior bikini győztese).

**Physique kategória** kiemelt versenyzője **Tóth Dániel** volt, aki fiatal kora ellenére nyerte az Overall kategóriát is! Rendkívül tehetséges, szerintem sokszor hallhatunk még róla!

Az Overallt is egyhangú pontozással nyerte!

**Testépítő kategóriák!** Kezdeném a Masters +40-el, ahol mindjárt komoly mezőny ugrott egymásnak!

Itt ezen a napon **Földvári Attila** győzelmét senki nem vehette el! Attila olyan minőséget vitt a színpadra, amit ritkán láthatunk! Sajnálom, hogy nem maradt az Overallra. Kíváncsi lettem volna, hogy bele tudott volna-e szólni a Plumbás-Horváth csapatba! Valamint a legszárazabb versenyzőnek járó díj is őt illette volna! A második helyen **Debreczeni Gábor** végzett, aki a Superbodyra időzített, itt még nem volt top formában. Gábor erőssége a struktúrája (X-man)!

3. helyen végzett **Vavika Péter**, aki egy csupa szív versenyző! Egy szárazabb fizikummal előrébb végzett volna!

**Classic testépítés**, az egyik legnépesebb, legerősebb kategória győztese **Balogh Norbert**! Aki az Overallban is megállta helyét 3. helyen! Rendkívüli arányok, topforma! Megérdemelten nyert!

A tehetségkutató és a junior testépítő kategória győztese **Balogh Ádám**. A két kategória bajnoka 5-10 kg plusz izommal még komoly meglepetéseket okozhat a jövőben!

Osztott 3. hely az Overallban Balogh Norberttel 17-17 pont.

A nap fénypontja, amit sajnálatos mód évek óta a közönség erős magja vár csak meg! A verseny csak az utolsó kategóriánál csúszott minimálisat, - aki megvárta az Overallt nem bánta meg!

Mindenki várva-várta a két kategória bajnokának összecsapását! Az izomóriás Plumbás Ádám vagy a kisebb masszív, sűrű izomzattal rendelkező Horváth Pisti! Ádámnak ez egy felhozó versenye volt, az utolsó pillanatban döntötte el, hogy indul! Valószínűleg majd élésíti a formát! Pisti évről évre fejlődik és hozza azt a minőséget hozzá, amit megszoktunk tőle! 3 éve 70 kg, most 85 kg ugyanazzal a minőséggel! Nekem a 90-es évek nagy favoritja, Vékony Zoltán jut eszembe róla! Horváth Pisti 5 pont Plumbás Ádám 11 pont

Így Pisti lett az Overall bajnok megérdemelten!



## Ha a nyelvünket a szénsavas italba dugjuk, és benne tartjuk, az ital hamar csípni kezd.

Legtöbbünk ezt még egy percig sem bírja, mert a szénsav hamar fájón csípni kezdi a nyelvünket.

Ennek az az oka, hogy szájunk voltaképpen egy kémiai laboratórium: a szájüregben kezdődik a táplálék lebontása. A szénsavas üdítő esetében az történik, hogy a nyálunk szénsav-anhidráz nevezetű enzime a széndioxidot szén-savvá alakítja. Ha csak felhőrpintjük az üdítőt, az enzim által fölszabadított híg szénsav csupán kellemesen csíp – ám amikor nyelvünket hosszan benn kell tartanunk az italban, már töményebb savat ízlelünk, így a csípős érzés kellemesből hamar kellemetlenül erőssé válik.

Hadd jegyezzük meg, a buborékoknak nincs köztük a jelenséghez. A csípős hatás magas nyomású kamrában, buborékmentes üdítővel is jelentkezett.

# MIÉRT SZÚR A SZÉNSAVAS ITAL?



HIRDETÉS

## PADEL

A padel az egyik legszórakoztatóbb közösségi ütősport, mely könnyedén megtanulható, ezért minden korosztály számára ajánlott. Bár jó ideig nem játszották Spanyolországban és Dél-Amerikán kívül, mára egyre népszerűbb Európán belül is. Az utóbbi 3-4 évben olyan fejlődésen ment keresztül, hogy 50 ország tekintheti a sajátjának ezt a sportot, melyben mi magyarok is nagyon jól állunk.



padelütő

A padel leginkább a fallabda és a tenisz keveréke, hiszen pályája a fallabdára hasonlít, míg szabályai és pontozása szinte teljesen megegyezik a teniszével. Az egyik izgalmas játékpélda a sok közül, hogy a játékosok mögött üvegfal van, mely játékba hozható, a labda túlsó térfele juttatásához, ugyanúgy mint a fallabdánál.

De ne menjünk el amellett a vidám pillanat mellett sem, amikor a hálónál egyvonalban lévő kifutókat használva, a még érvényes labdát visszaütjük. Aki már erre a szintre ér, annál garantálható a 100%-os sport iránti szeretet. Nem véletlen, hogy a padel vált számos, neves sportoló kedvenc szabadidő-sportjává, mint pl. Carlos Sainz, Neymar vagy Zlatan Ibrahimovic, aki már saját klubbal is rendelkezik.

A padel jelenlegi legfontosabb nemzetközi bajnoksága a World Padel Tour. A hivatalos 2021-es versenynaptárt még nem ismerjük, de az biztosan tudható, hogy jövőre 25 verseny kerül megrendezésre 11 országban.

A sportág nemzetközi versenyeit a FIP



szabályozza, s emellett nagyon sokat tesz azért, hogy a padel mielőbb bekerüljön az olimpiai sportágak közé.

Ha van egy kis labdaérzéked és szeretnéd kipróbálni ezt az igazán szórakoztató és könnyen megtanulható sportot, keresd a Padel Club Hungary pályáit Szentendrén és a XI. kerületi Bikás parkban.

További információért és hírekért keresd fel a Padel Club Hungary oldalát!



[www.padelclubhungary.com](http://www.padelclubhungary.com)

AMIKOR  
AZT HISZED,  
MÉG NINCSENEK  
- VAGY TILOSOK  
**A GENETIKAI  
KÍSÉRLETEZÉSEK...**

**ÉS  
EKKOR  
JÖN  
KÍNA...**

### **Mikor még Dolly-n is meg voltunk lepődve.**

Közel 25 éve, 1996. július 5-én született meg Skóciában a világ első, testi sejtből klónozott emlőse. A Dolly névre keresztelt nőtényi bárány hat és fél évet élt. Preparátuma 2003-ban került be az Edinburghi Királyi Múzeumba, ahol négy lábán állva, fejét kissé oldalra hajtva fogadja a látogatókat.



Dolly életre hívásában - a kutatók mellett - három birka vett részt. A klónozni kívánt, finn dorset fajtájú nőtényi házi juh emlőmirigyéből kivett sejt magját egy másik nőtényi sejtmagjától megfosztott, nem megtermékenyített, de érett petesejtjébe juttatták, miután a két sejt sejtciklusát szinkronizálták. A petesejtet egy skót blackface (fekete pofájú) juhtól vették, hogy a laikusok számára is szemmel látható legyen majd a klónozás eredménye. A petesejt természetes megtermékenyítéskor megfigyelhető energiaváltozást elektromos áramlökéssel szimulálták.

**A klónozás a genetikailag azonos, magasabb rendű szervezetek ivartalan szaporítással, mesterséges módon való „lemásolása”. Ez a probléma régóta foglalkoztatta a tudósokat.**

Dolly biztonsági okokból egész életét a Roslin Intézetben töltötte. 1998 és 2001 között hat utódot hozott a világra, 1998 áprilisában Bonnie-t, utána ikreket, majd hármast ikreket ellett. Egészségi állapota sohasem volt kifogástalan, négyéves korában ízületi gyulladást, majd súlyos tüdőbetegséget kapott. Szüneteseit látva 2003. február 14-én, hat és fél éves korában elaltatták. A juhok átlagos életkorának feléig élt állat tetemének boncolása azt mutatta, hogy egy általános juhbetegségben, retrovírus okozta tüdőrákban szenvedett, ami a zárt térben tartott állatokra különösen veszélyes, mert immunrendszerük nem fejlődhet ki rendesen.

A betegség kialakulását nem hozták összefüggésbe a klónozással...

A  
TUDOMÁNY  
TERMÉSZETESEN  
**ITT NEM  
ÁLLT MEG...**

Génmanipulált gyerekek, DNS-kísérletek és illegális, embriókon végzett szűrővizsgálatok. Már rég nem a klónozás a trendi téma a kutatók körében.

A tudomány megállíthatatlanul fejlődik, mindennaposak a genetikai kísérletek, és az emberi DNS manipulációja is csak az aktuális szabályozáson múlik. A beavatkozások nagy része emberek esetében jelenleg illegális, de a határok folyamatosan változnak.

Ami néhány évvel ezelőtt még szembe ment azzal, amit általában a tudomány- és a génetika elfogad, az mára már lehet legális egy új eljárásnak vagy innovációnak hála. Ha létrejön egy nemzetközi konszenzus, az újraírhatja a határokat – állítják a tudósok. Szerintük jó példa erre a génmódosítások, génszerkesztések egyik módszere, az úgynevezett Crispr/Cas9, amit néhány éve fedeztek fel. A módszer alkalmas lehet örökölt genetikai hibák eltávolítására és jelentősen átirhatja a korábbi szabályokat, ennek hála sokkal pontosabban dolgozhatnak a kutatók, jobban „célozhatnak”, a hibalehetőségek száma jelentősen csökken. Egyelőre azonban nem legális, éppen ezért komoly felháborodást okozott, mikor He Jiankui kínai kutató nemrégiben arra használta a technológiát, hogy génmanipulációt hajtson végre embriókon.

Nem tudni, hogy mennyi idős embriókon végezték el a génmódosítást, de az biztos, hogy illegális volt az eljárás. Az elmélet azonban működhet, sőt egyes kutatók már azon is dolgoznak, hogy ne csak embriókon, hanem felnőtteken is alkalmazni lehessen a génmódosítást. Kérdés, hogy a módosítás milyen módon öröklődik majd az ivarsejtekkel. Itt újabb jogi és etikai kérdések merülnek fel, és egyelőre azt sem tudjuk teljes bizonyossággal, hogy milyen hatékonysággal működik a módszer.

#### **Kína rémiszti a világot: lehet, hogy hamarosan genetikai szörnyek millióit fogja ontani?**

Egy 25 éves alany, aki úgy érzi, ideje lenne gyermeket szülnie, de attól tart, hogy születendő gyermeke nem lesz elég szép vagy okos. Felcsillan előtte egy fénysugár. A tudósok vesznek tőle petesejtet, egy kicsit belekotornak, és megakadályozzák, hogy „elrontott” gyereke szülessen. Mindez megtörtént eset. A kínaiak „egy kicsit játszanak a tudománnyal és a tüzzel is. Hát nem ijesztő?

A tudósok attól félnek, hogy a merész doktor, Ho Csienkuj kísérletét már egy nagy kísérletsorozat előzte meg. Miután a világ tudósainak zöme elutasítón nyilatkozott a kínai orvosról és annak eredményeiről, mostohan bánik vele a saját hazája is. Az egyetem, ahol dolgozik, elhatárolja magát tőle azzal, hogy nem informálta kollégáit az embriókkal való szándékairól. Sőt, később még az is kiszivárgott, hogy a kísérletben a leendő gyerekek intelligenciáját művi úton megnövelte. A génmanipulációval való veszélyes játék fokozatosan nyilvánosságra kerül és más országok is előállnak ismereteikkel. Amikor brit tudósok tanulmányozzák a folyamatot, megmutatják saját kísérleti eredményeiket is, és bebizonyítják, hogy ugyanolyan mutációval rövidebb ideig élnek az emberek. Az egész kísérlet eredménye az, hogy az orvost három év szabadságvesztésre ítélik, ami kínai mércével mérve (és az ottani törvénykezést ismerve) nevetségesen kevésnek tűnik.

Több mint egy évvel ezelőtt a 34 éves Ho Csienkuj nevű orvos bejelentette, hogy „hét embrió DNS-ét megváltoztattuk”. A szándék jó, olyan szülőknek akárák lehetővé tenni a gyerekvállalást, akik HIV-pozitívak. Éppen egy hívbeteg apától származik a hét bátor embrió is. A kísérletből két kislány születik, - egy HIV –ellenálló ikerpár. Hogy volt-e több is, az orvos nem ismeri be. Miután a Hongkongi nemzetközi genetikai konferencián, - meglepetésére a legtöbb résztvevő keményen elítéli. A kísérlet első fecskének számított, de sokan gyanítják, hogy a titkolózó Kínának több ilyen kísérlet is van a tarsolyában. És mivel a Kínai orvos kísérletét így elutasították, lehet, hogy a többit már be sem fogja vallani. Már azt akkor suttogták, mi van, ha ezekből a kísérletekből nem csak egy volt? S így is van. Néhány héttel később bejelentik, hogy egy további nő is épp terhes a genetikailag módosított gyermekével, aki az ellentmondásos doktor kísérleteiből került ki. A baba nemrégiben jött a világra.

#### **Rejtélyes módon nő a születési hibával született gyermekek száma, de Kína nem fél.**

Bár ebben az országban is tilos genetikailag módosítani emberi embriókat, de ki tudja, hogy mi folyik a tudományos kísérletek öre alatt. Klónozott majmokat és teheneket már szinte futószalagon gyártanak. Néhány évvel ezelőtt azzal dicsekszik Kína, hogy milyen eredményesen növeli a szarvasmarha állományt, hogy legyen elég hús. Közben a génmódosítást életképtelen embriókon gyakorolják. 2018-ban eldicsekedtek két makakóval, amik klónok. Csoda lenne, ha emberi embriókon nem kísérleteznének. Jennifer Doudna amerikai biokémikus figyelmeztet a Kínában gyakran megjelenő anomáliára: „szokatlan születési hibák fordulnak elő. Ráadásul Kínában az utóbbi években csak a hivatalos adatok szerint 20%-al több sérült gyerek született, mint azelőtt, - állítja a biokémikus.

**BÜNTETÉS?**

## SIKERES KIÁLLÍTÁS RÉMISZTÓ TITKOKKAL.

**TUDDTAD?**

A nagy Kína mindennél el akarja ámtani a világot, s ha nem sikerül, úgy tesz, mintha mi sem történt volna. Mint amikor néhány éve körbejárta a világot a híres The human Body kiállítás.

A látványosság, ami már nálunk is többször látható volt, az anatómia igencsak szemléletes bemutatója. A hússal bevont csontok az emberi test lemeztelenített formáját akarják bemutatni. Miután az emberek megcsodálták, sokan kérdezősködni kezdtek, hogy kié ez a sok test. A mindenre felkészült rendezők azt válaszolják, hogy a tudomány számára felajánlott adományok, de semmilyen dokumentáció nincs a kiletükről. Ezért komoly gyanú merült fel, hogy a kínai börtönökben halálra kínozott emberek maradványai. Az igazság valószínűleg soha nem fog kiderülni.



# NEM CSAK KÍNA

A tudomány hihetetlen utat járt be az elmúlt évtizedben a génmódosítás terén. Ott tartunk, hogy egy egyetemista, kis túlzással, akár házilag is képes „új életformák” létrehozására. A törvények ezzel szemben nem tartottak lépést a fejlődéssel és ma szinte bármi megengedett a tudomány képviselői számára.

Az alább említett furcsaságok pedig nyilván csupán a jéghegy csúcsát jelentik. Nem tudhatjuk, mi minden folyik a kísérleti laboratóriumokban, amit nem kötnek az orrunkra. Mi a garancia arra, hogy a tudósok által létrehozott teremtmények nem kerülnek ki a szabadba, ahol korlátok nélkül szaporodhatnak (feltéve persze, hogy egyáltalán képesek erre) amikor az ember már nem lesz képes visszacsalogatni a szellemet a palackba? A legtöbb tudós nagyon szereti feszegetni a határokat, de a következményekkel ritkán számolnak.

Néhány éve hozták nyilvánosságra például, hogy a tudósok olyan egeret hoztak létre, ami egy mesterséges emberi kromoszómát hordoz minden sejtjében. A kutatók ezt egy hatalmas áttörésnek tekintik, ami szerintük képessé teheti őket különféle betegségek gyógyítására.

A genetikai betegségek génterápiával történő gyógyításával kapcsolatos kísérletek során a tudósok genetikailag módosított egereket hoztak létre, amelyek testük minden sejtjében hordozzák a mesterséges emberi kromoszómát.

A máig nem publikált tanulmányból kiderül, hogy a kutatók egy mesterséges emberi kromoszómát hoztak létre kémiai összetevőkből. Tehát ezúttal nem egy természetes kromoszómát szedtek szét, hanem újat építettek, ami mutatja, hogy milyen hihetetlen szintre jutott a szintetikus biológiát támogató technológia.



## Genetikai kísérletek: ember-állat hibridek

**Mesterséges emberi kromoszómákat hordozó egereket létrehozni egy dolog, azonban részben emberi aggyal rendelkező egyedeket „teremteni” egészen más történet. A Lifenews.com információ szerint a Wisconsin Egyetem kutatói sikeresen ültették be egy emberi embrió sejtjeit egerek agyába. A sejtek szaporodni kezdtek, okosabb egereket eredményezve:**

Az ilyen jellegű kísérletek korlátok nélkül haladnak előre. A Wisconsin és a Rochester Egyetem tudósai nemrégiben tették közzé ember-állat hibrid kísérleteik anyagát. A Wisconsin Egyetem kutatása során a tudósok olyan immuntoxint fecskendeztek az egerek agyába, ami elpusztította agyuk egy bizonyos részét, a tanulásért, memóriáért és térérzékelésért felelős hippokampuszt. Ezt követően a sérült sejteket emberi embriókból nyert sejtekkel pótolták. A sejtek elkezdtek szaporodni és a kísérleti állatok visszanyerték tájékozódási képességüket és végig tudtak haladni egy vízi labirintuson.

A Rochester Egyetem kutatása során a tudósok az idegrendszer szöveteit támogató, emberi neurológia sejteket ültettek újszülött egerekbe. Hat hónappal később az emberi sejtek kitérték állati megfelelőiket és az állatok javított képességre tettek szert egyszerű útvesztők megoldásában és képesé váltak feltételes nyomravezető jeleket megtanulni.

Ezek a protokollok már sérthetik a hibridek létrehozását tiltó törvényeket és bizonyos kérdéseket is felvetnek. Lehet, hogy ezek a hibrid egerek nem emberek és nem is emberszerűek, de ugyanakkor egy lépéssel közelebb kerültek Frankenstein szülőltjéhez. Lehet, hogy nemsokára néhány visszas bioetikai kérdéssel találjuk szemben magunkat: Milyen jogai vannak egy emberi aggyal rendelkező egérnek?

## Tényleg ezt akarjuk? Részben ember élőlényeket akarunk?

Mára az is lehetségessé vált, hogy teljes emberi szerveket növelessenek az állatok testében. Japánban már ott tartanak, hogy 12 hónapon belül elkezdődhet az emberi szervek disznók testében történő növesztése. Céljuk nagyobb mennyiségű szerv „termelése” a transzplantációra várók számára:

A japán kormány által tudósokból és jogi szakértőkből felállított bizottság hamarosan nekilát, hogy összeállítsák a történelmi jelentőségű kutatásokat szabályozni hivatott rendelkezéseket. Amennyiben a munka a tervek szerint halad, az emberi szervek állatokban történő növesztése hamarosan elindulhat.

Úgy hangzik, mintha a tudományos fantasztikum világába tévedtünk volna. A módszer lényege, hogy a kutatók egy emberi őssejtet helyeznek el egy állati embrióban, egy hibrid embriót hozva létre, amit beültetnek az állat méhében. Az állat valószínűleg egy sertés lesz.

A beültetést követően az embrióból egy tökéletes emberi szerv alakul ki, például szív, vese, hasnyálmirigy, vagy egyéb. Miután a felnőtt sertést levágják, egyszerűen kivesszük belőle a szervet és beültetik egy emberbe.

De vajon egy emberi szervet növesztő sertés továbbra is sertés marad? A benne növő szervet is nehéz lenne teljesen emberinek nevezni. És az ember, aki a szervet kapja?

Elképzelni is nehéz milyen következményekkel találja majd szemben magát az emberiség ezen az úton. Sokan megdöbbenének, ha tudnák, mi minden folyik még a tudomány nevében.

Kansasban emberi géneket tartalmazó rizst is termesztenek.

Amerikában lassan ott tartanak, hogy a nem kifejezetten „bio” termékként árusított rizs esetében a vásárló nem tudhatja, hogy genetikailag módosított élelmiszert vásárol-e vagy sem. A legújabb fejlemények szerint pedig a rizsben már emberi gének is lehetnek. Jelenleg egyetlen emberi tulajdonsággal keresztezett GMO termék létezik, legalábbis, amiről tudunk, mégpedig a Ventria Bioscience biotechnológiai cég által Kansasban (és még ki tudja hol) 3200 hektáron termesztett rizsfajta formájában.

A Ventria körülbelül 2006 óta fejlesztgeti szép csendesen az emberi májból származó génekkel módosított rizst, a termékből nyerhető, a gyógyszeripar által használt mesterséges protein miatt. Az ember egyre drasztikusabb mértékben avatkozik a természet dolgaiba és csak nagyon kevesen látják ennek veszélyeit.

Amikor a Daily Mail még 2011-ben arról írt, hogy brit kutatók több mint 150 ember-állat hibrid embriót hoztak létre, nem sokan figyeltek fel:

A Daily Mail birtokába került adatok szerint 155 „kevert”, azaz emberi és állati genetikai anyagot is tartalmazó embriót hoztak létre a 2008-as Emberi Szaporodás és Embriológia Törvény hatálya lépése óta.

A törvény tulajdonképpen legalizálta a különböző hibridek létrehozását. Ezek között vannak az emberi spermával megtermékenyített állati petesejték vagy a cybridek is, amelyeknél emberi nukleuszt ültetnek egy állati sejtbe.

A Slate pedig a következő „újtásokról” számoltak be.

Kínai tudósok emberi tejproteinből származó géneket ültettek egy egér génállományába, de azóta már egész kecskecsordákat tenyésztettek ki, amelyek humanizált tejet adnak. Eközben a Michigan Egyetem kutatói olyan módszert fejlesztettek ki, amivel emberi végbél záróizmot ültethetnek egerekbe, hogy hatékonyabb kezelést találjanak az inkontinenciára. Más orvosok pedig azon dolgoznak, hogy humanizált immunrendszerrel ellátott állatokat hozzanak létre, a HIV vakcinák kísérleteihez.

**Íme néhány további példa a tudomány egyvelegeiből:**

- **Emberi sejteket tartalmazó nyúl petesejt,**
- **Emberi vérrel rendelkező sertés,**
- **Emberi májjal rendelkező birka,**
- **Emberi sejteket tartalmazó tehén petesejt,**
- **Macska-ember hibrid protein**

És ezek csupán azok a projektek, amikről tudunk. Vajon milyen beteg kísérletek folyhatnak, amik nem publikusak?

**Olyan korban élünk, amelyben a génmódosítás előtt álló lehetőségek határtalanok, de pusztán azért, mert az ember képes valamire, még nem jelenti azt, hogy meg is kell valósítani.**





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

**TOP  
SECRET**

# A TITKOLT GYÓGYSZERBOTRÁNYOK

Mint tudjuk a gyógyszerek nagyon sok esetben hatékonyak különböző betegségekre. Nélkülük valószínűleg az emberiség nem élhetne meg ilyen hosszú életkort, mint amit a jelenlegi felmérések mutatnak. Ezek tények. Mégis úgy gondolom, hogy sokkal hatékonyabb lenne, hogy ha megfelelő tájékoztatással, egészségre neveléssel és különböző természetes módszerekkel próbálnák az egészségünket megőrizni és a hosszabb életre törekedni. Az egészségünket könnyebb fenntartani, mint később a betegségeket orvosolni. Kisebb gondoknál sokszor elég lenne az életmódváltás, a táplálkozás helyes beállítása, a megfelelő pihenés, egy „kevés” mozgás, illetve étrend-kiegészítők, gyógynövények használata. Szükség van a gyógyszerekre, de csak, ha valóban olyan komoly betegségről van szó, amit másként nem tudnánk megoldani. Nem szabadna rögtön az első megfázásra, kisebb fájdalmakra, emésztési rendellenességekre, stb. olyan gyógyszerekhez nyúlnunk, amik több kárt okoznak, mint hasznot. Az értelmetlen gyógyszerhasználat miatt (ami csak tünetileg kezel, de az okokat nem szünteti meg), később újabb 1-2 gyógyszert kell használnunk, - hogy a mellékhatásokat orvosoljuk. Sokan vakon bízunk az orvosokban és a gyógyszerészekben, - na meg az adott gyógyszerben.

Ez a bizalom természetünkől, neveltetésünkől adódik, hiszen ki és mi gyógyíthatna meg minket, mint az orvos a gyógyszereivel. És valóban, a gyógyszerek arra valók, hogy meggyógyítsanak és az orvosok ezeket a legjobb tudásuk és lelkiismeretük szerint fel is írják. Ez így van jól. Csak-hogy nem számolunk egy másik faktorra! Mégpedig azzal, hogy a gyógyszergyártás (az utóbbi 20 évben legalábbis egészen biztosan) profitorientált iparággá nőtte ki magát, ahol a gyártók egymással versenyeznek a vásárlók pénzéért, az állami támogatásokért, - a minél nagyobb haszonért. Mint minden más iparágban a gyártók igyekeznek a legkisebb befektetéssel, a legnagyobb hasznot hozni, - mindezt a legrövidebb időn belül. Nem csoda, hogy ez gyakran megy a biztonság rovására. Profitvesztéssel járna, ha még egy plusz ellenőrző kísérletet végeznének, vagy gyógynövény hatóanyagokat használnának a szintetikus gyógyszerek helyett. Ne felejtsetd el, a gyártók mögött milliányi érdek, lobbis, ipari verseny, családi összefonódás és egyéb motiváció húzódik. Ezért van az, hogy néha úgy érezheted, hogy az orvos-látogató és az orvos kapcsolata olyan, mint egy utazási iroda ajánlata.

Az otthoni fájdalomcsillapítóktól kezdve a vényköteles orvosságokig minden gyógyszernek van mellékhatása. Vajon tudjuk, hogy mit viszünk be a szervezetünkbe és milyen komoly hatásai lehetnek akár a legártalmatlanabbnak tűnő gyógyszernek is?

A statisztikák szerint Németországban évente 8000 ember, az USA-ban pedig évi 100.000 ember halála hozható összefüggésbe gyógyszer-mellékhatásokkal. Elmondható, hogy a fejlett országokban többen halnak meg gyógyszerek mellékhatásainak következtében, mint a legrettegettebb betegségek miatt. Úgy tűnik, hogy a „kockázatok és mellékhatások” gyakran bizony indokolatlanul nagyok. A magyarországi statisztikát nem ismerjük pontosan, de talán jobb is így.



## LÁSSUNK NÉHÁNY ISMERT GYÓGYSZERT!

### Acetilszalicilsav

(Magyarországon a 2018-as adatok szerint a 4. leggyakrabban alkalmazott gyógyszer.) A lázat és fájdalomérzetet generáló enzim, illetve a gyomor nyálkahártyájának védelmében részt vevő enzim, hasonló egymáshoz, az aszpirin hatóanyaga pedig mindkettőt bénítja. Különösen veszélyes az alkalmazása azoknál, akiknél több fekélyképződést elősegítő tényező is fennáll, pl.: rendszertelen étkezés, stressz, dohányzás, rendszeres kávéfogyasztás vagy a Helicobacter Pylori baktérium elszaporodása. Azok pedig, akik valamilyen véralvadásgátlót szednek, a vérzési idő növekedése miatt szintén nem javasolt aszpirin szedése. Aszpirinrezisztencia esetén a stroke vagy szívinfarktus a gyógyszer alkalmazása ellenére is felléphet, ezért ha ez bebizonyosodik elkerülhető a gyógyszer felesleges szedése. 12 éves életkor alatt semmilyen esetben ne alkalmazzuk a Reye-szindróma veszélye miatt.

### Paracetamol

Nagy adagban alkalmazva súlyosan májkárosító, illetve a már fennálló májelégtelenséget súlyosbítja. Felnőtteknek szigorúan naponta maximum 4 grammot lehet bevenni, 4 óránként elosztva. Súlyos májbetegségben és krónikus alkoholfogyasztóknak nem szabad paracetamolt szedni, illetve alkohollal együttesen alkalmazni.

### Ibuprofen

Az ibuprofennek gyomornyálkahártya károsító hatása ugyanúgy van, mint az aszpirinnek, illetve súlyosan károsítja a vesét is, akár veseelégtelenséget is okozhat. Ajánlott a lehető legkisebb dózisban a lehető legrövidebb ideig szedni.

### Antibiotikumok

**Egy amerikai tanulmány szerint a gyógyszerrel összefüggésbe hozható sürgősségi esetek közül 5-ből 1-et antibiotikum mellékhatás okoz.**

**Leggyakoribb mellékhatásai:**

- A gyomor- bélrendszerrel összefüggő problémák (emésztési problémák, hasmenés, hányás, gyomorgörcs, vagy fájdalom).
- Második leggyakoribb a gombás fertőzés (szájüreg, torok és hüvely gombás fertőzései).
- Súlyosabb következménye lehet a rezisztencia kialakulása, ami olyan fertőzésekhez vezethet, melyek már nem reagálnak kezelésre. Ilyen gyakori kórokozó a Clostridium difficile, mely akár életveszélyes is lehet.

A kinolonok (pl. ciprofloxacn, ofloxacin) használatát az európai gyógyszerhatóság korlátozta a közelmúltban a súlyos mellékhatások miatt. Az izom-csontrendszer súlyos mellékhatásai közé tartozik az íngyulladás, az ínszakadás, az izomfájdalom, az izomgyengeség, az ízületi fájdalom, az ízületi duzzanat és a járási zavar. A perifériás és központi idegrendszer súlyos mellékhatásai közé tartozik a perifériás neuropátia, az álmatlanság, a depresszió, a fáradtság, a memóriaromlás, valamint a látás-, a hallás-, a szaglás- és az ízérezékelés romlása.

## Hormonális fogamzásgátló tabletták

A hormonális fogamzásgátló tablettáknak számos mellékhatása ismert: pecsételő vérzés, migrén, hízás, hangulatingadozás, csökkent libidó. Továbbá növeli a kardiovaszkuláris események kialakulásának kockázatát (szívinfarktus, stroke, vénás trombózis), illetve bizonyos daganat típusok kialakulását (emlő, máj, méhnyak rák).

## Antidepresszánsok és szorongásoldók

Leggyakoribb mellékhatásuk a zavartság, hányás, testsúlynövekedés, magas vérnyomás, súlyosabb pedig az öngyilkossági gondolatok. Kutatások kimutatták, hogy 24 év alatt SSRI típusú antidepresszánt szedő fiatalok között kétszer annyira gyakori volt az öngyilkossági készletés, mint a gyógyszert nem szedőknél.

## Gyomorsav csökkentők

Magyarországon az 5. leggyakrabban használt gyógyszerek a gyomorsav csökkentők, míg Kanadában ez a 2. leggyakrabban felírt, és mint kiderült, sok esetben indokolatlanul, vagy hosszabb ideig használt, mint ahogy szükséges lenne. A következő mellékhatásokat okozhatja ugyanis: csonttörések, vesekárosodás, gyomorfertőzés, és demenciára való hajlam. Kanadai orvosok kezdeményezése Torontóban elérte, hogy a betegek 26%-a ne szedje többé a savcsökkentőket, továbbá felhívta a figyelmet arra, hogy gyakran életmódbeli változtatásokkal is elérhető a gyógyszer elhagyása.

## Antihisztaminok

Főleg allergia szezonban a vény nélkül is kapható gyógyszer szedése nagyon gyakori. Asztmásoknak, máj- és vesebetegeknek pedig kifejezetten nem ajánlott. Kellemetlen hatásai az álmoság, vizeelési nehézség, gyomorfájdalom, homályos látás, szájszárazság, fejfájás, sárgaság.

## Amikor azt hiszed, hogy ennél rosszabb nem lehet...

2004 az orvostudomány fekete éveként szerepel az USA történetében. A Merck vállalat által bevezetett Vioxx nevű fájdalomcsillapítóról ugyanis kiderült, hogy 3-5-szörösére növeli az infarktus és a stroke kockázatát. A gyógyszer forgalmazásának 4 éve alatt körülbelül 140 000 amerikai és 55 ezer francia halt meg a mellékhatások miatt. A botrány tovább dagadt, amikor kiderült, hogy erről a Merck már a fejlesztési stádiumban tudott, csak eltitkolta.

Ez a hozzáállás a világ szinte minden táján jellemző. A világon az utóbbi 10 évben több mint 10 gyógyszert kellett visszavonni, mert piacra kerülésük után kiderült, mellékhatásuk halál lehet. Mindegyik esetben a gyártó az utolsó pillanatig igyekezett elbagatelizálni a mellékhatások jelentőségét. Szerintük nem bizonyítható az ok-okozati kapcsolat a gyógyszer és a bekövetkezett tragédiák között. A sokszor megítélt kártérítés nem orvosolta a család fájdalmát.

## A Bayer gyógyszer-óriásvállalatra is rájárt a rúd

Legalább két nemzetközi botrány fűződik hozzájuk, mely több száz halálos áldozatot követelt.

Lehet, hogy ők is fontosabbnak tartják az üzleti hasznot, mint az emberéletet?

2001-ben a Lipobay nevű vérszír-csökkentő, fogyást elősegítő szer mellékhatásaként veseelégtelenségben halt meg 52 ember. Az elkövetkező években 8800 per indult a Bayer ellen és a cég hatalmas mennyiségű kártérítést volt kénytelen fizetni az áldozatok családjának.

2007-ben ismét a Bayer nevével volt tele a sajtó. Ezúttal egy Trasyol nevű szívűtétéknél alkalmazott szerűkről derült ki, hogy növeli a műtét közbeni hirtelen halál kockázatát.

2009-ben Ázsiából jeleztek bajt. Egy Tajvanon forgalmazott vérkészítményben, melyet szintén a Bayer gyártott, HIV-vírust találtak. Az AIDS-el megfertőzött páciensek közt kisgyermek is akadtak, így a botrány még hatalmasabbra nőtt. Ezt követően a károsultak és az ügyvédek követelték, hogy a Bayer-nél rendeljenek el belső vizsgálatot, mivel, mint kiderült, egyre több készítményük biztonságossága enyhén szólva is kétséges.

Még oldalak tucatjain fejtegethetném a különböző gyógyszerek súlyos mellékhatásait, de úgy gondolom ezek az adatok is éppen eléggé meggyőzőek.

Levonva a konzekvenciát, érdemes egészségesebben élnünk, táplálkoznunk, figyelni a testünk jelzéseire és megpróbálni megszüntetni a bajt okozó forrásokat. Szedjünk minél kevesebb gyógyszert és főleg ne halmozzunk több típust. Ha bajt észlelünk, azonnal álljunk le a szedéssel és konzultáljunk egy MEGBÍZHATÓ orrossal.

# 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](mailto:messezsuzsanna@gmail.com)



72

**CSIRKECOMBFILÉ ALMASZÓSSZAL ÉS  
BURGONYA LEPÉNYKÉVEL**



73

**FÓLIÁBAN SÜLT,  
TÖLTÖTT BURGONYA**



74

**EPERJOGHURTOS SÜTI**



75

**SÜTÉS NÉLKÜLI, MASCARPONE KRÉMES,  
KEKSZES ÉDESSÉG**

# CSIRKECOMBILÉ ALMASZÓSSZAL ÉS BURGONYA LEPÉNYKÉVEL

## HOZZÁVALÓK

fél kg csirkecombfilé

4 nagyobb alma

1 kg burgonya

2 dl kókusztej

4 gerezd fokhagyma

3 evőkanál rozsliszt

2 tojás

a sütéshez kókuszolaj

eszközök: egy tepsí, alufólia, egy serpenyő,  
egy nagylyukú reszelő

ízesítéshez: só, őrölt fekete bors,  
őrölt szegfűszeg, őrölt fahéj,  
folyékony stevia édesítőszer



## ELKÉSZÍTÉSE:

- A csirkecombfilétet sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Kevés kókuszolajban elősütjük.
- Az almákat megmossuk, kivágjuk a magházát és felcikkezzünk 1 almát, a maradék hármát, pedig meghámozzuk és felkockázzuk.
- Egy kis tepsibe alufóliát teszünk. Beletesszük az elősütött csirkecombfilétet.
- Az almacikkeket ráhelyezzük a húskra és 200 fokon 15 percig sütjük. Amíg sül a húsi az almával, addig megpucoljuk a burgonyát, majd egy nagylyukú reszelőn lereszeljük
- A reszelt burgonyához hozzáadjuk a 2 tojást, a 3 evőkanál rozslisztet, a 4 gerezd zúzott fokhagymát, sót ízlés szerint.
- Kevés kókuszolajon megsütjük a kis lepénykéket. Egy szalvétával bélelt tányérra tesszük.
- A felkockázott almát kevés vízzel, beízesítve stevia édesítővel, egy teáskanál szegfűszeggel, egy teáskanál fahéjjal feltesszük főni. Puhára főzzük 10 perc alatt.
- A megfőtt almát, leszűrjük és egy tálba tesszük. Ráöntjük a 2 dl kókusztejet és egy botmixer segítségével pürét készítünk. Ezt már nem kell ízesíteni.
- A burgonya lepénykéket és az almás combfilétet tálaljuk, de a kókusztejes almaszószt külön tálaljuk.

**Jó étvágyat!**



# FÓLIÁBAN SÜLT, TÖLTÖTT BURGONYA

## HOZZÁVALÓK

2 nagyon nagy darab burgonya

fél kiló pulyka darált hús

2 dl paradicsompüré

2 fej vöröshagyma

3 gerezd fokhagyma

3 evőkanál olívaolaj (sütéshez)

reszelt mozzarella sajt

eszközök: tepsí, alufólia, lábos

ízesítők: só, őrölt bors, barnacukor,  
citromlé, oregánó



## ELKÉSZÍTÉSE:

- A 2 nagy burgonyát megmossuk és héjában, egészben megfőzzük, sós vízben.
- A vöröshagymát meghámozzuk, és apróra daraboljuk. A fokhagymákat megtisztítjuk és összezúzzuk.
- Az olívaolajon megpirítjuk a vöröshagymát és a fokhagymát.
- Rátesszük a darált húst, összepirítjuk a hagymás alappal.
- Ahogy a hús már nem nyers, rátesszük a paradicsompürét, és összefőzzük.
- Ízesítjük: sóval, borssal, barnacukorral, citromlével és oregánóval.
- A kihűlt egész burgonyákat, hosszában kettévágjuk és a közepét kivágjuk. Ne menjen kárba a kivájt burgonyarész, hozzádolgozzuk a hús alaphoz.
- A burgonyákat megtöltjük a húsalappal és rátesszük a reszelt sajtot.
- Alufóliába csomagoljuk és egy tepsibe tesszük.
- 200 fokon 20 percig sütjük.
- Óvatosan nyissuk ki a fóliázott burgonyákat, mert a kiáramló gőz veszélyes.
- Tálalhatjuk.

**Jó étvágyat!**



# EPERJOGHURTOS SÜTI

## HOZZÁVALÓK

1 liter epres joghurt

1 tasak zselatin por  
(15 gramm) (amit főzni kell )

20 dkg finom rozsliszt

4 tojásnak a fehérje

3 evőkanál barnacukor

eszközök: habverő, sütőforma,  
keverőtál, sütőpapír



## ELKÉSZÍTÉSE:

- A zselatinport felfőzzük 5 dl vízben, majd félretesszük teljesen kihűlni. Ne maradjon még langyos se.
- A tojásfehérjéket kemény habbá verjük a 3 evőkanál barnacukorral.
- A tojáshabba óvatosan beleforgatjuk a rozslisztet.
- Bekapcsoljuk a sütőt melegedni.
- Egy sütőformát kibélelünk sütőpapírral és beleöntjük a rozslisztes alap masszát.
- 12 perc alatt a meleg sütőben készre sütjük. Kivesszük, hagyjuk kihűlni és óvatosan lehúzzuk róla a sütőpapírt.
- A kihűlt zselatint, összekeverjük egy tálban, az epres joghurttal.
- A sütőformába visszatesszük a kihűlt alapot és ráöntjük az epres krémet. Azonnal hűtőbe tesszük dermedni. 3 óra alatt készre dermed a hűtőben.
- Tálalhatjuk eperrel.



# SÜTÉS NÉLKÜLI, MASCARPONE KRÉMES, KEKSZES ÉDESSÉG

## HOZZÁVALÓK

40 dkg cukormentes háztartási keksz

300 gramm zsírszegény mascarpone

4 tojás

4 evőkanál nyírfacukor

4 dl kókusztej

eszközök: habverő,  
2 keverőtál, egy üvegtál,



## ELKÉSZÍTÉSE:

- A tojásokat kettéválasztjuk. A sárgájákat, a nyírfacukorral és egy habverő segítségével, habosra verjük.
- A tojássárga masszához, hozzáadjuk a mascarponét, és felhabosítjuk ezzel együtt.
- A tojásfehérjékből kemény habot verünk. Ezt a habot óvatosan beleforgatjuk a mascarponés alapba.
- A kókusztejet egy tálba öntjük. A kekszeket beletesszük és hagyjuk benne 5 percig ázni.
- Fogjuk az üvegtálat és elkezdjük beletenni sorba a kókusztejben áztatott, cukormentes, háztartási kekszeket.
- A krémet rátesszük a kekszes alapra, majd megint egy réteg áztatott keksz, majd megint krém, és így tovább.
- Hűtőbe tesszük 24 órára. Ennyi idő kell, hogy a kekszek teljesen felpuhuljanak a krémmel, és összeálljon az egész édesség.

Könnyű, gyors és finom!

**Jó étvágyat!**





## KARATÉZÓ KUTYA

A nő elmegy kutyát venni.

- Egy olyan kutyát szeretnék, ami nagyon erős, és be van tanítva!

Telep vezetője:

- Ami azt illeti, van egy karatézó kutyánk!
- Aha persze. - mondja a szőke
- Mondjon neki bármit, és ő megcsinálja! - mondja a telepvezető
- OK. Karatézó kutya, a kerítést!

A kutya pillanatok alatt szétszedi.

- Karatézó kutya, a csillárt!

A kutya felugrik, szétszaggatja a csillárt darabokra.

- Ez jó lesz, elviszem - mondja a nő.

Otthon megmutatja a férjének:

- Nézd szívem, egy karatézó kutya!

Mire a férj:

- Karatézó kutya a f.szomat!

## FURFANGOS DIÁK

Egy egyetemista az ebédlőben le szeretett volna ülni egy üres helyre az egyik tanára mellé, de az így válaszolt:

- Egy hatyú nem lehet barátja egy disznónak.

- Jó, akkor továbbrepülök! - válaszolt a diák.

A tanár ezen vérgis sértődött és elhatározta, hogy a vizsgán elbuktatja, így a legnehezebb kérdéseket adta fel neki.

A diák azonban a dolgozatában parádés válaszokat adott, ezért a tanár - hátha mégis megbuktathatja az áldozatát - mindent eldöntő kérdést ad:

- Mész az úton és találsz két zsákot, az egyikben arany, a másikban pedig ész van. Melyiket választod?

- Az aranyat.

- Én sajnos a másikat választanám, az értelemmel teli zsákot, mert az fontosabb, mint a pénz.

- Mindenki azt választja, ami neki hiányzik

- vágja ki magát a diák.

A tanár majd megőrül és azt írja a dolgozatra: „Szamár”.

A diák anélkül, hogy belenézne, fogja a dolgozatát és kimegy a teremből. Rövid idő múlva azonban visszatér, visszatesszi a dolgozatát és így szól:

- Elnézést, a tanár úr aláírta, de nem írt rá jegyet!

## GYORSHAJTÁS

A rendőr leint egy kétszázal száguldozó autóst.

- Hová ilyen sietősen?

- Ne is kérdezze, biztos úr! Most lőttem le az anyósomat, itt a hullája a csomagtartóban. A csőre töltött pisztolyt még nem volt időm eldobni, itt van a kesztyűtartóban.

A rendőr döbbsen előrántja a pisztolyát s a sofőrre fogja, a másik kezével meg rádión sürgős segítséget kér.

Megjön az erősítés.

- Mire fel ez a nagy riadó, őrmester?

- Hadnagy úr, jelentem, ennek az egyénnek ott az anyósa lelőve a csomagtartóban, a pisztoly meg a kesztyűtartóban!

Átvizsgálják a kocsi, se hulla, se pisztoly, semmi különöset nem találnak. Egyszer csak megszólal a sofőr:

- Fogadjunk, hogy most még azt is rám akarja majd fogni, hogy kétszázal száguldozok!

## LELKES PORSZÍVÓÜGYNÖK

Egy porszívóügynök betolakodik egy házba, és a háziasszony minden tiltakozása ellenére nagy rakás száraz lócitromot szór a szoba közepére.

A nő felháborodik:

- Mit képzelsz?

- Asszonyom, ígérem, amit ez a csodálatos porszívó nem szed fel, azt én magam fogom megenni!

- Akkor teszek rá magának egy kis tejszínhabot, mert nincs áram a házban.

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](mailto:iroda@wingmix.com)

web: [www.wingmix.hu](http://www.wingmix.hu)

# KUPONOK



## Weider Professional Fitness Trainer Iskola

Telefon: +36 70/948 0458, +36-70-779-6656

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

Az OKJ-s és  
Szakmai képzések árából

**10 000.- Forint**  
kedvezmény

Érvényes: 2021.06.30.



## ELITE BODY SHOP

[www.elitebodyshop.hu](http://www.elitebodyshop.hu)

**15%**

kedvezmény

Érvényes: 2021.06.30. A kedvezmény más akciókkal nem összevonható!



## Weider Professional Fitness Trainer Iskola

Telefon: +36 70/948 0458, +36-70-779-6656

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

A Funkcionális Tréner  
képzések árából

**5 000.- Forint**  
kedvezmény

Érvényes: 2021.06.30.



## Marry Jane Magyarország

[www.marryjane.hu](http://www.marryjane.hu)

**10%**

kedvezmény,  
mely a [www.marryjane.hu](http://www.marryjane.hu)  
oldalon váltható be.

Kuponkód: mj10

Érvényes: 2021.04.30.



## Weider Professional Fitness Trainer Iskola

Telefon: +36 70/948 0458, +36-70-779-6656

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

A Rehabilitációs Tréner  
képzések árából

**5 000.- Forint**  
kedvezmény

Érvényes: 2021.06.30.



[www.weider.hu](http://www.weider.hu)

Az eredeti árból

**15%**

kedvezmény

FW202102

Érvényes: 2021.02.01-től 2021.05.31-ig



# KUPONOK



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



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

**WEIDER**

MAGYARORSZÁG

Sport- & Speciális Táplálkozás



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

# FITNESS WORLD

MAGAZIN

2012-ÓTA A HAZAI FITNESS PIACON

REKLÁMOZZ A FITNESS WORLD MAGAZINBAN!



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

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

**Akciós áraink:**  
1/1 oldal: **150 000.- Ft**  
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 termékeinek, 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.

# A HAZAI PADELSPORT ÚJABB PÁLYÁKKAL GAZDAGODOTT



Tavasszal két helyszínen, a **Padel Club Hungary** profi pályáin várjuk a padelsport szerelmeseit és a kezdő játékosokat is. Ha nem játszottál még, itt az ideje, hogy kipróbáld.  
Válassz egy pályát, foglalj le a **Padel alkalmazás** segítségével, a többit pedig bízd ránk!



## **BRAVOS PADELCENTRUM** 5 pályás komplexum

Szentendre, Kalászi út 3.  
További információ:

[www.padelclubhungary.com](http://www.padelclubhungary.com)

## **BIKÁS PARKI PADELPÁLYA**

Budapest, XI. Bártfai u. 52.

További információ:

[www.padelclubhungary.com](http://www.padelclubhungary.com)



További információ: [www.padelclubhungary.com](http://www.padelclubhungary.com)