

BURGET PÉTER
KULCS
AZ ÉLETMÓDVÁLTÁSHOZ

Kulcs az életmódváltáshoz - Impresszum

Testszerviz® - regisztrált védjegy- 2024

A védjegy használatát a védjegytulajdonos engedélyezte.

Szerző: Burget Péter

Felelős kiadó: Testszerviz Extra Kft. 1136 Budapest, Raoul Wallenberg utca 9.

www.testszerviz.hu

Ügyvezető: Burget Péter

Borítóterv és tördelés: Bogyó Péter

Korrektúra: Kincses Edit

Nyomda: Reactor Kft., 1136 Budapest, Raoul Wallenberg utca 9.

Minden jog fenntartva. 2024

ISBN 978-615-02-1395-8

www.testszerviz.hu

www.vitalissimo.hu

www.okostest.hu

www.wellbeingprogram.hu

Testszerviz központ: 1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A., Lion irodaház földszint

BURGET PÉTER

Kulcs

AZ ÉLETMÓDVÁLTÁSHOZ



Fontos információ

A Kulcs az életmódváltáshoz című könyv tartalmának, a benne olvasható információknak csupán egyetlen célja van: az Olvasó látókörének a szélesítése. Az itt közreadott ismeretanyag és tanácsként értelmezhető ajánlás, útmutatás nem alkalmazható testi tünet, betegség vagy bármilyen egészségügyi panasz kezelésére vagy megelőzésére.

Amennyiben az Olvasónak egészségügyi panasza vagy diagnosztizált betegsége van, forduljon orvoshoz vagy más, megfelelő végzettséggel rendelkező egészségügyi szakemberhez a panasza/panaszai vagy betegsége/betegségei kezelése érdekében.

A könyvben ismertetett testi tünetek vagy panaszok, idegi-lelki folyamatok, betegségek vagy más, az emberi test működését leíró részek nem alkalmasak betegségek diagnosztizálására, kezelésére, azaz nem helyettesítik a szakszerű orvosi diagnózist és kezelést.

Ennek értelmében sem a könyv írói, sem annak kiadója vagy forgalmazói semmilyen ígéretet nem tesznek a könyv tartalmának alkalmazásából fakadó előnyökkel kapcsolatban. A könyvben leírtak felhasználása kizárólag az Olvasó lehetősége és felelőssége a saját belátása szerint.

A könyv egyes fejezetei, részei olyan témákat ismertetnek, amik összefüggenek az étrenddel és életmóddal. Az ilyen és hasonló információk, javaslatok nem minősülnek sem étrendi sem életmódbeli, életvezetési tanácsadásnak, mert azokat csak megfelelő végzettségű egészségügyi szakember adhat a hozzá forduló személy egészségügyi állapotának felmérése, diagnosztizálása és kezelése alapján.

A könyvben olvasható információk és ajánlások személyes használata előtt a fentiek értelmében kérje ki egy orvos vagy más, megfelelő szakképzettséggel és törvényes működési engedéllyel rendelkező szakember tanácsát.

Jelen könyvünkben lesznek szakszavak, illetve különleges elnevezések, amelyek hormonokra vagy más, a szervezetünkben termelődő anyagokra vonatkoznak.

Mivel az Olvasóink többsége nem egészségügyi szakember, így számukra ezek az elnevezések idegenek lehetnek. Ennek ellenére nem kell ezektől a szavaktól megijedni, mert ezek csak elnevezések, és általában a hosszú és gyakran elsőre kiolvashatatlannak vagy kimondhatatlannak tűnő szavaknak megvan a nagybetűs, rövidített formája is, amit már könnyebb megjegyezni. A lényeg az adott kifejezésnek vagy elnevezésnek a jelentése, hogy mire való, mi a hatása, vagy milyen folyamatra utal. Ezeket a jelentéseket minden esetben igyekszünk közérthetően megfogalmazni rögtön ott, ahol ezek az elnevezések először előfordulnak.

TARTALOMJEGYZÉK

BEKÖSZÖNŐ	9
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	15
A TESTSZERVIZ TÖRTÉNETE	17
KEZDETEK: A SZEMÉLYES ÁTALAKULÁS.....	17
A SZEMÉLYRE SZABOTT MEGKÖZELÍTÉS FELFEDEZÉSE:	
A TESTSZERVIZ MEGALAKULÁSA.....	19
A TUDÁS TERJESZTÉSE, AZ AKADÉMIA MEGALAPÍTÁSA.....	19
A TUDOMÁNYOS MEGKÖZELÍTÉS ELMÉLYÍTÉSE.....	20
A VÁLLALATI PROGRAMOK ÉS A WEBÁRUHÁZ ELINDULÁSA.....	21
AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS ÚJABB KULCSAI.....	21
A NŐI EGÉSZSÉG FONTOSSÁGA.....	22
A TESTSZERVIZ SIKEREI	22
KÜLDETÉSÜNK FOLYTATÓDIK	24
HOGYAN MŰKÖDIK A TESTED?	25
HOGYAN VAGY DINAMIKUS EGYENSÚLYBAN?.....	25
HOGYAN LEGYÉL HOLNAP EGÉSZSÉGESEBB, MINT MA?.....	30
ELÉRHETŐK-E NAGY EREDMÉNYEK KIS LÉPÉSEKKEL?	32
MIÉRT KELL MEGTALÁLNI ÉLETED ÚJ EGYENSÚLYÁT?	35
A TESTED TUDJA, HOGYAN MŰKÖDIK A TEST?	35

HOGY MŰKÖDNEK A HORMONJAID?	37
MÉGIS, MIK AZOK A HORMONOK?	37
MIÉRT ÉRZÉKENY A HORMONÁLIS EGYENSÚLYOD?	43
MIT KELL TUDNOD A HORMONROMBOLÓKRÓL?	47
MIT KELL TUDNOD A LEGFONTOSABB HORMONOKRÓL?	51
MIÉRT FONTOS A HELYES ÉS SZEMÉLYRE SZABOTT ÉTREND KIALAKÍTÁSA?	55
MIT KELL TUDNOD A VÉRCUKORSZINT INGADOZÁSÁRÓL?	57
MIT TARTALMAZNAK AZ ÉTELEK?	59
MI KERÜLJÖN A TÁNYÉRODRA?	61
MIÉRT FONTOS A TISZTA VÍZ?	68
MIBŐL ÁLLJON A NAPI ÉTKEZÉSED?	70
MIÉRT OLYAN FONTOS A ZÖLDTURMIX?	74
MIÉRT KELLENEK MA A MODERN TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK?	79
SWEDISH NUTRA: HATÉKONY, FOLYÉKONY ÉS FINOM	82
ALUDJ JÓL!	91
MIT EGYÉL, HA JAVÍTANI AKAROD AZ ALVÁSOD MINŐSÉGÉT?	97
MILYEN AZ ALVÁSJAVÍTÓ SÉTA?	98
LÉLEGEZZ JÓL!	101
HOGYAN TÖRTÉNIK A LÉGZÉS SZABÁLYOZÁSA?	104
MENNYI A SZÉN-DIOXID TOLERANCIASZINTED?	108
MI A KAPCSOLAT A LÉGZÉSED ÉS AZ ÉTRENDED KÖZÖTT?	110
MI A KAPCSOLAT A LÉGZÉS ÉS A STRESSZ KÖZÖTT?	112

MOZOGJ JÓL!.....	115
MELYEK A RENDSZERES TESTMOZGÁS ELŐNYEI?	117
HOGYAN ALAKÍTSD KI FOKOZATOSAN A RENDSZERES TESTMOZGÁST?	119
MIÉRT TÚRÁZZ HEGYEN-VÖLGYÖN ÁT?.....	123
HOGYAN KÉSZÜLJ FEL A TÚRÁZÁSRA?	125
MIÉRT KELL A NAPI TORNA?.....	126
HOGYAN VÉDD AZ ÍZÜLETEIDET KOLLAGÉN PÓTLÁSSAL?	135
LEGYÉL TETTRE KÉSZ!.....	145
ÉLETMÓDVÁLTÓ CÉLJAID.....	145
MIK AZOK AZ EGÉSZSÉGJELEK?	149
HOGYAN TERVEZD MEG AZ ÉLETMÓDVÁLTÁSODAT?	152
PRAKTIKUS TANÁCSOK A KONYHÁBAN.....	159
MIT KELL TUDNOD A FŐZÉSI ELJÁRÁSOKRÓL?	161
AZ ERJESZTÉS RŐL	164
MIRE FIGYELJ BEVÁSÁRLÁSKOR?.....	167
VITALISSIMO EGÉSZSÉGWEBÁRUHÁZ	171
TESTSZERVIZ TERMÉKEK	172
HOGY LEGYEN MÉG MIHEZ NYÚLNOD!	179
A KULCS KÖNYVEINK	179
CSINÁLD MAGAD ALAP VAGY EXTRA PROGRAM	180
TESTSZERVIZ PRÉMIUM PROGRAM	182
IRODALOMJEGYZÉK	187

Beköszönő

**SZIASZTOK,
BURGET PETI,
TESTSZERVIZ**

Ez a mondat immár 10 éve rendszeresen felhangzik.

Amikor 11 éve belenéztem a tükörbe, és egy 106 kilós, fáradt, nyomorult, elhízott, mindenféle egészségügyi problémával, reflux-szal, állandó fejfájással, alvászavarral, mozgási nehézségekkel élő ember nézett vissza, úgy döntöttem, hogy valamit kellene ezzel kezdeni.

Azt rögtön tudtam, hogy saját utat kell keresnem, és nem a megszokott trendi fogyókúrákkal akarok eredményt elérni. Azok hosszú távon nem működnek, nem lehet fenntartani őket egy életen át. Olvastam, tanultam, konzultáltam szakértőkkel, figyeltem, hogy a testem hogyan reagál ételekre, mozgásra, vitaminokra...

Aztán elolvastam egy amerikai orvos könyvét, és volt benne egy kép, ami mintha rólam lett volna mintázva. Vicces volt magamat látni a könyvben, ugyanakkor riasztó is, hogy ilyen állapotban vagyok. A könyv az alkatommal és az állapotommal kapcsolatosan (nagy, kiálló has, állandó fáradtság, alvászavar stb.) adott pár információt, hogy mitől is van.

Táplálkozás, hormonprobléma, mozgásszegény életmód, stressz és mindenféle cukros üdítő.

Ez volt az a pont, ahol kapaszkodót kaptam végre, és el tudtam indulni a saját utamon. Ezt járom azóta is, és működik már 11 éve. Lefogytam 34 kilót, aztán elkezdtem mozogni, megismertem a testem, tudom mi az, ami jó neki, és mi az, ami nem. Hogyan reagál tápanyagokra, mozgásformákra, mennyi pihe-nésre van szüksége, milyen vitaminokat kell pótolnom. A test jelez, és ezeket, ha odafigyelünk, megérthetjük.

A jelentős változást követően egyre többen kerestek meg, hogy ugyan segítsék már nekik. Gondoltam, ez egyszerű, egy A/4-es papírra összeírtam, hogy én mit csináltam, és lelkesen osztogattam mindenkinek, aki csak kérte.

Aztán jöttek a visszajelzések:

- *Nekem ez nem megy!*

- *Három napig bírtam!*

- *Nálam ez nem működik!*

- *Kakaós csiga nélkül az élet nem élet...*

Mi lehet a probléma? Miért nem sikerül nekik az, ami nekem sikerült? Hol szúrják el, vagy mit nem csinálnak jól?

Ekkor eszméltem rá, hogy nem vagyunk egyformák. Mindenkinek más a teste és mindenkinek máshogy reagál. Eltérő a kor, a nem, a fizikai és mentális állapot, eltérő szokások, eltérő táplálkozási rendszerek, eltérő életstílus és -ritmus, eltérő fizikai és mentális terhelés, eltérő mennyiségű stressz, eltérő egészségügyi állapotok és problémák, szóval nem lehet egyféle programot ráhúzni mindenkire.

1. Nem vagyunk egyformák, így a testünk sem. Ezért mindenkinek másra van szüksége, hogy a teste jól működjön.

Aztán rábukkantam Claude Bernard egyik művére. Ő egy francia, élettannal foglalkozó professzor, aki leírta a test dinamikus egyensúlyának meghatározását.

Ez azt mondja, hogy a test, a környezettel összefüggésben mindig a legjobb állapotra törekszik, egy dinamikus egyensúlyt akar fenntartani, hogy a test működése a leghatékosabb legyen. Így a test a lehető legtovább él.

Ebből született a második gondolatom:

2. Amikor a testben elromlik valami, a fizikai állapotunkban valami nem optimális, akkor a test már nem képes a dinamikus egyensúlyt fenntartani, bárhogy is igyekszik.

A harmadik gondolat ebből következett, és a saját tapasztalatom is ezt igazolta:

3. Ha a testet támogatjuk és azt adjuk neki, amire szüksége van, képes lesz a dinamikus egyensúly irányába viselkedni, azaz képes lesz saját magát újra rendbe hozni.

A fenti három alapelv a Testszerviz három alapelve, melyre az egész tíz évet építettem, és ez alapján a társaimmal együtt megtettünk mindent azért, hogy emberek ezreinek segítsünk a testük rendbehozatalában, jobb életminőség elérésében és egy hosszabb, egészséges élet felé való elindulásban.

Így született meg a TESTSZERVIZ ÉLETMÓDVÁLTÓ TECHNOLOGIA.

Az újdonság nem az eszközökben van, hanem az alapelvekben és az azok mentén való építkezésben.

Adjuk a testnek azt, amire szüksége van (elsődlegesen táplálkozás), és nem adjuk azt, amire nincs, növeljük a test stressztűrő képességét, és tanítjuk az embereket a testük működésére.

Ez a négy dolog, az aktív konzultációs támogatással ahhoz vezet, hogy megismered a tested működését, megfigyeled, hogy hogyan reagál dolgokra, ki tudod választani azt, ami jó neki, és egy saját utat találsz a saját életmódváltáshoz.

Megtanulod saját magadat szervizelni!

Az első pár száz sikeres ügyfél után jött a következő gondolat.

Mi is az az életmódváltás? Van-e valamilyen jól megfogható és pontos meghatározása? Amikor életmódváltásról beszélünk mit is értünk alatta?

Nem találtam semmit! Illetve semmi olyat, ami igazán jól leírja, mit is kell tennie annak, aki életmódot akar váltani.

Rengeteg adatunk volt már sikeres Testszervizes ügyfelektől, a könyveinket is szerették az olvasók, a cikkeinket ezrek olvasták, így ezen visszajelzések alapján elkezdtem az életmódváltás meghatározását összegezni az ügyfélsikerek, visszajelzések alapján.

Úgy gondoltam, ha alkotok egy jó meghatározást (nem tökéleteset, nem kizárólagosat), amit az emberek megértenek, el tudnak fogadni, akkor egy kiindulópontot teremtek a további építkezésnek, és az embereknek nyújtott segítség még erőteljesebbé válhat.

Tudni fogom, hogy mit nyújtunk az érdeklődőknek.

A helyes életmód meghatározása így született meg. Rövid, tömör, érthető és elég jól leírja, mi is az.

„Táplálkozás, mozgás, regenerálódás, mindezek helyesen!”

Na, ez már elég jó ahhoz, hogy felöltöztessük, töltsük meg tartalommal, és építsünk belőle egy segítséget adó rendszert.

Minden, amit csinálunk a Testszervizben, ezen meghatározást kell, hogy támogassa.

Könyveink, prémium életmódváltó programjaink, előadásaink, szakmai cikkeink, receptek ezrei, webáruházaink termékválasztéka, a konzultánsaink, a Testszerviz akadémia, saját fejlesztésű szuperélelmiszereink, internetes portáljaink az életmódváltásról mind azért vannak, hogy segítsenek az embereknek egy helyesebb életmód felé való elindulásban.

Kortól, nemtől, anyagi helyzettől és iskolázottságtól függetlenül mindenki talál valami értékes adatot, információt, amit, ha elkezd használni, érezni fogja, hogy jobban lesz.

Az életmódváltás nem kell, hogy pénzkérdés legyen. Egy kicsit több mozgás, az időben való lefekvés, bizonyos élelmiszerek fogyasztásának mérséklése például nem kerül plusz pénzbe. Szóval az életmódváltás mindenki számára nyitott és lehetséges.

Azt láttam, hogy az ok, amiért nem kezdenek bele sokan, néhány könnyen kezelhető dolog. Kevés a tudásunk az emberi test működéséről és nincs hozzá érthető használati útmutató.

Általában úgy gondoljuk, hogy az életmódváltás keserves dolog, el kell hagynunk mindent, amit szeretünk és olyan dolgokat kell csinálnunk, amihez nincs kedvünk.

Nincs rendszerbe foglalva, hogy milyen területeken lehet változtatni, és milyen konkrét lépéseket kell tenni a változásért.

Ez a könyv ezeket a dolgokat kezeli, és ad rájuk megfelelő választ, az olvasónak pedig eszközöket, kis lépéseket, amelyekből egy egész életmódváltás összejön, és amin el lehet indulni!

Az elmúlt 10 évben 8 könyvünk jelent meg. Ezekből 7 kifejezetten az életmód, az élet valamelyik fontos élettani területével foglalkozik. Kulcs a testhez, hormonokhoz, immunrendszerhez, stresszhez, tápanyagokhoz, nőiséghez, zsírégetéshez. Könyveink nem folytatásos regények, hanem külön is használható kézikönyvek gyakorlati eszközökkel megspékelve.

Most ebben a jubileumi könyvben összegezzük a Testszerviz elmúlt 10 évében szerzett tudásunkat, 4500 ügyfélnél szerzett tapasztalatainkat, módszereinket és mindent, ami az életmódváltáshoz szükséges lehet.

Ez a könyv a Testszerviz esszenciája!

Ha mást nem értünk volna el, mint hogy ez megszületett, már akkor is nagyon boldog lennénk!

Jó olvasást, jó és sikeres életmódváltást, jó testszervizelést!

Burget Péter
Testszerviz® Alapító

Köszönetnyilvánítás

PERSZE A TELJESSÉG IGÉNYE NÉLKÜL

A Testszerviz 10 éves működése és épülése alatt nem kevés olyan ember volt, aki rendkívüli módon járult hozzá, hogy ide elértünk. Külön köszönettel tartozom nekik, és a teljesség igénye nélkül szeretném most nekik magasfokú tiszteletemet és szeretetemet itt is kinyilvánítani.

Soron kívül mondok őszinte köszönetet **dr. Kricsfalvi Péter** főorvos úrnak, barátomnak, mentoromnak, és a Testszerviz szakmai irányadójának. Ő az, aki holisztikus (teljességre, egészre törekvő) szemlélettel a teljes embert nézte egész munkássága során. Számára az ember nem testrészek halmaza, ő az az orvos, aki összefüggésekben gondolkodik és gyógyít. Fogékony az új irányzatokra, a megelőzés egész életében kiemelt szerepet kapott. Szakmai anyagainkat, könyveinket lektorálta, javította, sőt a Kulcs a stresszhez címűt ő maga írta.

Odafigyelése, emberszeretete meghatározta munkánkat, szakmai utunkat és megvédett bennünket a szakmaiatlanság legkisebb árnyékától is.

A közös munkát elsőként **Ferencz Kriszta** egykori alapítónak köszönöm. Ő elsőként bízott bennem, mellém állt és a kezdetekben vezető konzultánsként és a technológiánk egyik kidolgozójaként indult a Testszervizzel.

Másik fontos ember a szakmai életünkben **Szabados Pali** barátom, aki az indulás óta mellettünk áll, fáradhatatlan tudásvágyával, ezernyi érthető szakmai cikkével, 7 könyvünk szerzőjeként és a Testszerviz konzultáns képzési vezetőjeként mindig az emberek egészségének jobbá tételén fáradozott.

A jelenünket meghatározza okosságával, ötleteivel és kitartó, szenvedélyes munkájával **Bogyó Péter** barátom, a Testszerviz stratégiai vezetője. Irányt mutat, a jövő technikai megoldásait kutatja és alkalmazza a mindennapjainkban. Támogat abban, hogy a Testszerviz egyedülálló, hiánypótló és működő legyen.

Külön köszönet illeti **Kovács Marát**, egykori vezető konzultánstunkat, illetve minden konzultánstunkat, akik valaha velünk dolgoztak, vagy dolgoznak.

Köszönöm a több mint **100 000 követőnek**, hogy itt vannak, nekik és értük érdemes ezt napról napra fejleszteni, csinálni.

Köszönöm a több mint **4500 ügyfelünknek**, hogy bennünket választottak és bíztak bennünk, sikereikkel bizonyították, hogy a Testszerviz életmód technológia működik.

És köszönöm csodálatos feleségemnek, **Meiszner Évának**, aki az elejétől hitt bennem, a Testszervizben és mindig mindenben támogatott, hogy a Testszerviznek szentelhessem az elmúlt 10 évet. Akkor is támogatott, amikor nehéz volt, akkor is bízott bennem, amikor elbizonytalanodtam. Csodálatos támogatás az övé ma is!

Burget Péter
Testszerviz® Alapító

A Testszerviz története

HOGYAN VÁLT EGY SZEMÉLYES KÜLDETÉS ORSZÁGOS MOZGALOMMÁ

KEZDETEK: A SZEMÉLYES ÁTALAKULÁS

Tizenegy évvel ezelőtt, 2013-ban még teljesen más ember voltam. 106 kilósan, fáradtan, kimerülten és vérnyomásproblémákkal küzdve szembesültem azzal, hogy valami komoly változtatásra van szükségem. Mindennapos tevékenységek, mint a lépcsőzés, egyre nehezebbé váltak. Már nem volt olyan egyszerű felmenni néhány emeletet anélkül, hogy lihegve ne álljak meg félúton. A futás, amit korábban élveztem, álommá vált. Egyre többször találtam magam azon gondolkodva, hogy ha így folytatom, hamarosan vége lehet az egésznek.

Ekkor jöttem rá, hogy az életmódom gyökeres megváltoztatására van szükségem. Az egészségem már nem volt opcionális, hanem létfontosságú kérdéssé vált. Egy jó barátommal, Dr. Kricsfalvi Péterrel, közösen kezdtünk bele egy átfogó program kialakításába. A program célja az volt, hogy ne csupán drasztikus változásokat hozzon rövid idő alatt, hanem olyan módszereket tartalmazzon, amelyek könnyen beilleszthetők



a mindennapjaimba, hosszú távon fenntarthatók, és a testem számára is megfelelőek. Ez a közös munka végül hét hónap alatt eredményezett 34 kilós fogyást, és azt a felismerést, hogy az életmódváltás nem csupán a súlyról szól. Ez idő alatt energikusabbá váltam, a vérnyomásom normalizálódott, és életem egyik legjobb fizikai és mentális állapotába kerültem.

Ez a változás olyan mértékű volt, hogy nem csak én vettem észre. Ismerőseim és barátaim kérdezgetni kezdtek, hogy hogyan sikerült elérni ezt a drámai átalakulást. Lelkesedésemben mindenkinek elmondtam a módszert, sőt, írásban is leírtam, hogy könnyebben követni tudják. Ennek ellenére sokan visszajöttek hozzám azzal, hogy nem értek el hasonló eredményeket. Bár ugyanazt a programot követték, mint amit én, valami mégsem működött náluk. Ekkor kezdett kirajzolódni számomra egy nagyobb kép.

A SZEMÉLYRE SZABOTT MEGKÖZELÍTÉS FELFEDEZÉSE: A TESTSZERVIZ MEGALAKULÁSA

Miért nem működött másoknál az, ami nálam csodát tett? Egy hosszú beszélgetés során, egy kedves barátommal, Ferencz Krisztával, rájöttünk, hogy az emberek nem egyformák. Nem lehet ugyanazt a megoldást mindenkire ráhúzni, ahogyan egyetlen méretű ruhát sem lehet mindenkire ráadni. Minden test másképp működik, és minden ember különböző életmódbeli és egészségügyi kihívásokkal szembesül. Ez a felismerés inspirált minket arra, hogy létrehozzuk a Testszervizt, amelynek célja az lett, hogy személyre szabott életmódprogramokat biztosítson az embereknek. Nem egy univerzális diétát vagy módszert, hanem olyan megoldásokat, amelyek figyelembe veszik az egyéni különbségeket.

Az első lépések során arra összpontosítottunk, hogy megértsük, hogyan reagálnak az emberek különböző életmódbeli változtatásokra. Kezdtük megfigyelni az ügyfeleink egészségi állapotának változásait, és egyre inkább a testük egyedi működésére szabott programokat alakítottunk ki. Az is fontos volt számunkra, hogy segítsük őket felismerni azokat az apró változásokat, amelyek a testükben zajlanak, és bátorítsuk őket, hogy figyeljék meg ezek hatását. Amint személyre szabottabbá váltak a programok, elkezdtek jönni az eredmények is. Egyre több ember kezdett sikeresen változtatni az életmódján, és mindez megerősített bennünket abban, hogy jó úton járunk.

A TUDÁS TERJESZTÉSE, AZ AKADÉMIA MEGALAPÍTÁSA

A Testszerviz módszerének egyre nagyobb sikere arra ösztönzött minket, hogy szélesebb körben is elérhetővé tegyük

az életmódváltás alapelveit. 2015-ben létrehoztuk a Testszerviz Akadémiát, ahol a résztvevők mélyebb betekintést nyerhettek a test működésébe, a táplálkozásba és a hormonális egyensúly fontosságába. Az Akadémia keretében oktatást biztosítottunk azok számára, akik érdeklődtek az életmódváltás iránt, és azt szertették volna, hogy a tudás birtokában magabiztosan vághassanak bele a saját életük átalakításába.

Az akadémiai képzések egyedisége abban rejlett, hogy nem csupán elméleti oktatást nyújtottunk, hanem gyakorlati útmutatót is adtunk. A célunk az volt, hogy az emberek ne csak megértsék, hogyan működik a testük, hanem képesek legyenek tudatosan alakítani életmódjukat. Ennek eredményeképpen egyre többen végezték el a képzést, és közülük sokan konzultánsként csatlakoztak hozzánk, hogy másoknak is segítsenek.

A TUDOMÁNYOS MEGKÖZELÍTÉS ELMÉLYÍTÉSE

Az ügyfelek visszajelzéseiből kiderült, hogy az emberek nem mindig kapnak elegendő tudást a testük működéséről, amely segítené őket az életmódváltás során. Ez adta az ötletet, hogy megalkossuk a Kulcs könyvsorozatot, amely egyszerű és érthető nyelven magyarázza el a legfontosabb testi folyamatokat. A sorozat első kötete, Szabados Pál: Kulcs a testhez (2017), bemutatta a test működésének alapvető elveit, és arra összpontosított, hogy mindenki számára világossá tegye, hogyan kapcsolódik össze az életmód, a táplálkozás és az egészség.

A könyv sikere megerősítette bennünk, hogy szükség van további kötetekre is, amelyek más fontos területeket fednek le. 2018-ban megjelent a Kulcs a hormonokhoz, amely a hormonális egyensúly szerepét emelte ki. Ez a könyv azoknak nyújtott segítséget, akik a hormonális problémákkal küzdöttek, és megtanította őket arra, hogyan érhetik el a megfelelő egyensúlyt.

A VÁLLALATI PROGRAMOK ÉS A WEBÁRUHÁZ ELINDULÁSA

A Testszerviz egyre nagyobb népszerűségnek örvendett, és felismertük, hogy a vállalati szféra is egyre inkább érdeklődik az egészséges életmód iránt. Ezért hoztuk létre a Testszerviz Wellbeing Programot, amelynek célja az volt, hogy a dolgozók számára is lehetőséget nyújtsunk az életmódváltásra. Az előadások, szemináriumok és online programok segítségével több ezer munkavállalót értünk el, akik egyszerű lépésekkel jobb fizikai állapotot értek el. Ez a program nem csupán a testi egészséget javította, hanem a munkahelyi teljesítményt és a stressztűrő képességet is növelte.

Mivel ügyfeleink gyakran kérdeztek tőlünk termékajánlásokat, elérkezett az idő, hogy saját webáruházat, a Vitalissimo Webáruházat elindítsuk, ahol kizárólag olyan termékeket kínálunk, amelyek megfelelnek a Testszerviz szigorú követelményeinek. Így biztosítottuk, hogy az emberek olyan termékeket vásároljanak, amelyek támogatják az egészségüket, anélkül, hogy különösebb kutatásokat kelljen végezniük az összetevők után.

AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS ÚJABB KULCSAI

A Kulcs sorozat következő kötetei tovább mélyítették az emberek tudását az egészséges életmód terén. 2019-ben megjelent a Kulcs a tápanyagokhoz és a Kulcs az immunrendszerhez című kötet, amelyek a táplálkozás és az immunrendszer működésének alapjait tárgyalták.

A Testszerviz folyamatosan reagált a felmerülő újabb kihívásokra, ezért 2020-ban megjelent a dr. Kricsfalvi Péter: Kulcs a stresszhez című könyv, amely a stressz kezelésének fontosságát és a mentális egészség megőrzését emelte ki.

A koronavírus-járvány idején különösen fontos lett ez a téma, mivel az emberek egyre nagyobb nyomásnak voltak kitéve.

2021-ben pedig kiadtuk a Kulcs a zsírégetéshez című könyvet, amely a fogyás és a zsírégetés fenntartható és egészséges megközelítését tárgyalta.

A NŐI EGÉSZSÉG FONTOSSÁGA

A sorozat legújabb kötete, Szabados Pál: Kulcs a nőiséghez (2022), a női test működésére és az egészséges életmód sajátosságaira összpontosít, különös tekintettel a hormonális egyensúlyra és az életmódváltás női aspektusaira. Ez a könyv egy újabb fontos mérföldkő volt a Testszerviz történetében, mivel segített a nőknek mélyebben megérteni saját testük működését és az egészséges életmód alapjait.

Ennek hatására a webáruház egy külön résszel bővült, ez pedig a Női-Sarok. Ez a sarok hölgyeknek, anyukáknak, feleségeknek, lányoknak, asszonyoknak, nagymamáknak, barátnőeknek szól. Olyan termékeket gyűjtöttünk össze, melyek segítik a mindennapok hőseit a nőket abban, hogy egészségesek, szépek, hatékonyak és boldogabbak legyenek. Megtalálják az egészséget maguk és családjuk számára egyaránt.

A TESTSZERVIZ SIKEREI

Az elmúlt tizenegy év során a Testszerviz olyan fejlődésen ment keresztül, amelyre büszkék lehetünk. Kezdetben mindössze néhány embernek próbáltam segíteni a saját tapasztalataim alapján, de mára egy olyan szervezetté váltunk, amely emberek ezreinek nyújt támogatást az életmódváltásban. A személyre szabott programok keretében már több mint 4500 ügyfél vett részt VIP konzultációkon, ahol részletesen kidolgoztuk számukra

a megfelelő módszereket, hogy hosszú távon is fenntartható eredményeket érhessenek el. Ezek az emberek nemcsak hogy lefogytak, hanem energikusabbak és kiegyensúlyozottabbak lettek, és mindannyian megtapasztalták, hogy az egészség nem csupán a testükről, hanem az életminőségükről is szól.

A Testszerviz tevékenysége nem korlátozódott az egyéni ügyfelekre. A vállalati szektorban is egyre nagyobb igény mutatkozott az egészségmegőrzés iránt, így elindítottuk a Wellbeing Programot, amely több mint 3500 munkavállalónak segített abban, hogy jobb testi és mentális állapotot érjenek el. A programnak köszönhetően számos cég dolgozói nemcsak egészségesebbek lettek, de a munkahelyi teljesítményük is javult, és jobban bírták a stresszt, ami a modern élet egyik legnagyobb kihívása.

A könyveink, amelyek a „Kulcs” sorozat keretében jelentek meg, szintén nagy sikert arattak. Az elmúlt években több mint 25.000 példány talált gazdára, és ezek a könyvek segítettek az embereknek abban, hogy jobban megértsék a testük működését. A sorozat különböző kötetei, mint például a hormonokkal, a tápanyagokkal és a stresszel kapcsolatos könyvek, nemcsak egyszerű információforrások voltak, hanem útmutatók is, amelyek megmutatták, hogyan lehet elérni és fenntartani a testi-lelki egyensúlyt.

A Testszerviz hatása a közösségi médiában is érzékelhető. A Facebook oldalunkon naponta több mint 104.000 követő talál hasznos információkat, inspirációt és tanácsokat az egészséges életmóddal kapcsolatban. A napi posztok és interakciók révén egy olyan közösség épült ki, amely folyamatosan támogatja egymást, és az egészséges életmód iránti elkötelezettséget erősíti. Mindemellett három jól látogatott egészségmagazinunk, amelyek naponta több ezer olvasót érnek el, szintén hozzájárulnak ahhoz, hogy a Testszerviz üzenete még szélesebb közönséghez jusson el.

A webáruházunk, a Vitalissimo, több mint 1500 válogatott termékkel áll az egészségtudatos vásárlók rendelkezésére, ahol minden termék megfelel a szigorú Testszerviz követelményeknek.

KÜLDETÉSÜNK FOLYTATÓDIK

Az elmúlt évtizedben rengeteg ember életébe vittünk pozitív változást, de tudjuk, hogy még sok munka áll előttünk. A Testszerviz nem csupán egy program, hanem egy életstílus, egy elkötelezettség az iránt, hogy mindenkinek megadjuk a lehetőséget egy egészségesebb és boldogabb életre. Minden egyes nap azon dolgozunk, hogy újabb és újabb emberek számára tegyük elérhetővé azt a tudást és támogatást, amely szükséges ahhoz, hogy elinduljanak a helyesebb életmód felé vezető úton.

A jövőben is célunk, hogy folyamatosan fejlődjünk és újabb területekre terjeszkedjünk. Az eddig elért sikerek – a több ezer elégedett ügyfél, a számos megjelent könyv, és a közösségi médiában felépített erős bázis – mind bizonyítják, hogy a Testszerviz módszer működik. De tudjuk, hogy a munkánk nem állhat meg itt. Továbbra is új ötletekkel, programokkal és termékekkel készülünk, hogy mindenki számára elérhetővé tegyük az egészséges életmódot. Számunkra az életmódváltás nem csupán egy pillanatnyi döntés, hanem egy hosszú távú elköteleződés, amelynek során mindenkinek személyre szabott segítséget nyújtunk, hogy a saját útját járassa.

Az előttünk álló évek izgalmas lehetőségeket tartogatnak, és tele vagyunk energiával, hogy újabb mérföldköveket érjünk el. Bízunk benne, hogy a Testszerviz következő évtizede még több ember életét fogja megváltoztatni, és közösen egy olyan világot építhetünk, ahol az egészséges életmód elérhető és fenntartható mindenki számára.

Hogyan működik a tested?

AMIHEZ SOHA NEM KAPTÁL HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT

HOGYAN VAGY DINAMIKUS EGYENSÚLYBAN?

A tested jó állapota szoros kapcsolatban áll a sejtek, szövetek, szervek működését meghatározó „belső dinamikus¹ egyensúly” meglétével.



Ezt a kifejezést először Claude Bernard (1813–1878) francia tudós használta „milieu intérieur”-ként. Ez a francia kifejezés belső környezetet jelent.

Ennek a belső környezetnek a dinamikus állandóságát vezette be 1926-ban Walter Bradford Cannon (1871–1945), amerikai fiziológus². Ezt a fogalmat ő nevezte el görög szóval homeosztázisnak.

-
- 1** dinamikus: A körülmények hatására folyamatosan változó, de fő jellemében mégis állandó.
- 2** fiziológus: Olyan tudós, aki az élő szervezet működésével foglalkozó tudomány, az élettan kutatója.

A belső dinamikus egyensúly (vagy szakkifejezéssel élve: a homeosztázis) állandósága a szervezeted alkalmazkodó képességét jelenti a változó külső és belső körülményekhez.

Ez alatt a megfelelő tápanyag-ellátottságot, az oxigén és széndioxid szükséges mennyiségét és minőségét, a testfolyadékok megfelelő mennyiségét, minőségét és a szervezet védekező módjainak meglétét, megfelelő működését értjük.

A testedet folyamatosan érik olyan külső és belső hatások, amelyekre reagál. Ez a reakció kihat a tested belső állapotára, arra a belső környezetre, amely meghatározza a sejteid, szöveteid működési körülményeit.

Például egy külső fenyegetés hatására stresszes helyzetbe kerülsz. Ekkor a stressz idegrendszeri és hormonális változásokon keresztül arra ösztönzi a mellékveséidet, hogy stresszhormont (adrenalin) termeljenek, amely egy „harcolj vagy menekülj” reakciót kiváltó hormon.

Ez a hormon arra készít fel, hogy rövid ideig nagy erő kifejtésre legyél képes: harcolj vagy menekülj. Ekkor a pulzusod növekszik, az energiatartalékaid rendelkezésre állnak a gyors mozgás és nagy erő kifejtés érdekében.

A veszély elmúltával kipihenheted magad, és ismét visszaállhat a megszokott belső dinamikus egyensúlyod.

A helytelen táplálkozás vagy más ok miatt a szervezeted belső dinamikus egyensúlya felborulhat, és már egyre kevésbé leszel képes visszaállítani azt. Így egy lassú leépülési folyamat veheti kezdetét, amely idővel már tényleges betegség kialakulásához vezethet.

Mitől függ, hogy egészséges vagy-e?

A fentiek ismeretében megfogalmazható az egészség szó jelentése.

1948-as megalakulásakor az Egészségügyi Világszervezet – a World Health Organization (WHO) – a szót a következőképpen határozta meg:

„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya.”

Ezt a gondolatmenetet folytatva az egészség a tested egészének olyan egységes működési állapotát jelenti, amely magas szinten biztosítja a belső dinamikus egyensúlyt minden sejtged, szöveted, szerveid és szervrendszered számára. Ez a tested és lelked összhangját is jelenti, amelyet természetes állapotként élsz meg. Ezért nem tűnhet fel ennek az állapotnak a kezdeti romlása, illetve akkor már túl késő lehet ahhoz, hogy természetes módon, a tested saját működésén belül a baj helyrehozható lenne.

Ez az egészséges állapot függ a megújulási képességedtől, a napi alvásod minőségétől, a napi rendszeres testmozgástól, a naponta elfogyasztott ételeidben levő tápanyagok és rostok minőségétől és mennyiségétől.

Ez az egészséges állapot a fentiekén kívül függ a test stressztűrő képességétől, valamint attól, hogy mennyire képes a test kivédeni és ellensúlyozni a belső dinamikus egyensúlyt veszélyeztető külső és belső tényezőket.

A könyv további fejezeteiben olvasható információk alkalmazásával elkezdheted a szervezeted támogatását azért, hogy a benne lezajló természetes folyamatok erősítsék ennek a belső dinamikus egyensúlynak a helyreállítását, illetve fenntartását.

Ezek az erőfeszítések végső soron hozzájárulhatnak az életminőség javulásához.

Az életminőséged egy olyan hatékonyság- és közérzetszint, ahogyan az életedet éled.

Ebbe beletartozik a testsúlyod és az energiaszinted, az éjszakai alvásod minősége, az egyéni stressztűrő képességed.

Ide tartozik még az önbizalmad, a gondolkodási és döntési képességed is, a kitartásod és sok más hasonló testi-lelki tényező, ami hat rád.

A könyv azokat az életminőséget befolyásoló tényezőket veszi célba, amelyek a szokásos hatókörödön belül vannak.

A könyv nem foglalkozik olyan hatásokkal, amelyekre nincs reálisan hatásod. A könyv tartalmának alkalmazása ezért életszerű, és megfelelő odafigyeléssel eredményre vezet.

Ilyen célba vett tényező a napi étrended kialakítása a szokásos módon elérhető élelmiszerek felhasználásával elkészíthető ételekkel, a szokásos napirenden belül az esti lefekvés és a reggeli ébredési idő megválasztása, és később – az energiaszint növekedésével – a rendszeres testmozgás bevezetése a napirendedbe.

A könyv adatai nem terjednek ki a környezetszennyezés vagy a sugárterhelés kezelésére, a különböző élelmiszerforrások szigorú megválogatására. Így nem kívánja meg, hogy ezentúl csak „bio” minősítésű zöldségeket és gyümölcsöket egyél, vagy csak háztáji állatok húsát fogyaszd. Ez nem azért van így, mert nem lenne jogos egy ilyen megszorítás, hanem azért, mert ezek a korlátozások nagyon behatárolnák a könyv használhatóságát, mivel túl nagy erőfeszítésbe kerülne az ilyen és ehhez hasonló feltételek teljesítése.

Ez nem jelenti azt, hogy ha szeretnéd, ne vehetnéd figyelembe ezeket a szigorúbb szempontokat.

A könyvben leírtak alkalmazása természetesen meghagyja a szabad döntési jogodat abban, hogy milyen módon és milyen mértékben szeretnél elindulni az életmódváltás útján. Egy kevesebb változtatással járó folyamat természetesen tovább tarthat, és így később jelentkezhethetnek az elvárható előnyök.

A legfontosabb szempont azonban nem a gyorsaság, hanem a folyamatos, kitartó haladás a kívánt irányba.

Ha úgy érzed, hogy egyedül nem boldogulsz, és jól jönne a professzionális³ segítség, akkor azt javaslom, hogy lapozz a könyv 112. oldalán található „Hogy legyen még mihez nyúlnod!” című részhez, ahol megtalálhatod azokat az információkat, amik további segítséget nyújthatnak neked.

Például a Testszerviz Prémium életmódváltó szolgáltatás egy olyan begyakorlott, személyre szabott, tapasztalatokon nyugvó tudást ad, amely lehetővé teszi, hogy a szolgáltatást befejező személy képes legyen önállóan továbbhaladni a megkezdett úton, és teljes megelégedettséggel megszerezze azokat az előnyöket, amelyeket az életmódváltással elérhet.

A Testszerviz életmódváltást támogató konzultációs módszer alkalmazásának az eredménye nem csak egy jobb életkilátások elé néző személy, hanem egy olyan ember is, akinek megnőtt az önbizalma és javultak a képességei.

3
professzionális: Egy szakterület módszereinek magas minőségű alkalmazása.

HOGYAN LEGYÉL HOLNAP EGÉSZSÉGESEBB, MINT MA?

Ez az alcím ennek a könyvnek a jelmondata is lehetne. Ez azt jelenti, hogy minden nap tenned kellene valamit, aminek következtében javul a közérzeted, jobb lesz az életminőséged.

Az életminőség szóban a minőség⁴ olyan életmódot jelent, ami a lehető legteljesebb életérzést és energikus, jó közérzetszintet ad, és abban támogat téged, hogy a szervezeted a lehető legjobban működjön, amire csak a benne rejlő lehetőségekkel képes.

Magyarán ez a boldogság és az egészség érzését jelenti a számodra!

Ez egy személyes küldetésed⁵ lehet. Mindannyian különböző állapotba jutottunk az eddigi életünk során, és ezért csak saját magunkhoz szabad mérni az elért eredményeket, és nem lehet egy „szuperember” célt és általánosan „kötelező” életmód mintát adni senkinek.

Miből veheted észre, hogy sikeresen haladsz az életmódváltó küldetésed teljesítésében?

Ahogy vannak a betegségeknek is bizonyos tünetei, úgy létezhetnek az egészségességnek is különféle jelei.

Ezek a következők lehetnének:

- frissen ébredsz
- energikus vagy egész napon át

.....

4 minőség: Nagy értékű és fontos, mert kíváncsú jellemzőjű és tulajdonságú.

5 küldetés: Pontosan kijelölt cél elérésére érdekében indított vállalkozás, ami tudatos lépések sorozatából áll.

- nincs sóvárgásod az édes íz után
- a pulzusod és vérnyomásod gyorsan visszaáll a nyugalmi értékekre stressz után
- elég napi 2-3 étkezés
- nincs nassolás utáni vágyad
- jó az erőnléted, nincs légszomjad erő kifejtés során
- a stresszt gyorsan kipihened
- nem vagy fogékony a fertőzésekre, hatékony az immunrendszered
- nincsenek emésztési problémáid, nincs puffadás, nincs székrekedés, nincs hasmenés, nem jelentkeznek hasi görcsök
- ha termékeny korú nő vagy, akkor rendszeres a menstruációd, amit nem kísérnek görcsök vagy más, kellemetlen tünetek
- mozgékonyak az ízületeid
- a testsúlyod közelít az ideális felé, illetve ott is marad
- van kedved rendszeresen mozogni, sportolni, edzeni az életkorodnak és fizikai állóképességednek megfelelően
- gyorsan elalszol lefekvés után
- nem kelsz fel éjszaka, vagy ha felébredsz, akkor gyorsan visszaalszol
- jó a memóriád, nem vagy feledékeny, gyorsan gondolkodsz
- étkezés után nincs olyan érzésed, mintha ködös lenne a fejed, nem vagy álmos, fáradt.

A tapasztalat szerint ezek az eredmények, pozitív változások kísérik a sikeres életmódváltást. Amikor észreveszed magadon, hogy nálad is jelentkezik valamelyik javulás, akkor biztos lehetsz benne, hogy jó úton haladsz.

Nagyon fontos, hogy bármekkora javulás megfelelő, nincs kötelezően elérendő szint. Ha azonban nagyon rákoncentrálsz egy-két, számodra fontos egészségtünetre, akkor lehet, hogy a többit nem veszed észre. Ez az eredmények kiértékelésénél problémát jelenthet.

Gyakran előfordulhat az is, hogy nem te magad, hanem a környezetedben élők figyelnek fel ezekre a pozitív jelekre, és jelzik vissza neked, érdeklődve meg is kérdezik tőled, hogy mit csinálsz, hogy ennyivel jobban nézel ki, frissebb, fiatalosabb vagy, több az energiád, mint korábban, és így tovább.

ELÉRHETŐK-E NAGY EREDMÉNYEK KIS LÉPÉSEKKEL?

A motivációd fenntartása érdekében örülnöd kell minden eredménynek. Ez nem jelenti azt, hogy folyton állj rá a mérlegre, és naponta mérd szabócentivel a derékbőrségedet.

Vedd észre az „egészségjeleket”. Nagyon jó, ha naplót írsz a kezdetektől fogva, attól a naptól kezdve, amikor belevágsz ennek a könyvnek a használatába, és elindulsz egy jobb közérzetet biztosító, több energiát adó, egészségesebb élet irányába.

Ez azt jelenti, hogy napi rendszerességgel leírod mindazt, ami veled történik. Ez nem egy „emlékeztetőpótlék” lesz, hanem egy haladási napló, amibe belekerül minden, ami a későbbiekben segíthet, tovább lendíthet téged az úton.

Mivel kezd?

Az első nap jegyezd le a jellemző testméreteidet. Hány kilót mutat a mérleg, mekkora a derékbőrséged, a kar- és a combkör-méreted. Erre az utóbbi kettőre csak akkor van szükség, ha jelentős a túlsúlyod.

Készíthetsz egy szelfit is. Egy képen sok minden látszik. Aztán hetente készíthetsz magadról egy újabb fényképet.

Aztán leírhatod egy napodat, kezdve attól, mennyit és hogyan aludtál az éjjel, miként ébredtél, milyen volt a reggeled, hogyan alakult a napod.

Jó, ha leírod, hogy mit, mennyit ettél és mikor, akár a tányért is lefényképezheted. Nem kell kalóriatáblázatokat bújni vagy minden ételt patikamérleggen lemérni. Elég a szemmérték és az összeállítás, valamint a mennyiségek megbecsült leírása.

Ebbe a naplóba az elfogyasztott ételeken kívül kerüljenek bele az átélt érzéseid is, a motivációd, a közérzeted leírása is.

Aztán ezeket a napi dolgokat írd le a következő nap is. Lehet, hogy másnap többet írsz, lehet, hogy kevesebbet. Ha így haladsz napról napra, akkor végül lesz egy egész jó kis naplód az átalakuló étrendedről, a megvalósított változtatásokról a szerzett tapasztalatokkal együtt.

A hét fordulóján – mondjuk szombaton – újra ráállhatsz a mérlegre, előveheted a mérőszalagot. Azért, hogy az egymást követő mérések összehasonlíthatók legyenek, közel ugyanolyan körülményeket kell biztosítanod hozzá. Tehát például egy ilyen „méretfelvétel” legyen minden szombaton reggel, ébredés után, miután voltál a WC-n. Nagyjából ugyanolyan viselet legyen rajtad, azaz ne legyen rajtad egyszer több ruha, máskor kevesebb.

Vagy mindig igyál előtte egy pohár vizet, vagy ne igyál.

Az ilyen méretfelvételt nem kell minden nap elvégezned, sőt, még a napi súlymérést sem javaslom, mert annyira „rákattan-hatsz”, hogy stresszt okozna már a mérleg látványa is. Ez úgy működne, mint az orvos fehér köpenye a vérnyomásmérésnél. A mért érték a rendelőben mindig magasabb.

A stressz már önmagában megakaszt minden jó irányú változást. Ha úgy érzed, hogy beleütközöl valamilyen akadályba, vagy nem vagy olyan jól, mint szeretnél, akkor se add fel. Vedd elő a naplót, lapozz bele, és olvasd el a korábbi feljegyzéseket. Nézd meg, mi mindenben mentél már keresztül eddig.

Ilyenkor ötleteket kaphatsz abból, amit korábban már leírtál. Mit ettél, amikor csökkent a súlyod? Mit csináltál, amitől elmúlt a feszültség belőled? „Igen, itt van: leveles salátát ettem rizs helyett.” „Túráztam a barátaimmal.” Ilyen és hasonló dolgokat olvashatsz, és így motivációra, új ötletekre tehetsz szert a korábbi bejegyzéseidből.

Hetente érdemes egy kisebb „leltárt készíteni”: honnan indultál a héten, és hová érkeztél a fordulónapra. Elértél-e bármilyen eredményt? Hogy érzed magad most, észrevettél-e jó irányú változást az energiaszintedben, közérzetedben, az éjszakai alvásod minőségében? Ébredéskor frissen kikelsz az ágyból? Most nyugodtabb vagy vagy idegesebb? Milyen volt ez a hét? Stresszesebb vagy nyugodtabb? Hogy éreztél magad a munkahelyen? És ott-hon mi történt?

Miért lehetsz hálás? Milyen jó dolgok történtek veled? Minden nap igyekezz meglátni a jót, a javulást is, ne csak a dolgok árnyékos oldalát nézd aggódva. Az aggodalom, a félelem növeli a stresszt. Ha stresszes vagy, és kiírod magadból, akkor az segíthet. Fordítsd a figyelmedet a téged motiváló dolgok felé!

MIÉRT KELL MEGTALÁLNI ÉLETED ÚJ EGYENSÚLYÁT?

Ez a könyv életed új egyensúlyának a megtalálásáról szól.

A mindennapjaidat az eddigi (vagy korábbi) szokásaiddal, napi rutinoddal, az eddigi étrendeddel, ülő életmóddal élted. Így érted el a mai egészségügyi állapotodat. A múlt tapasztalata alapján láthatod, hogy hová vezetett ez a „szokásos életvitel”.

Ha ez így menne tovább, mi lenne veled egy év múlva? És öt év múlva? Esetleg tíz év múlva? Jó irányba mennél így?

Ez jó lenne neked? Vagy nem tűnik rózsásnak a jövő? Az évek múlásával több lesz a betegségtünet? Még fáradtabb leszel? Még inkább lassul a gondolkodásod? Nagyobb lesz a pocakod? Idegesebb leszel? Ha ezek és ilyen dolgok lesznek, akkor valami biztos nincs jól.

Itt az idő változtatni!

Ha egyszerre csak keveset tudsz változtatni, akkor tegyél meg annyit, amennyit tudsz. De ezt tedd meg! Ne csökkentsd ennek a fontosságát! Ha többre leszel majd képes, akkor gyorsabban haladhatsz majd!

Az életmódváltás egy olyan út, amelynek segítségével egy jobb állapotba kerülhetsz, az életed új egyensúlyára tehetsz szert, ami jobban megfelel neked, mint az, ahogy eddig éltél.

A TESTED TUDJA, HOGYAN MŰKÖDIK A TEST?

Nem kell egészségügyi végzettséggel, orvosi diplomával rendelkezned ahhoz, hogy javíts az életminőségeden!

Elég annyi, amennyit ebből a könyvből megértesz és használsz. Ebben biztos vagyok!

Nem kell meggyógyítani magad, és ezt nem is ígérem. Ha bármilyen kezelendő betegséged van, akkor el kell menned az orvoshoz, és kezelni kell a dolgot, nehogy nagyobb baj legyen.

A tápanyagdús ételek, a több és rendszeresebb testmozgás, az étrend-kiegészítők fogyasztása, a vitaminhiány megszüntetése, és így tovább, mind csak a javadra válik, ezt meg fogod tapasztalni. Lehet, sőt biztos, hogy nem egyszeri varázsütésre jönnek majd az eredmények, és kell majd valamennyi idő, hogy beinduljon nálad is a javulás. Ezért türelemre is szükséged van. De a jó irányú életmódbeli változtatások előbb vagy utóbb, de mindig meghozzák a sikert.

A szervezeted magától tudja, hogyan javítsa ki önmagát, ha megkapja az ehhez szükséges támogatást.

A könyv célja, hogy erre a támogató életvitelre rávegyen téged, és megtanítson mindenre, amire ehhez szükséged van!

Hogy működnek a hormonjaid?

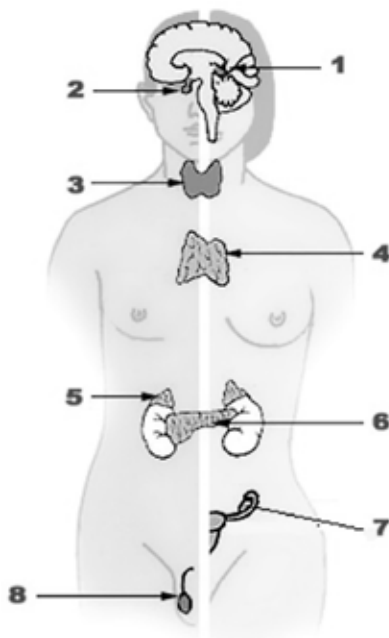
A TESTI MŰKÖDÉST VERZÉRLŐ RENDSZER

MÉGIS, MIK AZOK A HORMONOK?

A hormonok a szervezeted működését befolyásoló anyagok, amiket az úgynevezett belső elválasztású mirigyek (például a hasnyálmirigyed, mellékveseid, petefészkek vagy a heréd), valamint különféle sejteid termelnek. Ezeket a szervezeted sejtjeit

irányító és működésüket befolyásoló anyagokat a vérkeringésed juttatja el azokra a helyekre, ahol ki kell fejtsék a hatásukat.

Az itt látható ábrán a fontosabb belső elválasztású mirigyek láthatók:



1. tobozmirigy, a kisagy felett,
2. agyalapi mirigy – ez a mirigyünk a hormonrendszer „karmestere”,
3. pajzsmirigy,
4. csecsemőmirigy,
5. mellékvesék – a vesék tetején, mindkét oldalon,
6. hasnyálmirigy,
7. petefészkek – mindkét oldalon,
8. herék – belőlük is két darab van.

A képen nem látható a máj, amely a test jobb oldalán, a bordaív védelme alatt helyezkedik el, a rekeszizom alatt.

A májadnak fontos szerepe van a hormonjaid működésében.

Milyen hormonok működéséről kell tudnod?

A tobozmirigyed hormonja a **melatonin**, ami az alvásodat indítja el és irányítja. Ez a hormon fáradtságérzetet okoz, és megkönnyíti az elalvást. A melatonin termelődése szoros kapcsolatban áll a napi ritmusoddal, és termelődésének feltétele az éjszakai sötétség. A hormon szintje a vérben fokozatosan csökken a reggeli világosság közeledtével.

Az agyalapi mirigyed hormonjai közül a **növekedési hormon** az egyik legfontosabb. Ez a hormon szervezeted felépítő folyamataiért és regenerálódásáért felelős. **Ez a hormon főleg éjszaka, a nyugodt alvás idején fejt ki hatását.** Az éjszakai alvás során ennek a hormonnak a hatására frissülsz fel. Ez a hormon az egyik, zsírégetést elősegítő hormonod.

Milyen hormont termel a pajzsmirigy?

A pajzsmirigy anyagcserédet szabályozó hormonja a **tiroxin**. A pajzsmirigyed és a májad működése kiegészíti egymást, mert a pajzsmirigy tiroxin nevű hormonja a vérbe jutva még nem fejt ki a hatását. A hormon „bekapcsolása”, azaz hatásossá tétele főleg a májban történik.

A csecsemőmirigyed által termelt hormon a szervezeted energiaháztartását szabályozza, és fenntartja az ideg-, hormon- és immunrendszered együttműködését. A csecsemőmirigy hormonja a thymosin, ami serkenti a növekedést és a szexuális fejlődést, valamint biztosítja a sejtszintű immunitást, ami a testidegen szövet szervezetből való kivetését jelenti. Ez a szerv a kamaszkor után visszafejlődik. Ez a mirigy szervezi az immunrendszer fejlődését. A tobozmirigyben termelődő melatonin gátolja a kamaszkor korai kezdetét.

Mi a helyzet a stresszhormonokkal?

A mellékveséid stresszhormonokat termelnek. Ilyen stresszhormon az adrenalin, ami egy „harcolj vagy menekülj” hatású hormon. Az adrenalin az izmok mozgásához szükséges energia előállítását szabályozza azzal, hogy megnyitja a cukorraktárakat az izmokban és a májban. Az adrenalint az intenzív mozgás távolítja el a vérünkéből, és ha elmarad ez a testmozgás, akkor a vérben marad hosszú időn át. Ekkor „stresszes” maradsz, és ez gyengíti az immunrendszeredet.

A reggeli ébredést egy másik stresszhormonod, a kortizol indítja be. A kortizol egészséges napi ciklusa a következő: reggel nyolc óra körül a legmagasabb a szintje, aztán fokozatosan csökken, és este ismét alacsony lesz. Ez az alacsony kortizolszint a jó alvás egyik feltétele. Krónikus, azaz hosszan tartó, szünni nem akaró stressz esetén a hormon reggeli ébresztő hatása elmarad, és a hormon szintje a vérben a nappal során emelkedik fokozatosan.

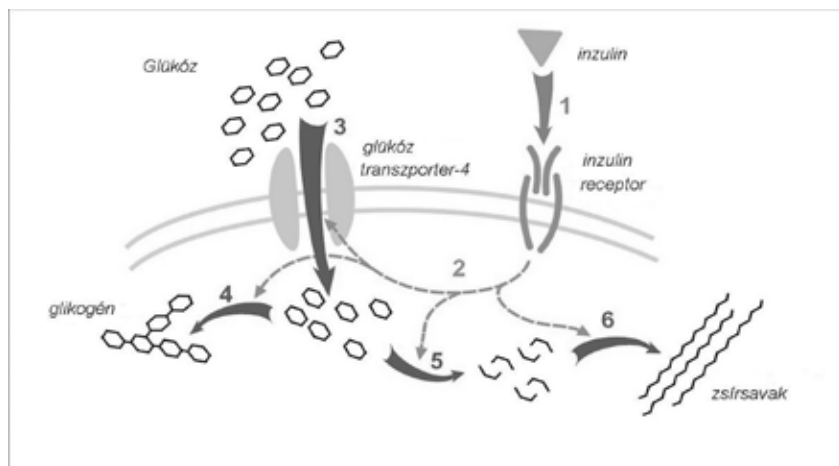
A mellékvesék a stresszhormonokon kívül az életkortól függően, mindkét nemnél termelnek különféle nemi hormonokat is.

Miért olyan fontos az inzulin?

A hasnyálmirigyed egyik legismertebb hormonja az inzulin⁶. Ez teszi lehetővé, hogy a vérben levő egyszerű cukor (más néven: szőlőcukor) bejusson a sejtjeidbe. Ez a hormon olyan „kulcs” a sejtjeiden levő „zárhoz”, ami kinyitja a sejtjeid „kapuját” a vérben keringő cukor előtt. Ezt a folyamatot mutatja be a következő ábra.

.....
 6 inzulin: Hormon, amely a vér cukorháztartását szabályozza.

Az ábrán a glükóz szó a vérben levő cukrot jelenti. A sejten levő kapu neve: glükóz transzporter-4. A 3-as nyíl jelzi a cukor bejutását a sejtbe. A glikogén a májban levő cukorraktár. A cukorraktár feltöltését a 4-es nyíl jelzi. A felesleges cukorból zsírsavak képződnek (5-ös és 6-os nyíl), ami a testsúly növekedéséhez vezet.



Az inzulint „raktározó jellegű hormonnak” is nevezzük. A magas inzulinszintnek káros hatásai vannak. Az egyik ilyen, hogy akadályozza a pihentető alvást!

A hullámzó és **túl magasra emelkedett inzulinszint miatt lesz valaki túlsúlyos**. A lipoprotein-lipáz (LPL) nevű enzim irányítja azt, hogy hova rakódjon le a súlyfelesleg. Ez az LPL enzim természetesen nem csak a zsírszöveteknél van jelen, ez termelődik az izmokban is, főleg edzés, testmozgás esetén, hogy a cukor az izmokban levő cukorraktárakban is eltárolódjon, ne csak a májban vagy a zsírszövetekben. Ezért is fontos a rendszeres testmozgás, mert segíti a vérbe került cukor felhasználását.

A **hasnyálmirigy másik fontos hormonja a glükagon**, aminek a hatása az inzulinnal ellentétes. Ez a hormon serkenti a májban levő cukorraktárak újra egyszerű cukorra, glükózzá történő lebontását, valamint a zsírok mobilizálását a zsírraktárakból és azok energiává történő átalakítását.

A zsírraktárak azok a feltöltött zsírszövetek, amik miatt eltűnik a derekad karcsúsága, megnő a combod, karod körmérete.

Az inzulin és a glükagon egymással ellentétes hatású. Az egyszerű, gyorsan felszívódó cukorfélékben, azaz szénhidrátokban (cukrokban, kenyérben, tésztafélékben, burgonyában, kukoricában és főtt rizsben) gazdag étrend magas inzulinszintet okoz, míg a sok rostot, alacsony szénhidráttartalmú zöldséget és sok fehérjét, megfelelő mennyiségű egészséges zsírt vagy olajat tartalmazó étrend a glükagonszintet növeli meg a vérben.

Miért figyelj oda az ízfokozóra?

Fontos megjegyezni, hogy a nátrium-glutamát (E621, MSG) nevű ízfokozó használata az ételben vagy a fűszerekben, szintén megnöveli az inzulin szintjét, és csökkenti a glükagon működésének esélyét.

Mit kell tudnod a női nemi hormonokról?

A petefészkek legfontosabb hormonjai az ösztrogén és a progesteron. Termelődésük egymással ellentétes időben történik a menstruációs ciklus során. Ezenkívül mindkét hormon kis mennyiségben termelődik a mellékvesékben is, illetve a zsírszövetekben is keletkezhet ösztrogén.

A női ciklus első felében termelődő ösztrogén felelős a másodlagos női nemi jelleg és a nőies személyiségjegyek kialakulásáért, valamint a nemi vágy fennmaradásáért.

A progeszteron az ösztrogént ellensúlyozó hormon, amely a tüszőrepedés után, a ciklus második felében termelődik a petefészekben. A progeszteron másik neve: sárgatesthormon, ugyanis a hormont a megrepedt tüszőből képződő sárgatest termeli. Ez a hormon felelős a terhesség létrejöttéért és fennmaradásáért. Nagyon könnyen kiürül a testből, és fontos még, hogy a kortizol nevű stresszhormon gátolja a termelődését.

Ennek a két női nemi hormonnak az egyensúlytalansága a női szervezetben sok súlyos tünet forrása lehet.

Mi a helyzet a férfiaknál?

A férfiaknál a herék termelik a tesztoszteron nevű férfi nemi hormont. Ez a hormon felelős a férfias testalkatért és a férfias személyiségjegyekért. A mellékvesék is termelnek kis mennyiségben tesztoszteront. Ez is egy építő jellegű hormon, ami elősegíti a csontok, az izmok felépülését. Fenntartja a nemi vágyat és részt vesz a testsúly szabályozásában.

Minden ember mellékveséiben az ösztrogén a tesztoszteronon keresztül képződik. Ez azt jelenti, hogy az ott termelődött tesztoszteron fog egy újabb lépésben átalakulni ösztrogénné.

A tesztoszteron túlzottan magas szintje a nőknél „férfias” testi-lelki jelleget ad: pattanások, hajhullás, szőrösödés, kötekedő vagy erőszakos viselkedés és meddőség lehetnek ennek a következményei. Azonban a tesztoszteron teljes hiánya se jó. Ennek következménye lehet az alacsony energiaszint, a csontvesztés, a hüvelyszárazság, illetve a vizelettartási gondok, valamint nőhet a depressziós hajlam. A magzat lánygyermekké fejlődéséhez relatív tesztoszteronhiány is szükséges.

Látható, hogy mindkét nemnél előfordulnak a másik nemre jellemző nemi hormonok is. A nemenként eltérő hormonhatásokat a biológiai nemnek megfelelő hormonok túlsúlya okozza.

Ha ez felborul, akkor ez kihat az ember személyiségére is, és az illető felveszi az inkább a másik nemre jellemző tulajdonságokat is, illetve személyiségében ezek a tulajdonságok kerülnek túlsúlyba.

MIÉRT ÉRZÉKENY A HORMONÁLIS EGYENSÚLYOD?

A hormonrendszered érzékeny egyensúlyát nagyban befolyásolja az életedben jelenlevő stressz, az egyes hormontermelő mirigyek állapota, kifáradása, ami azt jelenti, hogy az a mirigy már nem képes megfelelő mennyiségű hormont kibocsátani magából a vérkeringésedbe ahhoz, hogy a hormon által kiváltott hatás (sejtműködés) megtörténjen.

Ilyen lehet például a 2-es típusú cukorbetegség⁷ súlyosabb esete, amikor a hasnyálmirigy már nem tud elég inzulint termelni ahhoz, hogy a megfelelő inzulinhatás létrejöjjön a sejtjeidnél.

Inzulinrezisztencia⁸ esetén a helyzet még nem ilyen súlyos. Ilyenkor már jelentkezik a nem elegendő inzulinhatás, ami miatt már a vérben levő cukor szintje megnő az inzulinszinttel együtt, de ez még nem okoz az orvos által diagnosztizálható, 2-es típusú cukorbetegsége jellemző tüneteket.

.....

7 2-es típusú cukorbetegség: Amikor a vérben levő cukor alig jut be a sejtbe, mert a sejt már alig érzékeli az inzulint, ami kinyitná a cukornak a sejt ajtaját. „A zár már nagyon berozsdásodott.”

8 inzulin: Hormon, amely a vér cukorháztartását szabályozza. rezisztencia: Valamilyen hatásra nem, vagy csak kevésbé érzékeny. inzulinrezisztencia: Amikor a vérben levő cukor nehezen jut be a sejtbe, mert a sejt nehezen érzékeli az inzulin hormont, ami kinyitná a cukornak a sejt ajtaját. „A zár nehezen jár, olajozni kellene.”

Emiatt mondjuk, hogy az inzulinrezisztencia a 2-es típusú cukorbetegség „előszobája”. Emiatt az is igaz, hogy akinek inzulinrezisztenciája vagy cukorbetegsége van, sokkal érzékenyebb az ételekben levő gyorsan felszívódó cukorfélékre (azaz szénhidrátokra).

Ezért az ő esetükben nehezebben indulhat be a testsúly kívánatos csökkenése, és több türelemre, kitartásra van szükség akkor, ha belevágnak az életmódváltásba, azaz tenni szeretnének a saját egészségi állapotuk javításáért.

Most már tudod, hogy a hormonok a tested belső szabályozó rendszerének részei. A működésük kulcsa, hogy az adott hormont, ezt a speciális anyagot (vegyületet) a különféle szöveteid, sejtjeid érzékelik. Azaz jól működnek a hormonreceptorok, amik a sejtjeid, szöveteid hormonérzékelői.

A sejtek vagy szervek receptorai illeszkednek a működésükhöz szükséges, vérben keringő hormonokhoz. Ezek azok az „egyedi érzékelők”, amelyek „észlelik” az aktív hormon jelenlétét a vérben, és ez váltja ki a sejtekben a hormon által közvetített „működést befolyásoló üzenetnek” a megfelelő hatását.

A hormonrendszered érzékeny működése visszahat a hormontermelő mirigyeidre is. Ha ez a visszajelzés nem szabályozza jól a hormontermelő mirigyed működését, akkor a hormontermelés egy ideig tovább fokozódik.

Ez a megfeszített időszak végül a mirigyed „kifáradásához” vezethet. Így idővel csökkenhet vagy akár leállhat a már kifáradt mirigyed működése. Ez gyakran – de nem kizárólag – bekövetkezhet a hasnyálmirigynél is. Ez történik, amikor az 1-es típusú cukorbetegség esetén megszűnik az inzulintermelés. Ekkor a beteg inzulininjekciót kap a vércukorszint rendszeresen mért értéke alapján.

Hormonális állapotod tehát függ a korodtól, az egészségi állapotodtól, a stresszes vagy kiegyensúlyozott lelkiállapotodtól, az anyagcserédetől, az elfogyasztott ételektől, az emésztési folyamataid minőségétől, az emésztőenzimeid és más enzimek mennyiségétől, az enzimhatások gyorsaságától, a környezetből a szervezetedbe jutott mérgeanyagoktól, a nehézfémektől vagy a téged ért káros sugárzás mértékétől.

A szervezetedben felhalmozódó nehézfémek és a téged ért röntgen vagy radioaktív sugárzás szintén rombolja a mirigyeid és a hormonreceptoraid hatásos működését.

Miért fontosak a nyomelemek?

A nyomelemek szintje is befolyásolja a mirigyeid működését. Például **megfelelő jódszint szükséges a pajzsmirigyed jó működéséhez**. Sajnos manapság már nincs elég jó a talajban, és csak ritkán juthatsz megfelelő mennyiségű jóddhoz, még akkor is, ha ebből parányi mennyiség kell (a gramm milliomod részében kifejezhető egység).

A fentiekből látható, hogy nagyon fontos a megfelelő étrend. Az étrendednek olyan tápanyagokat kell tartalmaznia, amik megakadályozzák a szervezeted hiányállapotainak kialakulását.

A nem megfelelő étrend (például finomított gabona- és maglisztes ételek túlzott fogyasztása) önmagában vitamin és ásványi anyag-hiányt okoz, nem is beszélve arról, hogy a szervezeted nem jut elég tápanyaghoz az ilyen ételekből. Ezek a hiányállapotok kibillentik vagy tovább rontják az érzékeny hormonális egyensúlyodat.

Az étrendi tényezők közül még ki kell emelni az élelmiszeripar túlzott szója felhasználását. Szinte nincs olyan konzerv, húskészítmény vagy más, emberi fogyasztásra szánt termék, amiben

nincs „fehérjedúsító” szója.

Miért nem jó a szója?

A túlzott szójafogyasztás – a szójában levő fitoösztrogén és lektinek miatt – hozzájárulhat a túlsúly kialakulásához, és súlyosbíthatja a hormonrendszered meglévő egyensúlyzavarait.

A fitoösztrogének növényi eredetű, ösztrogén hormonhoz hasonló hatást kiváltó anyagok.

A lektinek olyan vegyületek, amik fehérjéből és cukorból állnak. Ezek főleg a hüvelyesekben találhatók. Ezért a szóját Kínában és Japánban, ahol nagyon régi, hagyományos ételnek számít, csak fermentálva fogyasztják, mert az erjesztés során a szójában levő káros anyagok elbomlanak.

Fermentálásnak nevezzük azt a folyamatot, ami lejátszódik például a kovászos uborka és a savanyú káposzta készítésekor.

A lektinek károsítják a bélbolyhokat, és a belsejtek burjánzását okozzák. Ezek a káros vegyületek elősegítik az úgynevezett „áteresztő bél szindróma” kialakulását, ami azt jelenti, hogy a vékonybél fala nem csak a hasznos, már megemésztett táplálékot engedi át, hanem más, a bélben levő, a szervezet belsejében már bajt okozó anyagokat, kórokozókat is. Megjegyzem, hogy a búza is tartalmaz lektineket.

Az élelmiszeripar ráébredt a szójafehérjében és szójaolajban rejlő profitra az 1950-es években. A ma forgalomban lévő, és fehérjekiegészítésre használt szójafehérje nem tekinthető természetes élelmiszernek. Azért hogy egyáltalán emészthető legyen, magas hőfokon, nagy nyomáson, különféle kémiai oldószerekkel kezelik, mire „húsmentes fehérje” lesz belőle.

A szója fitátokat⁹ is tartalmaz, amik meggátolják a különböző ásványi anyagok és nyomelemek, például a kalcium, a vas, a jód, a réz, és a cink felszívódását.

Ezek a káros hatások természetesen nem csak a hormonrendszeredre hatnak.

A felborult hormonrendszer következménye a nőknél lehet a szabálytalan, görcsös menstruáció, a meddőség és mindkét nemnél a különféle szervekben megjelenő ciszták, csomók és daganatok. De ide vezethetők vissza a pajzsmiriggyel kapcsolatos problémák is (mint a pajzsmirigygyulladás és/vagy alulműködés). Ide tartozik a mellékvesék és a hasnyálmirigy kifáradása is.

Ebből a helyzetből az életmódváltás nélkül nincs menekvés.

MIT KELL TUDNOD A HORMONROMBOLÓKRÓL?

Már régóta vitathatatlan, hogy vegyipari társadalomban élünk.

Ez azt jelenti, hogy a kémia kutatási eredményeinek széleskörű alkalmazása a 20. század első felétől kezdve elérte az ipari méreteket, és ezért a vegyipari termékek hozzátartoznak a te életedhez is: a műanyagoktól a benzinig, a gyógyszerektől az élelmiszeriparban és a mezőgazdaságban használt vegyszerekig, sokféle káros hatás ér téged is. Ez még akkor is így van, ha „bio” ételeket eszel, vagy „bio” kozmetikumokat használsz.

A téged érő sokféle vegyületnek lassan kifejlődő és egymást erősítő romboló hatása van a hormonrendszeredre. Ezek a szervezetedbe bekerült vegyületek a saját hormonjaiddal versenyeznek

9 fitátok: Főleg kukoricában és magvakban (gabonában, babfélékben, csonthéjas magvakban) előforduló anyagok, amelyek nehezítik vagy megakadályozzák az ásványi anyagok átjutását a belek falán, illetve rontják az emésztés hatékonyságát.

abban, hogy a sejtjeid hormonokra érzékeny, azokat fogadó receptoraihoz kapcsolódjanak.

Ezek a káros hatások megakadályozzák a szervezeted egészséges működését, aláássák az immunrendszered hatékonyságát, a tested idegi és hormonális szabályozását.

Ezek a hormonrombolók benne lehetnek a műanyag használati eszközökben, italos palackokban, konzervdobozokban, mosó- és mosogatószerekben, ételekben, játékokban, kozmetikumokban, rovarölőkben, gyomirtókban.

Ezek a vegyszerek csökkentik a termékenységet, súlyosbítják – például a fogamzásgátló tabletták miatt kialakuló – ösztrogén-progeszteron aránytalanság következményeit, megnövelik egyes ráktípusok (például az emlőrák) kockázatát.

Ezek az anyagok kihatnak a várandósság alatt a magzati fejlődésre, amikor a magzat szervei és idegrendszere kifejlődik. A hormonrombolók jelentősen befolyásolják a hormonrendszer működését és megváltoztatják a hormonjaid hatásait.

Ezek a befolyásoka következők lehetnek:

- a.) Olyan hormonhatásokat erősítenek, amelyeket természetes hormonok fejtenek ki, ilyen hormonok a fent említett ösztrogén, tesztoszteron vagy a pajzsmirigy hormonjai (ezek szabályozzák a szervezet anyagcsere-folyamatait).
- b.) Hozzákapcsolódnak a sejtek felszínén vagy a sejteken belüli hormonreceptorokhoz. Ezzel súlyosan befolyásolják a sejtek működését, anélkül, hogy a hormonhatás visszajelzése megtörténne a hormontermelő mirigy felé. Ezzel blokkolhatják az ösztrogén vagy a tesztoszteron hatását ellensúlyozó hormonok előállítását.

- c.) Beavatkoznak a máj működésébe azzal, hogy blokkolják vagy módosítják azoknak a hormonoknak a termelődését, amelyek a szervezetünkben lejátszódó életfolyamatokra hatnak.

Mik azok a hormonromboló vegyületek?

Nagyon sokféle káros vegyületről tudunk, itt csak néhány, ösztrogén hatásúról lesz szó.

Ezek közé közé tartozik például a DDT, a biszfenol A (BPA), illetve ftalátok. Ezek az utóbbiak olyan vegyületek, amik párolgással szabadulnak fel a különböző termékekből.

A ftalátok előfordulhatnak padlóban, lambériában, műanyag burkolatokban, mert ezekkel a vegyületekkel PVC-t lágyítanak. Ezeket a lágyított műanyagokat rendszeresen használják az egészségügyben (oxigénmaszkok, katéterek, vértasakok), és még gyermekjátékok készítéséhez is.

A ftalátok megtalálhatók flakonokban, ruhákban és műszaki cikkekben egyaránt, a számítógép műanyag részeitől kezdve a telefonkábelén át a kábelszigetelésekig, valamint csövek, autóalkatrészek, adalékanyagok, festékek, lőszerek és szerszámok műanyag részeiben is.

A DDT (diklór-difenil-triklóretán) nevű nagyhatású rovarmérreg használatát a világon elsőként Magyarországon tiltották be az 1960-as évek végén, ennek ellenére a hazai talajban ma is kimutathatóan jelen van, mert a lebomlási ideje több mint ötven év.

A trópusi (és szegény) országokban napjainkban is gyártják és forgalmazzák ezt a mérget, mert a malária és a tífusz elleni küzdelemben többet számít a szer hatékonysága és olcsósága, mint

az ártalmait. Az is igaz, hogy a szer felhasználása sokat változott: például egy év alatt a kétszázezer négyzetkilométer területű Guyanában annyit szórnak ki, mint korábban egy négy négyzetkilométernyi gyapotföldön.

A biszfenol A (BPA) az egyik legnagyobb mennyiségben gyártott kemikália, amiből évente hozzávetőlegesen 2,7 millió tonnát állítanak elő a világon.

Ebből az anyagból olyan áttetsző műanyagokat állítanak elő, amelyek előnyös optikai tulajdonságúak, nagyfokú törés- és hőellenálló képességűek. Ezért a BPA rengeteg használati eszközben megtalálható: szemüveglencsék, digitális médiahordozók (CD, DVD), elektromos eszközök (például: mobiltelefonok, számítógépek, háztartási eszközök), sport és ipari védőfelszerelések, autóalkatrészek.

Ilyen műanyagból készülhetnek étel- és italtárolásra használatos edények (cumisüvegek, palackok, ételhordók, műanyag tányérok, mikrohullámú készülékekben használt edények, vízvezetékcsövek).

Léteznek fém konzervdobozok, tárolóedények (ivóvízes- vagy bortartályok), amiknek a belső felületét olyan műanyaggal vonták be, amely ezt a vegyületet tartalmazza.

Ez a felsorolás nem teljes, számtalan olyan eszközzel, tárggyal találkozhatunk, amiben ez az anyag benne van.

Ezek azok a hormonromboló vegyületek, amelyek jelentősen felerősítik az ösztrogén hormon hatását az emberi szervezetben, függetlenül attól, hogy nő vagy férfi az illető.

Azt hiszem, hogy ez az imént leírt három vegyület eléggé meggyőző példája annak, hogy a környezeted tele van olyan vegyipari

termékekkel, amelyek károsan befolyásolják a tested működését, és bár egyszerre nyilvánvalóan nagyon parányi mennyiség kerülhet be a szervezetedbe, a hosszan tartó, gyakori kapcsolat idővel előhozhatja káros hatásukat.

Mit tehetsz meg reálisan az egészségedért?

Nem kaphatsz vegyiösszetétel-bizonyítványt minden kezvedbe kerülő tárgyról vagy anyagról, hogy az alapján dönts el, használd-e azt vagy sem.

Két dolgot ajánlhatok ezzel kapcsolatban: egyrészt legyél tudatában, hogy vannak ilyen környezeti hatások, és ha lehetőség van választani jobbat, kevésbé veszélyeset, kevésbé mérgezőt, akkor válaszd azt, még ha ez a választás drágább is lesz.

Másrészt alakítsd úgy az étrendedet, életmódodat, hogy hatékonyabban támogasd a szervezetedet. Ezt azzal érheted el, ha naponta tudatosan törekszel olyan ételek és italok fogyasztására, amelyek egyrészt segítik a májadat és az immunrendszeredet, másrészt nem terhelik le a szervezeted működését. Gondolok itt például az alkoholfogyasztás, az energiaiitalok, a cukros italok és ételek fogyasztásának csökkentésére, a dohányzás mérséklésére, vagy akár mindezek elhagyására is.

MIT KELL TUDNOD A LEGFONTOSABB HORMONOKRÓL?

Az ebben a fejezetben megismert hormonjaink közül van két pár, egymással ellentétesen működő hormonunk, amelyek jelentősen meghatározzák a zsírégetést. A rendszeres zsírégetés-üzem mód fontos a testsúlyod kontrolljához, hogy ne legyen túlsúlyod, illetve ha van, akkor megszabadulhass a fölösleges kilóktól.

Ez a két páros az inzulin és glükagon, illetve az ösztrogén és progeszteron.

Ezek közül az inzulin és az ösztrogén zsírraktározó hormonnak számít, a glükagon zsírbontónak. Igaz, a progeszteronnak közvetlenül nincs köze a zsírégetéshez, de az ösztrogén hatásának ellensúlyozása miatt mégis hatással van a zsírraktározásra.

Nagyon gyakori eset nőknél, hogy ennek a két nemi hormonnak az egyensúlya felborul, ami miatt kialakul az ösztrogén hormon túlsúlya, más szóval dominanciája.

Erre az állapotra jellemző lehet a hölgyek alakja is, mivel ekkor a csípőtájon és a combokon figyelhető meg a zsírfelhalmozódás.

Az ösztrogén hormon túlsúlya miatt ezekről a helyekről szinte lehetetlen lesz a fogyás, előbb magát az ösztrogén-progeszteron egyensúlyt kell helyrehozni.

Jó, ha tudod, hogy ezt a helyreállítást nem támogatják a hormonális fogamzásgátlók, mivel a fogamzásgátlás miatt nincs peteérés, ami miatt nem termelődik elegendő természetes progeszteron sem. Ezt a két nemi hormont maga a tabletta „adagolja” a női szervezetbe, és ilyenkor ki van kapcsolva a természetes termelődés.

Azok a nők, akik abbahagyják a tabletták szedését, gyakran tapasztalják, hogy ennek a természetes irányításnak az újbóli beindulására sokszor hosszú hónapokat kell várni. Ez is azt jelenti, hogy a hormonok mesterséges adagolása nem a legjobb megoldás. Minél idősebb valaki, ez annál több egészségügyi panaszt okoz nála.

Amikor az ember még fiatal, tizen- vagy huszonéves, akkor még úgy gondolja, hogy a testével bármit megtehet, az majd könnyen

regenerálódik. Ez bizonyos mértékig így van, de ezzel a képességgel nem kellene visszaélni.

Meglévő ösztrogéndominancia esetén mindenféleképpen érdemes jó nőgyógyászt keresni, akivel megbeszélheted ezeket a problémákat, segítséget kaphatsz tőle, és elmondja, mit tehetsz ennek a két fontos női nemi hormonnak az újbóli egyensúlyáért.

Az egyik, kezekben levő eszköz az életmódváltás, különösen a keresztesvirágú zöldségek rendszeres fogyasztása, ugyanis ezekben a zöldségekben olyan vegyület található, ami segíti a májban az ösztrogén lebontását olyan formára, ami már nem zsírraktározó.

Egy férfi szervezetében hasonlóképpen felhalmozódhat az ösztrogén, amit az ő tesztoszteron hormonja ellensúlyozna, de ilyenkor a nőknél leírt esethez hasonlóan a férfi nemi hormon kerül kisebbségbe.

Ez persze befolyásolja az illető férfias testalkatát és nemzőképességét is, túlsúly alakul ki, hasi vagy más néven zsigeri zsír rakódik le. Ez egyáltalán nem elhanyagolható, esztétikai probléma csak, mert hosszú távon rámehet a férfiegészség.

Így a keresztesvirágú zöldségekkel, vagy más néven káposztafélékkel való megismerkedés a férfiaknak is fontos lenne.

Melyek ezek a zöldségek? Közéjük tartoznak a különféle káposzták, a brokkoli, a kelkáposzta, fodros kel, illetve a bimbós kel, kínai kel, valamint a karalábé, karfiol, retekfélék.

A most leírt két hormonpár mellett van még két olyan hormon, ami jelentős hatással van a zsírégetésre. Mindkettőnek az alváshoz és a regenerációhoz van köze.

Ez a már korábban is említett melatonin és növekedési hormon.

A gyógyszertárakban, vitaminboltokban egyre népszerűbbek a melatonint tartalmazó, alvást segítő készítmények. Ezeket a „természetességük” miatt ajánlják. Ez valójában külső hormonpótlást jelent, ami visszahathat a tobozmirigy működésére, aminek a feladata ennek az alvást lehetővé tevő hormonnak a termelése.

Súlyos alvászavar esetén valóban gyors segítség lehet, de az ilyen készítmények állandó, folyamatos használata egyáltalán nem javasolható.

Inkább az ebben a könyvben az alvás és a zsírégetés kapcsolatát leíró részben megadott ajánlásokkal kellene javítani az alvásmi-nőségen a hormonpótlás helyett.

Mint korábban már írtam, a növekedési hormon a regenerációt és az öngyógyulást teszi lehetővé a szervezetedben, ami a pihen-tető alvás idején történik.

Tehát jól jegyezd meg, és kiemelten törekedj e négy hormon meg-értésére és hatásaiknak figyelembevételére.

A hölgyeknél fontos az ösztrogén és progeszteron hormonpár egyensúlya, az uraknál pedig az ösztrogén és tesztoszteron ará-nya, ami természetesen akkor jó, ha egy férfi szervezetében jelen-tős a férfi nemi hormon többlete.

Mindenkinél fontos lenne a melatonin és a növekedési hormon magas szintje az éjszakai alvás idején.

Egyél jól, legyél jól

ADJUK A TESTNEK AMIRE SZÜKSÉGE VAN

MIÉRT FONTOS A HELYES ÉS SZEMÉLYRE SZABOTT ÉTREND KIALAKÍTÁSA?

Gyakran hallhatod, hogy „az vagy, amit megeszel”, bár szerintem helyesebb lenne azt mondani, hogy abból vagy, amit megeszel.

Mindannyian egyetérthetünk abban, hogy az életminőségünket nagyban meghatározza az étrendünk, és gyakran olvashatsz a „kiegyensúlyozott táplálkozás” fontosságáról.

Én ezen a kiegyensúlyozott táplálkozáson a személyre szabott étrendet értem, aminek két egyszerű alapelve van:

1. Azt adod a testednek, amire szüksége van, az egyéni igényed szerint.
2. Nem adod azt a testednek, amire nincs szüksége az egyéni érzékenységed és igényed szerint.

Ahhoz, hogy ezt a két alapelvet tartalommal töltsd meg, különbséget kell tenned az ennivaló és a táplálék között. Ez azt jelenti, hogy nem minden ennivaló táplálék, bár minden táplálék ennivaló.

Ennivaló mindaz, amit szokásos módon megeszünk, függetlenül annak valódi tápanyagtartalmától.

Az előzővel ellentétben tápláléknak csak az nevezhető, ami jelentősen hozzájárul a szervezeted tápanyagigényének kielégítéséhez. Ez a tápanyagigény egyszerre fedezi a tested számára szükséges energiát, az ásványi anyag-, nyomelem- és vitaminszükségletet, illetve biztosít minden további, jótékony mikrotápanyagot¹⁰.

Sajnos nincs tökéletes ennivaló, ami minden, számodra szükséges tápanyagot tartalmazna, viszont össze tudod úgy válogatni az ételeidhez szükséges hozzávalókat, hogy azok tápanyagban gazdagok legyenek. A testednek tehát szüksége van tápanyagban gazdag ételekre és élelmiszerekre. Az ezekhez az ételekhez szükséges alapanyagokat sokféle forrásból beszerezheted, ez jelenti a változatos étrend másik követelményét a tápanyagigény kielégítésén kívül.

A tápláló étel tehát olyan ennivaló, ami fenntartja a szervezeted működését, energiával lát el, és biztosítja a jó közérzetedet. A saját étrended összeállítása során arra kell törekedned, hogy olyan ételeket egyél, olyan italokat igyál, amelyek abban segítenek, hogy hosszú távon energikus és egészséges legyél. A mai modern életmód olyan étrendet terjesztett el, ami magas energiatartalma mellett szegény vitaminokban, ásványi anyagokban és nyomelemekben, például nincs benne elég A- és D-vitamin, hiányzik belőle a cink, a jód vagy a szelén.

Emiatt a tested a naponta elfogyasztott ételekben meglevő energiabővség ellenére fáradékony marad, éjszaka képtelen vagy kipihenni magad, így nincs se időd, se erőd a rendszeres testmozgásra, aktív kikapcsolódásra.

.....
10 mikrotápanyag: A szervezet számára nagyon kis mennyiségben szükséges anyag, ami segíti a jó közérzet és védekezőképesség fenntartását és helyreállítását.

Mi ennek az oka?

Az ilyen – főleg finomított alapanyagokból készült – ételek közös jellemzője, hogy magas bennük a cukor- és keményítőtartalom¹¹, ami gyorsan felszívódik az emésztésed során, emiatt a vércukorszinted túlzottan megemelkedik.

MIT KELL TUDNOD A VÉRCUKORSZINT INGADOZÁSÁRÓL?

A vércukorszinted a véredben szállított cukor mennyiségét jelenti, aminek állandó szintjéről a májad gondoskodik. Ennek nem szabadna meghaladnia az 1 darab kockacukornyi mennyiséget. A véredbe az emésztésed eredményeként ennél jóval több cukor kerülhet be, és nem csak akkor, amikor közvetlenül kristály- vagy porcukrot fogyasztasz, hanem akkor is, amikor magas keményítőtartalmú főtt vagy sült ételt eszel. Ilyen sok keményítőt tartalmazó étel például a főtt rizs, a főtt vagy sült burgonya is.

A vércukorszinted gyors emelkedését okozzák még a különféle lisztekből készült tészták és sütemények is. Itt nem csak az édességekre kell gondolni. Ez alól azok a tészták sem kivételek, amikre rá van írva, hogy „csökkentett szénhidráttartalmú”, vagy éppen „gluténmentes”. Ezek az idézőjelbe tett kifejezések nem azonosak azzal, hogy „egészséges” vagy „tápanyagokkal teli”, még akkor sem, ha a termék „bio” minősítésű.

Ugyanígy, kiugróan megemelhetik a vércukorszintedet a lekvárok, a kompótok, aszalt gyümölcsök is. Ezekben az ennivalókban

.....
11 keményítő: Összetett cukor. Olyan növényekben található cukorforma, amilyen például a banánban, burgonyában, a rizs- vagy kukoricaszemekben van. A sárgarépában, céklában és más zöldségek gumójában, megvastagodott gyökérében is keményítő van.

magas a cukortartalom. Ez alól nem kivétel a méz sem, annak ellenére, hogy a mézben sok értékes tápanyag is van. Éppen ezért csak kevés mézet használj ízesítésként.

Honnan tudhatod azt, hogy hullámszik, azaz hirtelen magas, majd alacsony lesz a vércukorszinted?

Ezt az állapotot a tested a következőképpen jelzi:

- étkezés után rövid idő múlva ismét éhes leszel
- farkaséhség tör rád
- ködös lesz a fejed, vagy elálmosodsz
- feledékeny vagy, lelassul a gondolkodásod
- édesszájú vagy, azaz sóvárogsz az édesség után
- nem tudsz lefekvéskor könnyen elaludni
- nehezen alszol vissza, ha éjszaka felébredsz.

Ha a fenti jellemzők közül kettő, három rád vonatkozik, akkor az már több mint gyanús, hogy nagy lehet nálad is a vércukorszint ingadozása.

A tartósan magas, majd alacsony szintre visszaeső, azaz hullámszó vércukorszint az egyik következménye a gabonalisztket és sok cukrot tartalmazó étrendnek¹². Ez a hullámszó vagy tartósan magas vércukorszint aztán sok baj forrása lesz a szervezetedben.

12 Valójában egyáltalán nem lenne szabad kristály- vagy porcukrot, illetve mézet használnunk se sütéskor, se főzéskor, se italaink ízesítésére.

Ez a folyamat, ami kezdetben a hullámozó vércukorszinttel indul, végül különféle betegségeket okoz. Ilyen az inzulinrezisztencia, a 2-es típusú cukorbetegség, az autoimmun- és a különböző, gyulladásokkal járó betegségek, illetve azok is ide tartoznak, ahol a túlsúly, az elhízás megnövekedett kockázatot jelent. Ilyen a magas vérnyomás, vagy a szív- és érrendszeri betegségek is.

Ha a gyors vércukorszint-emelkedést okozó ételek helyett inkább tápanyagokban gazdag zöldségeket és leveles salátákat eszel, akkor már nem emelkedik meg gyorsan a vércukorszinted. Az ilyen ételek legalább 3-4 órára biztosítják a megfelelő energiaszintet, és nem álmosítanak el, nem lesz ködös tőle étkezés után a fejed, nem álmosodsz el.

MIT TARTALMAZNAK AZ ÉTELEK?

Az ételek összetevőit háromféle csoportra lehet osztani:

1.) **Az első csoportba tartoznak a szénhidrátok**, vagy más néven az egyszerű vagy összetett cukorfélék. A szénhidrátok forrásai jellemzően a növények.

Ebbe a csoportba tartozik minden olyan ételösszetevő, ami vagy édes ízű (ezek könnyen és gyorsan hasznosuló cukrokat tartalmaznak), vagy keményítőből áll, ami ugyan nem édes ízű, de az emésztés során gyorsan felszívódó cukorra alakul át.

A keményítő emésztésének lassúsága vagy gyorsasága függ attól, hogy a keményítőt tartalmazó zöldség vagy gabona hogyan lett elkészítve.

A párolás, főzés és sütés ugyanis puhává teszi az ételt, aminek az lesz a következménye, hogy az ételben levő keményítő a puhaságtól függően egyre könnyebben emészthető meg.

Különösen magas keményítőtartalmú növények a gabonafélék (például a búzából őrölt liszt, a rizs) és a burgonya. Sok keményítő van a banánban is, ami megérve édes ízű lesz, mert az érés során a benne levő keményítő édes ízű cukorrá alakul át.

Viszonylag magas a keményítőtartalom az olyan gyökérzöldségekben, mint a petrezselyemgyökér, sárgarépa vagy a gumós zöldségek, mint a cékla, az édesburgonya és a karalábé. A szénhidrátok energiaértéke 4,1 kcal¹³/gramm.

2.) A második csoportba tartoznak a fehérjék. Amikor ezekről van szó, akkor először a halak, húsok juthatnak az eszedbe vagy a tojásfehérje, illetve a tejtermékek közül a túró és a sokféle sajt. Ezek az állati eredetű élelmiszerek részben fehérjét, részben különféle zsiradékokat tartalmaznak.

Fehérjék nem csak állati eredetű élelmiszerekben vannak, sok fehérje van például a hüvelyesekben (bab, borsó, földimogyoró) vagy a csonthéjas magvakban (dió, mandula, mogyoró). A fehérjék energiaértéke 4,2 kcal/gramm.

3.) A harmadik fő ételösszetevőt a zsiradékok jelentik, amik lehetnek állati eredetű, kenhető zsírok vagy folyékony, növényi olajok. A halakban levő zsírt is inkább olajnak nevezhetjük a fő jellemzői miatt. A húsokban levő zsiradék átszövi az izomrostokat, és sütéskor kisül a húsból.

Számodra nagyon értékesek az olyan hidegen sajtolt növényi olajok, mint például az olívaolaj, tökmagolaj, lenmagolaj. A zsiradékok szempontjából különleges gyümölcs az avokádó, aminek magas az egészséges olajtartalma. A zsiradékok energiaértéke 9,3 kcal/gramm.

.....
13 kcal: Kilokalória, egyszerűen a kalória szót használjuk rá.

A fenti fő ételösszetevők adják ki az ételek látható és mérhető tömegét akár állati, akár növényi eredetű élelmiszerekről van szó.

Az élelmiszereinkben levő tápanyagok fennmaradó része a nagyon kis mennyiségű ásványi anyag, nyomelem és a különféle vitaminok. Bár ezek a mennyiségi összehasonlításban eltörpülnek a fenti három fő összetevőhöz képest, mégis ezeknek a nagyon kis mennyiségű, értékes anyagoknak a jelenléte vagy hiánya adja meg az adott élelmiszer vagy étel értékét. Törekedned kell arra, hogy azokat az élelmiszereket és ételeket részesítsd előnyben, amelyekre jellemző a gazdag ásványi anyag-, nyomelem- és vitamintartalom.

MI KERÜLJÖN A TÁNYÉRODRA?

Először is sok-sok leveles, jellemzően zöld színű növényi rész, azaz salátalevél.

A különféle saláták ezerféle alakban kínálják magukat, a jégсалátától kezdve a közismert fejes salátán, a bébispenóton, madársalátán át, a római és szívсалátáig, vagy a rukkoláig. Más leveles növényi részeket is fogyaszthatsz, például céklalevelet, kaprot, petrezselyemzöldet, szárzellert, sóskát. Nagyon sokféle saláta létezik, ezek közös jellemzője az alacsony szénhidráttartalom mellett a magas rosttartalom.

Fontos kiemelni, hogy az egyes saláták íze lehet kissé kesernyés vagy fanyar. Ezek a különleges ízek a salátákban levő különleges tápanyagoktól vannak, amik növelik a saláták értékét.

Ezeket a salátákat természetesen nyersen, cukormentes salátaöntettel tálald. Javasolt a salátaöntetbe hidegen sajtoltnövényi olajat önteni. Ez az olaj lehet extra szűz olívaolaj, de lehet lenmagolaj, kendermagolaj vagy tökmagolaj is.

Az öntethez adhatsz még citromlevet és mustárt is. A jó öntet további ízt ad az elkészült salátának, amitől javul az étvágyad, és megjön a kedved a salátaevéshez.

A leveles salátákon kívül kitűnő keményítőforrást jelentenek a különféle **gyökérzöldségek, hagymafélék vagy olyan gumók**, mint az édesburgonya, cékla, karalábé, zeller. Ezeken kívül naponta kellene fogyasztanod káposztaféle zöldségeket is¹⁴.

Ezeknek a káposztaféle zöldségeknek az egyik kiemelkedő képviselője a fodros őskáposzta vagy fodros kelkáposzta, röviden a fodros kel.

Ebbe a növénycsoportba tartozik még a brokkoli, a fejes- vagy vöröskáposzta, a bimbós kel, a kínai kel, a közönséges kelkáposzta, a karalábé, a karfiol és a különféle retkek. Természetesen a kedved szerint válogathatsz ezek közül a zöldségek közül.

A fűszernövények közül ide tartozik még a mustár, a torma és a kerti zsázsa is.

Miért fontosak a saláták és a zöldségek?

Ezekben a zöldségekben számos olyan tápanyag van, amely többek között javítja a hormonrendszered egyensúlyát, támogatja a májad működését, és erősíti az immunrendszeredet.

Természetesen a többi zöldséget is gyakran kell fogyasztanod: a cukkini vagy az uborka, a különféle paprikák, az érett paradicsom is fontos tápanyagforrás.

.....
14 Ha pajzsmirigyműködéssel kapcsolatos betegség van, akkor kérem, fordulj orvoshoz, és kérd ki az ő tanácsát ezeknek a zöldségeknek a fogyasztásával kapcsolatban.

Fontos, hogy az elfogyasztott zöldségek túlnyomó része (több mint a fele) nyers legyen – ha a nyersség nem okoz neked emésztési panaszokat –, és a többi zöldség legyen gyengén párolt vagy grillezett. A hőkezelés időtartama és az ételkészítés során használt magas hőfok csökkentheti a zöldség tápértékét.

A magas keményítőtartalmú zöldségeket, gumókat vagy gabonákat lehetőleg kerülj, vagy csak ritkán fogyaszd. Ilyen például a rizs és a burgonya.

A magasabb keményítőtartalmú élelmiszerek közül leginkább az édesburgonya, vagy más néven batáta, valamint a barna rizs, köles vagy a hajdina illeszthető be az új étrendedbe.

Kerülendő a különféle gabonalisztekből készült kenyerek és tésztafélék is, illetve, amennyiben fontos lenne a testsúlyod csökkentése, akkor csak hetente néhányszor egyél gluténmentes lisztekből készült termékeket, azaz ilyen lisztekből sült kenyeret, süteményeket. Fontos, hogy a boltokban készen kapható ilyen termékeknek magas a hozzáadott adalékanyag-, édesítőszer- és konzerválószer- tartalma, ami jelentősen csökkenti az értéküket. Az ilyen késztermékek helyett inkább gluténmentes alapanyagokból te magad készíts ennivalót.

Tipp:

Az ételkészítés során ne készíts zöldségpürét olyan magas keményítőtartalmú zöldségekből, mint például a már említett édesburgonya, mert ez túlzott vércukorszint-emelkedést okozhat. Köretként ne készíts gyakran más zöldségpürét se.

A krémleveseket, főzelékeket ne habard be liszttel. Ha sűríteni akarsz, akkor használd a zöldség rostosabb, főtt vagy párolt részét.

A sűrítéshez használhatsz még hagyományos- vagy kókusztej-szint, kevés hajdinalisztet, zabpehelylisztet vagy útifűmaghéjat is.

A fentiek értelmében köretként is sok salátát vagy zöldséget fogyassz! A köret ne legyen túl puha vagy püré állagú!

Ha bio minősítésű salátához, zöldséghez jutsz hozzá, akkor az természetesen értékesebb élelmiszert jelent a vegyszeres termesztésünél. Ez azonban nem kötelező előírás.

Ha sok nyers, zöld leveles saláta és más zöldség kerül a tányér-odra, akkor már nagy lépést tettél a helyes étrend kialakítása felé.

Mit kell tudnod a halakról és más húsokról?

A hal nem hús – hallhattad már te is –, és ez igaz is abból a szempontból, hogy a halak sokkal táplálóbb ételnek tekinthetők, mint a vörös húsok. (A sertés- vagy a marhahúst vörös húsnak is nevezzük, a csirkehús viszont nem tartozik a vörös húsok közé.)

Ez azért van, mert a halakban – különösen a zsírosabbakban, mint a lazac, a pisztráng – nagyon sok hasznos, tápláló olajfélése van amellet, hogy a hal könnyebben emészthető fehérjeforrás a többi húshoz képest.

Ez nem jelenti azt, hogy ne ehetnél marha- vagy sertéshúst, csupán azt, hogy csökkentsd az ilyen alkalmak gyakoriságát. Ha heti 2–3 alkalommal halat ennél, akkor az már jó javítás lenne az arányokon. Jó lenne, ha sokféle állati eredetű ételt ennél, nem csak a megszokottat, például sertést.

Csirke- vagy más baromfi-hús is kerüljön be az étrendedbe, de ne csak a sovány mellrész, hanem az egész csirke.

A húsok sütési módja is fontos: a közkedvelt, bő zsiradékban kisütött rántott vagy bundázott húsok nem tartoznak az egészséges ételek közé, ugyanis a hústra tett liszt és panír olyan gyors vércukorszint-emelkedést okozó összetevő, ami sütés közben még tele is szívja magát a sütőzsírral. Ez nem csak plusz kalóriákat jelent, hanem olyan zsírok túlzott beviteléhez is vezet, ami hosszú távon nem tesz jót az egészségnek.

Sokkal jobb, ha hirtelen sütöd ki a húst, vagy sütőben, hozzáadott zsiradék nélkül készíted el a húsételt.

Ha mindenképpen ki szeretnél rántani hússzeleteket vagy sajtot, zöldségeket, gombát, akkor a hagyományos panírozás helyett forgasd meg a rántanivalót először kókuszlisztben, majd tojásban és végül kókuszreszelékben.

Kókuszreszelék helyett használhatsz különféle magvakat is, mint például len- vagy szezámagot, tört mandulát vagy hajdinapelyhet. Minden húsfélére igaz, hogy ha lehet, akkor kerülj a nagyüzemi állattartásból származó húsokat, illetve az ilyen húsokat tartalmazó húskészítményeket, mert ezeket az állatokat stresszes körülmények között tartják, és olyan takarmánnyal etetik¹⁵, ami túl gyors növekedést és testsúlygyarapodást okoz, hogy az állatok rövid idő alatt a vágóhídra kerüljenek.

Az így nevelt állatok húsa kevésbé tápláló, mint a szabad tartású, természetes módon legeltetett vagy magának táplálékot keresgélő állat (például a „tanyasi vagy kápírgáló csirke”) húsa.

Az állatok esetében is igaz, hogy a magas keményítőtartalmú takarmány gyorsan hizlal, míg a zöld fű, egész zöldség több tápanyagot ad.

15
A takarmányhoz gyakran adnak antibiotikumokat is a fertőzésveszély miatt.

Mi a helyzet a belsőségekkel?

Ha állati eredetű élelmiszerekről van szó, akkor ne feledkezz meg a belsőségekről. Ezek a levágott állat belső szervei, mint például a szív, gyomor vagy a zúza, illetve a máj, vese vagy a tüdő.

A belsőségek jellemzője, hogy a húsnál több értékes tápanyagot tartalmaznak. Ilyen értékes tápanyag például az A-vitamin és C-vitamin, illetve a jól hasznosuló cink, jód, réz és vas.

Tipp:

Kerüljön valamilyen belsőség legalább hetente egyszer, kétszer a tányérodra! Talán elsőre legkönnyebben a csirkemájjal, zúzával barátkozhatsz meg.

Mit kell tudnod a zsiradékokról, olajokról?

Bátran használj zsiradékot a főzéshez, sütéshez! A zsírok, olajok megadják az étel ízét, aromáját, emellett segítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását (ezek az A-, D-, E- és K-vitamin), az epehólyag kiürülését.

A vaj, a mangalicaszír vagy a kókuszszír jó sütőzsír lehet, mert magas hőfokra hevíthető, de ha zsiradékról van szó, akkor még itt vannak a hidegen sajtolt növényi olajok is.

Ezekről az olajokról már írtunk a salátaönteteknél. Használd őket bátran!

Itt hívom fel a figyelmet, hogy lehetőleg ne használj sütéshez növényi olajokat, mert a túlhevített olaj (170°C felett) tönkremegy, és így már káros lehet az egészségedre.

Csak olyan olajat használj, amire rá van írva, hogy ilyen veszély nem fenyeget, azaz sütésre való, magas hőt is kibír!

A kókuszszír vagy kókuszolaj hevítése magas hőmérsékletre veszélytelen. Az állati eredetű zsírok finomak lehetnek, és magas hőmérsékletet is kibírnak, de a bevitelüket ne vidd túlzásba, legyen a használatuknál szempont a változatosság és a mértékletesség!

Ha kedved tartja, akkor természetesen ehetsz szalonnát vagy töpörtyűt is, de ezt ne kenyérrel tedd, hanem süsd ki, és tedd a zöld leveles salátádra.

Hogyan használd a fűszereket?

Használd őket, ízesíts velük bátran! Sok fűszernövény egyben gyógynövény is, és a legtöbb nemcsak különleges ízt ad, hanem javítja az emésztésedet, erősíti az immunrendszeredet is.

Minden fűszernövényre jellemző a magas tápanyagtartalom.

Példaként leírom, milyen sokféle fűszer van: Vannak gyökér- és kéregfűszerek: ilyen a gyömbér, kurkuma, fahéj. Példa néhány levélfűszerre: ilyen a babérlevél, bazsalikom, borsikafű, borsmenta, citromfű, fehér üröm, kakukkfű, kapor, lestyán, majoránna, rozmaring, szurokfű, tárkony, zsálya. Vannak magfűszerek: ilyen a mustármag vagy a szerecsendió. Termésfűszereknek nevezzük az ánizst, borókabogyót, borsot, fűszerköményt, fűszerpaprikát, koriandert, szegfűborsot, vaníliát. Virágfűszer a kapri, a sáfrány és a szegfűszeg.

Tipp:

A petrezselyemzöld kiemelkedő C-vitaminforrás, és nem csak fűszerként érdemes frissen hinteni a főfogásra, levesre.

Miért kell változtatatosan étkezni?

A tápláló ételek bőséges tárházát nyújtja a természet, ne ragadj le a tészta-, krumpli- és rizsételeknél, amikor finom ételt szeretnél enni.

Az utóbbiak kínálta táplálék szinte csak üres kalória, ami gyorsan megnöveli a vércukorszinted. Ezt gyakran követi a túl gyorsan érkező éhség, csillapíthatatlan enni akarás is.

Ha megbarátkozol a leveles salátákkal és a többi, ajánlott zöldséggel, akkor kellemesen meglepődhetsz, hogy milyen, korábban ismeretlen élelmiszerekre találtál.

Így a saláta most már nem a majonézes krumplisaláta, a hús nem csak a rántott szelet lesz.

MIÉRT FONTOS A TISZTA VÍZ?

Sokan mondják, hogy naponta mindenkinek meg kellene inni 3–4 liternyi vizet.

Ez nem feltétlenül van így, bár a nyári melegben a megivott víz mennyisége valóban elérheti még az 5–6 litert is, főleg, ha erősen izzadunk. De itt most nem erről van szó. Naponta az ember általában körülbelül 2–2,5 liternyi vizet veszít különféle módon.

Ezt a vizet pótolni kell. Ebbe a pótlásba beleszámít az étellel elfogyasztott víz is, azaz például a leves vagy éppen a megevett leveles saláták, nyers zöldségek víztartalma. Az alacsony keménységtartalmú zöldségek víztartalma jelentős, akár 90% fölötti is lehet. Vigyázat! Ha a zöldségétél sütött vagy grillezett, akkor már jócskán lecsökkent a víztartalma, és nem számíthatod hozzá a napi vízpótláshoz.

A fentiek mellett természetesen az is elengedhetetlen, hogy időnként megigyal egy nagy pohár vizet, ami lehetőleg tisztított csapvíz vagy szénsavmentes ásványvíz legyen.

A vízbe tegyél citrom- vagy tőzegáfonyalevet a magas vitamintartalom és savanyú íz miatt, egy ilyen ital szomjoltóbb hatású.

Röviddel étkezés előtt igyal meg egy pohár almaecetes vizet, ami javítja az emésztésedet. Ehhez az italhoz 2-3 dl vízhez adj 1 evőkanál bio almaecetet. Ha ez túl tömény lenne, akkor csökkentsd az almaecet mennyiségét. Ha ezt nem esik jól étkezés előtt meginni, akkor megihatod étkezés után is.

Az almaecet segít kiegyensúlyozni a testedben a lúgos/savas arányt, a szűretlen változat ásványi anyagokat pótol, segíti a barátságos bélbaktériumok elszaporodását, segíti a vércukorszinted szabályozását, valamint az emésztésedet is. Az almaecetes víz fogyasztása csökkenti a tested vízviisszatartását.

Napközben iszogathatsz enyhén citromos vizet, amit egy palackban magaddal vihetsz.

A vízivás nem helyettesíthető cukros üdítőkkel vagy gyümölcslevekkel! Ezek valójában „cukorbombák” és gyorsan megemelik a vércukorszinted, aminek pont az elkerülése a cél.

A tested vízigényének nyomon követésére jól működő visszajelzés lehet a vizeleted színe. Ha ez szalmasárga, akkor nagyjából jó a vízpótlásod, ha ennél sötétebb lenne – kivéve a reggeli első alkalommal –, akkor ideje lenne újra inni, ha viszont a szalmasárgánál halványabb, szinte színtelen, akkor már talán túl sok vizet ittál. Ez sem jó, mert ilyenkor a szervezeted túl sok ásványi anyagot veszíthet. Ilyenkor hasznos lehet egy adag zöldturmix elfogyasztása, amiről hamarosan részletesen lesz szó.

Mi a helyzet a kávéval, teával és alkoholos italokkal?

A címben felsoroltak közül legfeljebb az enyhe, koffeinmentes teák számíthatók bele a napi vízivásba.

Se a túlzott kávé-, se a rendszeres (akár kevés) alkoholfogyasztás nem tesz jót neked. A borban levő értékes anyagok hatását messze túlszárnyalják az alkoholtartalom hosszú távú romboló következményei.

Az alkohol önmagában energiát is ad, majdnem annyit, mint a zsír. A sör és a pálinka kifejezetten káros, mivel a sör esetén számolni kell a pluszban bevitt, gyorsan felszívódó szénhidrát-tartalommal is, ami a nyári forróságban még „zéró alkohol” mellett is jelentős lehet.

A pálinka és más tömény szeszes italok pedig magas alkoholtartalmuk miatt jobban károsítják a májadat.

Lehet, hogy a kávé azért iszod, hogy valahogy kezeld a reggeli vagy délutáni fáradtságot. A testi-szellemi fáradtság egy olyan tünet, amit nem elnyomni, hanem helyes életmóddal, étrenddel kezelni kell. Ez nem jelenti azt, hogy kávéellenes lennénk, csupán arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy a túlzott kávézás B-vitaminhiányhoz és vízvisszatartáshoz vezet, valamint hosszú távon magasan tarthatja a stresszhormonok szintjét is.

MIBŐL ÁLLJON A NAPI ÉTKEZÉSED?

Ha a fenti ételcsoportunkból választod ki a napi ételsorod, akkor nagyon nem nyúlhatsz mellé.

Mit egyél reggelire?

A reggeli – mint a nap első étkezése – legyen mindig fehérjedús,

azaz legyen benne hal, tojás vagy más, magas fehérjetartalmú étel.

Általános szabály, hogy ne hagyd ki. Inkább kelj fel korábban, vagy még előző este készítsd elő, és a hozzávalókat tartsd hűtőben, hogy reggel gyorsan elkészítve elfogyaszthasd.

Ébredés után rögtön célszerű egy pohár citromos vízzel indítani a napot, mert az éjszaka során elvesztett vizet pótolni kell.

Egy átlagos reggelid legyen egy nagy tál leveles saláta vagy egy nagy pohár zöldturmix, és egy-két tükörtojás. A salátádat locsold meg hidegen sajtoltsalajjal, a tojást megsütheted kókuszszíron vagy szalonnan, ha szereted. Ha a leveles salátát zöldturmixként iszod, akkor ahhoz is nyelj le egy evőkanál hidegen sajtoltsalajjat. Ekkor beveheted a reggeli táplálékkiegészítőidet is. A tojás helyett jó lehet bármilyen más fehérjeforrás: hal, hús vagy kemény sajt. Vagy mindezek keveréke.

Ha ez a reggeli ősszel vagy télen kevés lenne, akkor az étkezést kiegészítheted egy kis keményítős zöldséggel, mint például reszelt vagy vékonyra vágott nyers sárgarépa, cékla, retek.

Egy ilyen reggeli után csak 4–5 óra múlva leszel éhes. Ha mégis úgy alakulna, hogy tízóraitra is igényed van, akkor ilyenkor egyél pár gerezd diót vagy más csonthéjas magot (például mandulát), egy kis sajttal, egy nem édes ízű zöldalmával.

Ha szereted az ilyen magvakat, akkor előző este tedd vízbe és áztasd őket egy egész éjszakán át. Ez azért jó, mert az így beáztatott magvak sokkal könnyebben emészthetők, és kevésbé okozhatnak emésztési panaszokat.

Mi legyen az ebéd?

Kezdd az ebédet (a napi második étkezést) is egy nagy tál salátával, legyen fehérje is és zsiradék is benne, az ízlésed szerint. Ha az alapétkezés után még éhes lennél, akkor most is jöhet grillezett vagy párolt keményítős zöldség. Bármilyen húst, halat, kemény sajtot ehetsz, ami nincs panírozva, kirántva.

Ha ebédre szeretnél levest vagy főzeléket is enni, akkor ez lehet valamilyen zöldség- vagy krémleves, amiben nincs búzalisztes habarás. De nagyon jó a csont- vagy húsleves is!

A főzelékre tehetsz húsos feltétet vagy tükörtojást.

Ha éttermi menüből választasz, akkor jobb olyan fogást választani, amiben nem a hagyományos burgonya vagy rizs köret vagy tészta van, hanem párolt vagy sült zöldség, esetleg sült édesburgonya vagy kevés barna rizs.

A fentiek mellett az ebédhez ne feledkezz meg a leveles salátáról se!

Ha délután megéheznél még vacsora előtt, akkor igyál meg egy újabb pohár zöldturmixot, vagy egyél töpörtyűt, egy-két falat sajtot, nem édes ízű gyümölcsöt, néhány szem diót, mandulát. Az ilyen uzsonna - ahogy a tízórai is - az életmódváltás hetei során szépen elmarad, ahogy a vércukorszinted hullámlása megszűnik.

Mit egyél este?

A vacsora (a napi harmadik főétkezés) lehetőleg ne legyen este 7 után, és lehetőleg 10 óra után menj aludni.

Mivel vacsora után már nem leszel olyan aktív, mint nappal, így nincs szükség sok energiára. Ezért a vacsora lehet valami könnyű zöldségétel, esetleg rántás nélküli főzelék, vagy egy újabb adag leveles saláta. Ha nem kívánod, akkor elhagyhatod a húst. A salátádra most is tehetsz egy kevés olajos öntetet.

Hogyan változik meg az édes íz utáni sóvárgás?

Az egész nap folyamán elfogyasztott leveles saláta és zöldség jótékony hatása az lesz, hogy fokozatosan csökkenni fog a sóvárgásod az édes íz, a gyorsan felszívódó szénhidrátok után, így fokozatosan tudod csökkenteni ezek fogyasztását.

Erre a csökkentésre azért van szükség, hogy a szervezeted megkapja azt a sokféle ásványi anyagot és nyomelemet, illetve rostot, ami ahhoz kell, hogy az emésztésed jobb legyen, és a bélflórád összetétele is javuljon.

Egy biztos: ha a fenti javaslatok szerint kezded el megváltoztatni az étrendedet, akkor akár néhány hét alatt észrevehető javulást tapasztalhatsz meg. Ne feledd, bárki képes javítani az életminőségén!

Ha mégis éhes lennél a főétkezések között, akkor mit tegyél?

A főétkezések közötti éhségérzet főleg az életmódváltás első heteiben jelentkezhetsz még annak ellenére, hogy betartod az itt leírt javaslatokat, és felhagysz a vércukorszintedet gyorsan megemelő ételekkel és italokkal.

Ha a főétkezések között mégis megéheznél, akkor egyél meg egy nem édes ízű zöld almát, egy kevés bogyós gyümölcsöt vagy pár szem diót, mandulát.

Jó lehet még ezekhez egy kevés kemény sajt elfogyasztása is, ami növeli a tízórai vagy uzsonna tartalmasságát.

Ha testsúlyt szeretnél csökkenteni, akkor ilyenkor se egyél édes vagy aszalt gyümölcsöket, kesudiót, földimogyorót, illetve más édes vagy sós nassolnivalót (burgonya csipszet, energia- vagy fehérjeszeleteket), csokoládét. Persze ezek máskor sem javasoltak! Sőt!

Ha hazai gyümölcsöt eszel, az évszaknak megfelelően, akkor azt lehetőleg délelőtt vagy koradélután tegyed, és ha a gyümölcs édes ízű, akkor ne egyél belőle sokat, mert az már súlygyarapodást okozhat.

MIÉRT OLYAN FONTOS A ZÖLDTURMIX?

A napi étrendedben a reggeli kiemelt része lehet a zöldségturmix, amit érdemes részletesebben is megismerned.

Sajnos egyre többen vannak, akiknek nincsenek jó tapasztalataik a nyers zöldségekkel, és ezért még akkor sem eszik meg őket, ha tudják, hogy a rendszeres fogyasztásuk jót tenne nekik.

A zöldségételeknél tapasztalt puffadás, görcsök vagy más emésztési panaszok oka legtöbbször nem maga a zöldség, hanem a bélflóra egyensúlyának felborulása, ami a stresszel és a táplálkozási hibákkal súlyosbítva ahhoz vezethet, hogy már nem tudod megemésztetni az egyébként egészséges zöldségeket.

Így egy olyan ördögi kör alakul ki, ami ahhoz vezet, hogy nem tudod megenni pont azokat az ételeket, amik javítanának az állapotodon.

Hogyan segít a turmix?

A turmixokban levő növényi rostok nagyon aprók, így azok, a súlyos eseteket kivéve, már nem okozhatnak panaszokat.

Ha nálad is fennállnak az imént leírt panaszok, akkor neked azt javaslom, hogy fokozatosan ismerkedj meg a turmixokkal, és először csak olyan hozzávalókból válogass, amik eddig nem okoztak problémát neked. Teljesen felesleges erőltetni a dolgot, ugyanakkor az is igaz, hogy a fokozatos szoktatással szépen javítható a bélflóra állapota, és ezzel együtt a nyers zöldségek emésztése is.

Az ilyen esetekben nagyon jól használhatók a különféle porított növényi készítmények, amik magas tápértékük mellett tartalmaznak rostokat is, így a rendszeres fogyasztásuk javítani fog az emésztésen és a bélflóra állapotán is.

Mi ne legyen a turmixban?

Ha valóban egészséges turmixot akarsz készíteni, akkor törekedj arra, hogy a hozzávalók legyenek vitaminokban, ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdagok, ugyanakkor ne legyen bennük sok cukor vagy keményítő. Ennek megfelelően az édes ízű gyümölcsöket és az aszalt gyümölcsöket hagyd ki a turmixból.

Ne használj cukrot, mézet, lekvárt édesítőként!

A turmix édesítésére – ha igényed van rá – egyedül a jó minőségű stevia ajánlható. A xilit (nyírfacukor) és eritrit sokaknál okoz hasmenést vagy más kellemetlenséget.

A turmixodba ne tegyél gyümölcsjoghurtot vagy más, hozzáadott cukrot tartalmazó terméket!

Mi legyen a turmixban?

A turmixhoz természetesen tiszta víz is kell, amihez adhatsz egy kevés citromlevet is. A hozzáadott víz mennyiségétől függ majd a turmixod állaga. Ha a hozzáadott víz túl sok, akkor inkább italt, ha túl kevés, akkor inkább pépet kapsz. Ha alig adnál vizet a turmixhoz, akkor lehet, hogy a géped meg se tudna birkózni a kehelybe tett szilárd hozzávalókkal.

Egy jó, egészséget támogató turmixba tehetsz bogyós gyümölcsöket: áfonyát, epret, málnát esetleg meggyet. Ezek lehetnek fagyasztottak is. Tehetsz bele almát is, kezdetben édesebbet, aztán már csak nem édes zöldalmát. És tehetsz bele uborkát, cukkinit is.

És persze sok-sok leveles salátát, kezdetben jégsalátát, aztán ahogy hozzászoksz, fokozatosan változtathatsz a fejes salátán, madársalátán át mindenféle más saláták felé: ez lehet endívia saláta, rukkola, tölgyfalevél saláta, római saláta és nagyon egészséges a céklalevél is.

Nagyon jó, ha a káposztafélékhez tartozó növények is helyet kapnak a turmixodban. Az egyik kiemelkedő ilyen zöldség a fodros kelkáposzta vagy a brokkoli.

A leveles saláták és más, ehető növényi részek sok magnéziumot, káliumot és más hasznos ásványi anyagot, nyomelemet tartalmaznak. Némelyikük kesernyés vagy erősebb ízétől sem kell megijedni: nem a saláta vagy zöldség rossz, hanem a benne levő különleges tápanyagoktól ilyen az íze.

Ezek a különleges mikrotápanyagok segítik a máj munkáját és a szervezeted védekező képességét. A bennük levő tápanyagok és rostok segítik a megfelelő vércukorszint fenntartását anélkül, hogy annak nagy kilengései lennének.

A turmixok rendszeres hozzávalói lehetnek a különféle csírák is. A csírák azért értékes növénykéek, mert bennük jóval magasabb a tápanyagtartalom a kifejlett növényekhez képest.

A turmixba ízlés szerint használhatsz különböző fűszernövényeket is, például mentát, petrezselyemzöldet, friss bazsalikomot, de reszelhetsz bele egy kis gyömbért is. Azonban vigyázz, hogy ez a fűszerezés ne szaladjon túl, és az elkészült turmix ne legyen fogyaszthatatlan.

A turmixba kerülhet egy kevés olívaolaj vagy más, hidegen sajtolt növényi olaj is. Itt megint szerepet kaphat a képzelőerőd. Ha a turmixhoz kevés kókuszszírt szeretnél hozzáadni, akkor azt előtte melegítsd fel olyan hőmérsékletre, hogy az folyékony legyen!

Ezek a tippek nem azt jelentik, hogy most egy „mindent bele” turmixot kellene készítened, hanem azt, hogy egy jó zöldturmix lehet változatos, és bátran kísérletezhetsz a különféle hozzávalókkal és ízekkel.

Használati tippek és turmixsegédletek

Néhány turmix recept	
½ csésze bogyós gyümölcs 2-3 levél zöld jégsaláta ½ csésze madársaláta ½ csésze fodroskel	½ csésze bogyós gyümölcs 1 kis darab sárgarépa 2-3 levél zöld fejes saláta ½ csésze rukkola
½ zöld alma 2-3 levél zöld fejes saláta 1 evőkanál extra szűz olívaolaj ½ csésze fodroskel	½ zöld alma 2-3 levél jégsaláta 1 evőkanál kókuszszír (olvasztva) 1 levél kínai kel
½ kígyóuborka 2-3 levél zöld fejes saláta ½ csésze madársaláta ½ csésze fodroskel	½ kígyóuborka 2-3 levél jégsaláta 1 evőkanál kókuszszír (olvasztva) ½ csésze fodros kel
½ kígyó uborka 2-3 levél zöld jégsaláta ½ csésze madársaláta 1 levél kínai kel 1 evőkanál natúr joghurt	½ kígyó uborka 1 kis darab sárgarépa 2-3 levél zöld fejes saláta ½ csésze rukkola 1 levél kínai kel

A fenti táblázatban szereplő fodroskel helyett javaslom a Vitalissimo webáruházunkban kapható fodroskelpor vagy „Vidd Magaddal Zöldturmix” terméket.

Ha változatosabbá szeretnéd tenni az ételeidet, főleg a kenyér-helyettesítő lehetőségekkel kapcsolatban, akkor tekintsd meg a Testszerviz Vitalissimo webáruház termékkínálatát!

MIÉRT KELLENÉK MA A MODERN TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK?

Tényleg szükség van rájuk?

Ha valaki tökéletesen táplálkozik, azaz naponta elfogyaszt legalább 7 csésze (1 csésze = 2,5 dl) bio zöld leveles salátát, és hozzá bőséggel jó minőségű fehérjeforrást, azaz bio tojást, legeltetett marha húsból készült húspogácsát, vagy ilyen steaket, vagy vadon fogott pisztrángot, lazacot, vagy más, nem tenyésztett forrásból származó tenger gyümölcseit (kagylót, polipot, rákféléket), illetve eszik hetente legalább 2-szer, 3-szor valamilyen nem nagyüzemi állattartásból származó állat belsőségét (máj, szív, tüdő, vese stb.), illetve ezeken kívül fogyaszt még elegendő, jó minőségű, extra szűz olívaolajat, ómega-3 zsírsavakban gazdag halolajat, halmájat, akkor elhiszem, hogy elég tápanyag jut a szervezetébe.

Ugye ez már igazán túlzásnak hangzik?

Ha valaki kizárólag az elfogyasztott ételekből szeretne gondoskodni szervezete tápanyagellátásáról, akkor bizony nem jut elég tápanyaghoz.

Az további kérdéseket vet fel, hogy valóban beszerezhető-e akár sok, fáradságos utánajárással ezek a tápanyagokban dús élelmiszerek? És van-e erre energiád és időd, illetve elég pénzed hozzá?

És, hogy el ne felejtse, ezekből a tápanyagokban valóban gazdag élelmiszerekből még el is kellene készítened az ételleket. Napi három fogást! És mikor csinálnál mást?

Szerintem jobb, ha megmaradsz a megszokott piac és üzletek vásárlójának, és az ott kapható élelmiszerek tápanyagtartalmát vizsgálod meg!

Hogyan csökkent a tápanyagtartalom az élelmiszerekben?

Nem is olyan régen, 2022. december 10-én, pénteken az Index internetes hírportálon megjelent egy cikk arról, hogy a gyümölcsök és zöldségek már elvesztették tápanyagtartalmuk nagy részét.

Ez nem új észrevétel, már 2004-ben is megjelent egy tanulmány, ami az USA-ban vizsgálta ezt a problémát az 1950-től 1999-ig terjedő időszakban.

Ha a rendelkezésre álló kutatási adatokat megnézzük, akkor az Index cikke talán túloz azzal, hogy kijelenti: a gyümölcsök és zöldségek „AZ ELMÚLT ÖTVEN ÉVBEN TÁPANYAGTARTALMUK NAGY RÉSZÉT ELVESZTETTÉK”.

Valóban igaz, hogy a tápanyagvesztés létező dolog, de ennek mértéke nem mindenütt egyforma.

A nagyüzemi termesztésű gyümölcsöknél és zöldségeknél jelentősebb ez a veszteség, míg a biogazdaságokban termesztett zöldségek és gyümölcsök tápanyagokban gazdagabbak, bár ott is megvan a tápanyagtartalom csökkenése, csak nem olyan mértékű, mint a nagyüzemekben.

A tápanyag csökkenésének egyik legismertebb jelképe lehet a tökéletesen kerek, halványpiros, seízű paradicsom. Ennek a „paradicsomként eladott” nagyüzemi terméknek a tápanyagtartalma köszönőviszonyban sincs a piacokon kapható háztájinak, és még az is lehet, hogy az ilyen termesztésű növények még napot se láttak soha.

Mindezek ellenére ne szokj le a gyümölcs- és zöldségfogyasztásról, mert ez még mindig fontos része egy jó étrendnek, de tudnod kell, hogy a gyümölcsök és zöldségek önmagukban nem

biztosítják a szervezeted számára szükséges összes tápanyagot.

Hasonló a helyzet az állati eredetű élelmiszerekkel, a húsoktól a belsőségekig, hozzátéve azt, hogy az utóbbiakból nem is fogyasztasz eleget, pedig ezeknek a vitamin- és ásványianyag-tartalma a legnagyobbak között van az élelmiszerek között. Nem is beszélve a halak és más tengeri élelmiszerek népszerűtlenségéről. Te mennyire kedveled őket?

Állj két lábbal a földön!

Nem hiszem, hogy álmokat kellene kergetni az egészséges étrend kialakításakor, és bizony a luxusnak számító élelmiszerek helyett észszerű válogatással tereld magad az értékesebb ételalapanyagok, élelmiszerek felé, azaz vásárolj lehetőleg helyi kistermelőktől a helyi piacon, és ne tömd meg a bevásárlókosaradat „üres kalóriákkal”, amiket a nagy élelmiszerláncok kínálnak, és főként cukrot és sok keményítőt, valamint glutént tartalmaznak. Ha ezeket a dolgokat megteszed, akkor már jó irányba léptél.

Emellett tudomásul kell venni, hogy bizony naponta kellenek táplálékkiegészítők, hatékonyan felszívódó multivitamin készítmények, amelyekben a vitaminokon kívül található ásványi anyagok és nyomelemek is. A jó, változatos étrend és a hatékony multivitaminok nem zárják ki, és nem helyettesítik egymást.

Ha valaki úgy szed táplálékkiegészítőket, hogy közben tömi magába a cukrot és a keményítőt, azaz nem változtat jó irányban az étrendjén, akkor hiába gondolja azt, hogy majd a multivitaminok gondoskodnak az egészségéről. Ez nem így van.

De az is igaz, mint az előbb írtam, hogy ha valaki már elég helyesen étkezik, de nem szed rendszeresen hatékony multikészítményeket, attól még kialakulhat nála tápanyaghiány miatti egészségromlás.

Jó, ha egy életre megjegyzed a következőt:

A multivitamin-készítmények a modern életmód velejárói, étrend-kiegészítők. Még egyszer, fontos a szóhasználat: kiegészítésről van szó és nem pótlásról, azaz nem helyettesítik a helyes táplálkozást, hanem támogatják az egészséges étrendet.

A Testszerviz Vitalissimo webáruházában jó minőségű táplálék-kiegészítők széles választéka kapható. Ezek közül a termékek közül kiemelkednek a svéd folyékony multivitamin- és kollagén készítmények. Ezeket bátran ajánlom bárkinek.

SWEDISH NUTRA HATÉKONY, FOLYÉKONY ÉS FINOM

A Swedish Nutra gyár egy Malmöben, Svédország harmadik legnagyobb városában működő családi vállalkozás, amit 2013-ban alapított egy több generációs gyógyszerészi múlttal rendelkező család. A nagyon hatékony, folyékony készítményeket gyártó vállalat világszerte viszonteladói hálózattal rendelkezik. Ennek a hálózatnak a része a Testszerviz Vitalissimo webáruház is. A cég saját fejlesztésű termékcsaládjának kiváló minősítését a szigorú svéd előírások betartása szavatolja.

Hogyan lett a hatékonyság maximalizálva?

A Swedish Nutra folyékony étrend-kiegészítők a világon elérhető legjobb alapanyagokból készülnek, és napi adagonként akár 30-szor több hatóanyagot is tartalmaznak, mint a tabletták vagy kapszulák. Ennek oka a készítmények koncentrált tápanyagsűrűsége, valamint az, hogy semmi felesleges nincs bennük!

Miért van minden vitamin és ásványi anyag együtt?

A svéd folyékony multivitaminok tartalmazzák a vízben és zsírban oldódó vitaminokat. Ide tartozik például a C- és D3-vitamin, a B-komplex vitamincsalád tagjai, valamint az A- és E-vitamin is.

A készítményekben megtalálhatók azok az ásványi anyagok és nyomelemek, amikre még szükséged van. Ilyen például a cink, jód, kalcium, kálium, magnézium, réz és vas. Ezek mind olyan jól felszívódó formában vannak jelen, amelyek biztosítják a kiváló hasznosulást.

A fenti értékes összetevők mellett a folyékony termékekben megtalálhatók különféle tápanyagokban gazdag zöldségek és gyümölcsök, valamint aminosavak is. Sőt, bizonyos termékek még kollagénfehérjéket is tartalmaznak, ami biztosítja az ízületek, a bőr és a haj egészségének támogatását.

Mik azok a szuperzöldek?

A folyékony multivitaminok különleges összetevője a „Szuper Zöld Keverék”, ami általában az alábbi összetevőkből áll: ázsiai ginzeng gyökér, citrus bioflavonoidok ¹⁶(mandarinból), cékla, lucerna, brokkoli, spirulina¹⁷, aloe vera, zöld tea, szőlőmag, likopin¹⁸ (paradicsomból).

-
- 16** bioflavonoidok: Különleges növényi tápanyagok, amelyek jótékonyan hatnak a sejtek működésére. Ezek adják például a gyümölcsök húsának vagy héjának színét.
 - 17** spirulina: Rengeteg tápanyagot tartalmazó algafajta, azaz vízben élő apró, növényyszerű élőlények sokasága.
 - 18** likopin: Például a paradicsom vagy a görögdinnye piros színét adó anyag, amely hasznos lehet például a rák kockázatának csökkentésében. Minél érettebb a gyümölcs, annál több a likopin benne, és a színe is vörösebbé válik.

Ezek a sokoldalú készítmények még adaptogén¹⁹ hatású gyógynövényeket is tartalmaznak, mint például az ashwagandha²⁰-t. Ez utóbbi különleges összetevő harmonizálja a szervezet működését, csillapítja a túlműködést, és serkenti az alulműködést. Kifejezetten azokra a szervekre van pozitív hatással, amelyek nem működnek megfelelően.

Hogyan valósul meg a gyors és biztos felszívódás?

A folyékony készítmények hatékony felszívódásának köszönhetően a termékek hatóanyagai legalább 3–4-szer gyorsabban szívódnak fel, mint a hagyományos kapszulák vagy tabletták hasznos anyagai. Vízben oldódó természetüknek köszönhetően könnyebben szívódnak fel az emésztőrendszerben.

Ma már nagyon sokan küzdenek emésztési és/vagy felszívódási problémákkal. A bélflóra sokaknál károsodott - lehet, hogy nálad is - a gluténfogyasztás elterjedt, a stressz állandó kísérője az életnek. Mindezek káros hatással vannak az emésztésre és a tápanyagok felszívódására.

A folyékony vitaminok és készítmények pontosan ezeket az akadályozó tényezőket kerülik ki, mivel nem szükséges megemésztetni őket, és a hatóanyagok felszívódása már a gyomorban megkezdődik. A maradék is gyorsan felszívódik a vékonybélben. Így a napi adag bevétele után rövid időn belül a vérkeringésbe kerülnek az értékes vitaminok és más hasznos összetevők, különösen akkor, ha negyed órával étkezés előtt vesszük be a napi egyszeri adagot.

.....
19 adaptogén: A sejtek működését szabályozó hatás, ami segíti a szervezet alkalmazkodását és működőképességét.

20 ashwagandha: Az Indiában élő álombogyó termése, amelynek a hasznos anyagai nyugtathatnak, oldhatják a stresszt, javíthatják a pajzsmirigy működését, vagy serkenthetik az emésztést.

Miért nincs fölösleges összetevő?

Az iható készítményekhez nincs szükség térfogatnövelőkre, kötő- és töltőanyagokra vagy zselatinra. A gyártó jelmondata: „Maradjon minden természetes!”

Megbízható-e a gyártás?

Minden készítményt a svédországi Malmöben működő saját laboratóriumban fejlesztenek ki és ott is tesztelik le őket. A gyártás során alkalmazott HACCP élelmiszer-biztonsági rendszer garantálja a minőséget. A HACCP minőségbiztosítási rendszer a „termőföldtől az asztalig” kíséri végig a gyártást és forgalmazást, ezzel garantálva a termékek megbízhatóságát.

A folyékony termékeknél a speciális igények is számítanak!

A svéd folyékony készítmények méltán kiválóak az egészségfejlesztés terén! Az abban található, hatékonyan felszívódó, könnyen fogyasztható folyékony összetevők kíméletesen támogatják az egészséges folyamatokat szervezetünkben.

A termékek olyan hatóanyagokat tartalmaznak, amik figyelembe veszik az életkort és nemet, továbbá képesek kielégíteni olyan különleges igényt is, mint a megnövekedett energiaigény, a stresszes életvitel káros hatásainak kivédése, a megnövekedett terhelésre való felkészülés.

A termékek összetevői egymással harmonikusan együttműködve, egymást erősítve fejtik ki jótékony hatásukat.

Miért hasznos a komplex összetétel?

A svéd folyékony vitaminok igazi hatóanyag-komplexek, mivel nem csupán az egyes vitaminokat és fontos tápanyagokat tartalmazzák, hanem teljes vitamincsaládokat.

Emellett olyan ásványi anyagok és nyomelemek is megtalálhatók bennük, amelyek kölcsönösen segítik egymást, így együttesen kifejezetten hatékonyak a kívánt hatás elérése érdekében.

A termékek jelentős része teljes szuperélelmiszerekből nyert koncentrált tápanyagokat is tartalmaz, ideértve a szuperzöldeket és tápanyagdús gyümölcsöket is.

A termékek különlegességét tovább fokozza, hogy aminosavak is részei ezeknek a készítményeknek, amik extra energiával látnak el bennünket. Ezek az aminosavak lehetnek olyan kollagénszerűek, amik védelmet nyújtanak a bőrnek és az ízületeknek.

Biológiailag olyan aktív összetevőkkel támogatják a rendszeres fogyasztó egészségét, amik más termékekben nem mindig találhatók meg, vagy ha igen, akkor azok ára rendkívül magas.

A svéd folyékony készítményekben gyakran több mint száz aktív összetevő van jelen egyetlen adagban, ami nagyon gazdaságos megoldás a táplálékkiegészítőkkel elérhető előnyök szempontjából, és a napi adag mindössze körülbelül 15 ml.

Nézz meg néhány konkrét példát!

A **Swedish Nutra Multivitamin Nőknek** termékben több mint 140 értékes összetevő van, többek között 13-féle vitamint, 8-féle ásványi összetevőt, kiegészítve további 72-féle nyomelemmel, valamint 20-féle szuperélelmiszer-kivonatot találsz benne. Ezek mellett vannak benne még aminosavak is.

A **Swedish Nutra Multivitamin Férfiaknak** termék a női multivitaminhoz hasonlóan tömve van hatóanyagokkal. Ebben a készítményben is több mint 140 értékes összetevő van, hasonló bőségben, mint a női multivitamin esetén.

A **Swedish Nutra Multivitamin 50 év feletti hölgyeknek** készítmény 149 aktív összetevőt tartalmaz. Az összetevők között 21-féle szuperzöld és szupergyümölcs kivonatát találod, illetve itt is megtalálhatók a női szervezet számára szükséges aminosavak is a vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek mellett.

A **Swedish Nutra Multivitamin 50 év feletti uraknak** készítmény sem fukarkodik a hatóanyagokban. Ebben is 149 biológiailag aktív összetevő van, és ezek mind támogatják a férfiak szervezetét.

Érdemes egyszerre többet haza vinni!

A tablettás és folyékony készítmények felszívódási aránya 1:3 a folyékony termékek javára. Ez azt jelenti, hogy a folyékony hatóanyagok háromszoros mennyiségű tablettás vagy kapszulás termék hatóanyagtartalmának felelnek meg.

Például a C-vitamin tartalmat nézve a folyékony multivitaminokban lévő 500 mg-os mennyiség másfélszeres tartalomnak számít az 1000 mg-os tablettás változathoz képest, mivel a tablettás 1000 mg-ból csak mintegy 330 mg szívódik fel.

A B-vitamin család esetén, például a WOMAN 50+ multivitaminban 30 mg található, míg egy átlagos tablettás változatban 50 mg. A felszívódási arány miatt ismételten a folyékony vitaminok javára billen az mérleg, mivel a tablettás változathoz jó esetben csak 15-20 mg szívódik fel a 50 mg-ból.

A mennyiségi előny egyértelmű a svéd folyékony készítmények esetében, mivel csak a kupakban lévő adagot kell elfogyasztanunk, míg a tablettás multivitaminok esetén 8-10 darab tablettát vagy kapszulát kell lenyelni.

Egyéb előnye a folyékony multivitaminoknak, hogy a tablettás készítmények között alig található olyan, amiben szuperzöldség vagy szupergyümölcs összetevő, valamint aminosav-komplex is megtalálható.

Neked is könnyű lenyelni!

A svéd folyékony készítmények kényelmes adagolása mindössze egyetlen adagoló kupakot jelent, amely általában 15 ml. Csak ennyit kell lenyelni, ami könnyen megtehető. Ez nagyon kényelmes, ráadásul finom, gyümölcsös íze van. Fontos még, hogy az ízesítő anyag mindig természetes, élő kivonat, egyetlen termék sem tartalmaz mesterséges ízanyagokat.

Ez a bevételi mód különösen előnyös olyan esetekben, amikor nyelési problémák vannak, különösen időseknél és gyermekeknél, akik gyakran nehezen nyelik le a nagyobb tablettákat vagy kapszulákat. Az ilyen problémával küzdőknek sem kell aggódniuk a napi adagok bevétele miatt, mert nincs szükség sok vízre lenyeléskor.

Miért választaná a tablettát vagy kapszulát, amikor a folyékony készítmény egyetlen adagjában minden szükséges megtalálható? Csak vegye le a kupakot, töltsen tele és igya ki! Éppen ezért a gyermekek és az idősek is szívesen fogyasztják a svéd folyékony termékeket.

Mit kínál a Vitalissimo svéd folyékony termékpaletta?

- BIOTIN 1000 – Extra B7 vitamin – a haj, a bőr és a köröm egészségéért.
- C+D3 vitamin – Az immunerősítő koncentrátum.
- Cukormentes halkollagén hialuronsavval és C-vitaminnal – Jó kollagénforrás.

- Cukormentes marhakollagén 10000 – A haj, a bőr, a köröm és az ízületek egészségéért.
- CAL-MAG – turbó kalcium és magnézium – Gyors segítség az idegrendszernek.
- Folyékony hialuronsav C-vitaminnal – Bőrhidratáltság és ízületvédelem, a szükséges plusz.
- Folyékony probiotikum – A bélflóra őre és helyrehozója.
- Folyékony VAS – Vaspótlás egyszerűen! Várandósok figyelem!
- Ginseng Energy – Extra energiát ad a szervezetnek! Immunerősítés és jobb közérzet!
- Haj, bőr és köröm marhakollagén multivitaminnal – A szépség őre, a napi kozmetikus.
- JOINT – ízületvédelem cukormentesen vitaminokkal – Légy ruganyos idősen is!
- JOINT MAX – cukormentes ízületvédelem – Maximalizált tápanyagtartalommal.
- MAN – multivitamin férfiaknak – A szükséges napi alap.
- MAN 50+ - multivitamin 50 feletti férfiaknak – A szükséges napi alap.
- MEGA Sport multivitamin – Erőfokozó sportolóknak.
- SUPER KIDS multivitamin gyerekeknek – A szükséges napi alap.
- ULTRA+ multivitamin – Megbízható alap azoknak, akik szeretik a kihívásokat.
- WOMAN – multivitamin nőknek – A szükséges napi alap.
- WOMAN 50+ – multivitamin 50 feletti nőknek – A szükséges napi alap.

Aludj jól!

MIT CSINÁL A TEST, AMIKOR ALSZUNK?

Akár hiszed, akár nem, az alvás az egyik legfontosabb tevékenység számodra. Jó alvás nélkül nincs jó egészség.

A mindennapok során az az általános tapasztalat, hogy rengeteg probléma lehet az alvással. Ez a problémahalmaz visszavezethető a stresszes életmódra, az elégtelen alvásminőség szokásos kezelésével együtt: a reggeli gyors kávé – ami hosszú távon tovább ront a helyzeten.

Az, hogy az iparosodással megszűnt a korábbi földművelő életforma, ami követte a napszakok természetes ritmusát, és az ember a mesterséges világítással megsértheti az év körforgásával váltakozó világosság/sötétség arányt, katasztrofális hatással van az éjszakai pihenésre.

Hogyan hat rád a fény és a sötétség?

A nappali fény és az éjszakai sötétség hatására teljesen más hormonális állapotba kerülsz. Ezt a szemen keresztül érzékeli az agyad hátsó részén levő látásközpont közel található tobozmirigy, amely kiválasztja az alvást beindító és fenntartó melatonin hormont a napi ritmus (azaz a „biológiai óra”) hatására. Ezt a hormontermelést teszi lehetővé a fény hiányának (sötétségnek) az érzékelése. A melatonin kielégítő mennyiségben csak sötétben termelődik. Ezért mindig elsötétített helyiségben érdemes aludni.

A reggeli ébredést szintén a biológiai óra indítja el, amit megerősít a világosság érzékelése, és ezek a tényezők természetes módon indítják be a mellékvese kortizol stresszhormon-kiválasztását, ami felébreszt.

Tested biológiai órája jelentős mértékben szabályozza a mirigyek naponta ismétlődő működését. Az adrenalin és a kortizol olyan stresszhormonok, amiket én „mozdulj meg” vagy „mozogj sokat” hormonoknak neveznék el.

Az alvás a tested nyugalmi állapota, amikor a szemhéjak lecsukva pihentetik a szemedet, és az elméd sem éber. Ekkor a tudatos mozgásod teljesen szünetel, nyugalomban vagy. A szervezeted felfrissül, és megújulnak a testi és lelki erőid. Ezt nevezhetnéd „öngyógyításnak” is.

Az alvás tehát testi-lelki szempontból egy kifejezetten értékes és hasznos dolog.

A modern ember sajnos harcban áll az elalvással. Van olyan ismerősöm, aki még büszkélkedik is azzal, hogy milyen keveset alszik, és ezt már régóta csinálja.

Amíg nem tanulmányoztam az alvás mechanizmusát, és nem ismertem fel annak igazi értékét, én magam is irigyeltem őt: mennyivel több időt tölthet számára hasznos tevékenységekkel.

Az alvás elhanyagolásával megfoszthatod magad azoktól a jótékony hatásoktól, amik az éjszakai alvás alatt történhetnek veled. Mert a téged érő nappali stressz után az alvásod ad természetes lehetőséget az átélt stressz kipihenésére.

Az alvás nem csupán az elalvás és ébredés közötti időszak. Az alvásra fordított időtől függően négy-hat, egymáshoz képest is változó szerkezetű ciklusból áll.

Egy (általában) 90 perces alvási alapciklus a felszínes alvástól a mély alvásig terjed. Ezt a fő ciklust az alváskutatók három alvásszakaszra különítették el:

1. könnyű alvás,
2. mély alvás (nem-REM²¹-fázis),
3. álommal kísért alvás (REM-fázis).

Az éjszaka első felében két ciklusban **nagyobb rész jut a mély alvásra**, és utána már nagyobb arány jut az álmodással kísért alvásra.

A szervezet egésze számára a mély alvás az igazán értékes. Ekkorra a légzés már nyugodttá válik, a szív lassabban ver, az izmok tökéletesen ellazulnak. A szemgolyó alig mozog. Ez az igazi regeneráció²² és pihenés ideje. Mély alvásban fokozódik a **növekedési hormon** termelődése, ami biztosítja a sejtszintű újjáépülést és kiváltja a magas immunrendszer-aktivitást.

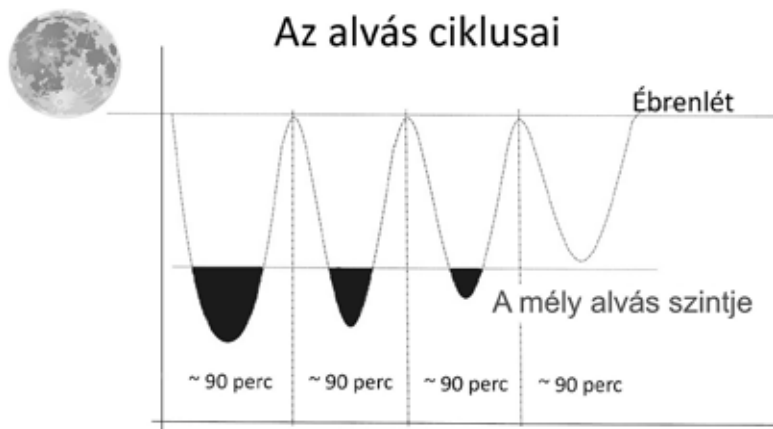
Az alvás fázisait szemlélteti a következő oldalon látható ábra:

A növekedési hormon nélkül ezek a regenerációt biztosító folyamatok nem történnek meg. Optimális esetben ekkor kezdődik a nappal eltárolt energia, a felhalmozott zsír felhasználása is. Ezt nevezzük „zsírégetésnek”.

Ahogy az ábrán látszik, a mélyalvás-fázisok között rövid, éberebb átmenetek vannak. Ekkor rövid időszakokra fel is ébredhetsz (például kimehetsz vécére vagy ihatsz vizet).

21 REM – Rapid Eye Movement (gyors szemmozgás) angol szavak rövidítéséből

22 regeneráció – Két dolog történik ez alatt. Egyrészt ekkor építi magát újra a szervezet, ekkor történik az „öngyógyítás”, másrészt ekkor történik meg az aktív, nappali időszak kipihenése.



Ekkor jó esetben a visszaalvás gyors, és az alvás pihentető marad. Legtöbbször reggel ezekre az éberebb szakaszokra nem is nagyon emlékszel, a legtöbbször csak testhelyzetet változtatsz, és alszol tovább.

Ha ezek az éberebb szakaszok már hosszabbak, és tényleg felébredsz, akkor már csökken az alvásod minősége is, és lehet, hogy a mélyalvási szakaszaid sem voltak kielégítőek. Ez azt is jelenti, hogy a növekedési hormon kiválasztása nem érte el a szükséges szintet, vagy akár el is maradt a magas kortizol- vagy inzulinszint miatt.

A magas kortizolszint akkor is bekövetkezhet, ha nem végeztél elég napi testmozgást – a stresszhormonokat az izomterhelés viszi ki a véredből –, illetve ha túl magas a vércukorszinted, és emiatt túl sok a véredben levő inzulin.

Ezért nem javasolt vacsorára cukros és/vagy finomított szénhidrátokban gazdag ételeket enni. Ugyanide vezethet az este megivott alkohol vagy gyümölcsle is!

Vacsorára egyél rostban és tápanyagban gazdag friss salátát, zöldséget!

Lehetőleg ne egyél gyümölcsöt se, mert a benne levő fruktóz is – kis késleltetéssel ugyan –, de megemelheti a vércukorszinted, bár az is igaz, hogy nem annyira, mint a cukros ital vagy finomított szénhidráttartalmú étel.

Ha stresszesebb vagy, akkor a zöldség mellé ehetsz több fehérjét. Itt jól jöhet pár falat kemény sajt, amiben már nincs laktóz, viszont van benne kalcium, ami segítheti a gyors elalvást.

Az alvás előtti stresszmentesítés egyik eszköze lehet a rövid esti séta: ez még egyszer átmozgathat.

Milyen akadályozó körülmények leselkednek a nyugodt alvásodra?

Az egyik legfontosabb ilyen tényező a felkapcsolt villanyégő. Ez megakadályozza a melatonin kiválasztását, hiába jelezne a biológiai órád, és az óra szerint már fáradt lennél.

Az éjszaka ébren maradó ember átélhet többször egymás után fellépő fáradtsági időszakokat, amiken erővel átlendülhet. Ha az ilyen magatartás idővel a szokásoddá válik, akkor utána már képtelen leszel az elalvásra, hiába jelez a biológiai órád, hiába kapcsolod le a villanyt. Miért? Mert a véredben túl magas lett a stresszhormonok szintje.

Ugyanezt a magas stresszhormonszintet segíti elő a késő estig tartó televíziózás. Az esti filmek és hírműsorok nem éppen a stresszmentes nyugalmat szolgálják, és még nem is írtam a képernyő folyamatos nézéséből adódó stresszhatásról.

Ezeket az alvásrontó tényezőket azonban könnyű kezelni:

- Vacsorára egyél teljes értékű zöldségeket és salátákat, és ha úgy érzed, egyél valamennyi fehérjét.
- A tervezett elalvás előtt legalább egy órával már ne nézz televíziót, ne bámuld a számítógéped vagy az okostelefonod képernyőjét, hanem olvass inkább könyvet vagy beszélgess a jelenlevő családtagjaiddal!
- Ne maradj fenn késő esti lámpafénynél! Legkésőbb 22 órakor le kellene oltani a villanyt! Legyen a szobádban teljes sötétség, ami beindítja és fenntartja a melatonin termelődését!
- Ez azt jelenti, hogy a 21 óra utáni esti filmekről le kell mondanod a jó közérzeted érdekében, azaz legkésőbb röviddel 21 óra után ki kell kapcsolnod a televíziót! Ez a számítógépre és a mobiltelefonra is vonatkozik!
- A vacsorád megkezdésének ideje lehetőleg 18 óra körül legyen. Ne egyél este hét vagy fél nyolc után! Feltétlenül kerülnöd kell a magas vércukorszintet kiváltó vacsorát. Ne feledd, a magas inzulinszint megakadályozza a regenerálódást biztosító, pihentető alvást.

Minden olyan szokás vagy tevékenység, amely megsérti a fenti pontokat, az alvás minőségének romlásához, illetve az alváshoz kapcsolódó előnyök elvesztéséhez vezet.

MIT EGYÉL, HA JAVÍTANI AKAROD AZ ALVÁSOD MINŐSÉGÉT?

Az alvásod minőségének javítása érdekében érdemes azt is meg nézni, hogy milyen ételek lehetnek a segítségedre.

Lazac, pisztráng

A zsíros halak, köztük a lazac sok D-vitamint és ómega-3 zsírsavakat tartalmaz. Ez a vitamin és ezek a zsírsavak fontosak a gyulladáscsökkentésen kívül a szerotoninszint²³ növelésében is.

A megfelelő szerotoninszint kell az alváshormonod, a melatonin termelődéséhez is, így a tányérodra kerülő lazac vagy pisztráng segíti az alvásodat is.

Kamillatea

A kamillateaóban sok az antioxidáns, különösen az apigenin. Ez egy olyan antioxidáns, ami elősegíti az álmoság érzését.

A kamillatea emellett csökkenti a szervezetedben meglevő gyulladásokat, erősíti az immunrendszered és oldja az esetleges szorongásodat is.

Citromfű

A citromfű egy csodálatos gyógynövény, ami segít a feszült életvitellel járó idegesség enyhítésében és a nyugodt alvásban. Ez a gyógynövény segíti a stressz utáni regenerációd, támogatja az emésztésed és a májad működését is.

.....
23 szerotoninszint: A szerotonin az agy és az idegek működését befolyásoló anyag, amely befolyásolja a hangulatot, az alvás minőségét, a nemi vágyat, valamint az étvágyat. A szerotoninszint ennek az anyagnak a mennyiségére utal.

Glicin aminosav

Ez a kollagénben is megtalálható aminosav a lefekvés előtt elfogyasztva gyorsítja az elalvást és megakadályozza a túl korai ébredést. Még kevesebb alvásidő esetén is, felébredve kipihentebbek leszünk. Hat óra alvás glicinnel jobb alvásminőséggel jár, mint nyolc óra alvás glicin nélkül. Ez az aminosav megnyugtató az idegrendszerre és serkenti a növekedési hormon termelését is, ami jótékonyan hat az éjszakai regenerációra.

Sok glicin található a májban, a belsőségeken, a különféle húsookban, porcokban, a bőrben és a tojásban.

B1-vitamin

Ez a vitamin különösen fontos a jó alváshoz és megakadályozza a rémálmok kialakulását.

A B1-vitamin segíti a szervezeted energiatermelő és anyagcsere-folyamatait, támogatja az idegrendszered és a szíved működését.

MILYEN AZ ALVÁSJAVÍTÓ SÉTA?

A séta az egyik legjobb stresszcsökkentő, ezért jó hasznát veszed az alvásminőség javításakor.

A sétálás elég jól átmozgatja a lábaid és a feneked izmait, és egy jó, intenzív séta a vérkeringésednek is jót tesz.

Ha minden főétkezés után beiktatnál legalább egy negyedórás intenzív sétát, akkor ezzel kordában tarthatnád a vércukorszintedet. A rövid, de intenzív gyaloglások ebben némileg hatékonyabban lehetnek, mint az, ha egyszerre sétálsz 45 percet. A rövid, de gyakori gyaloglás jó hatással van a vérnyomásodra is.

A séta jó mozgásforma lehet az ízületi gyulladásban szenvedőknek is, mert kíméletes az ízületekkel és nagyon kicsi a sérülés esélye.

A séta javítja az egyensúlyérzékét is, ami különösen az idősek számára fontos, hiszen így megelőzhetőek az esések.

Ez a mozgásforma javítja az agyműködést is, segíti a gondolkodást, javítja a memóriát, és jót tesz tanuláskor is, ezenkívül növeli a kreatitásunkat.

Ami most neked a lényeg, hogy a séta hatékonyan csökkenti a stresszt. Napi legalább fél óra séta javítja az immunrendszered működését is, így ha rendszeresen sétálsz, akkor kevesebbszer betegszel meg.

A séta ezeket a jó hatásokat nem az elégetett kalóriákkal éri el, hanem azokkal az összetett folyamatokkal, amik közben az egész idegrendszeredre hatnak.

A séta közben más környezetbe kerülsz, mint amikor dolgozol, vagy éppen stressz ér, illetve ahogy „kinézel a fejedből”, másra kerül a figyelmed, mint amin addig gondolkodtál.

Azt nem nevezném igazi sétának, amikor valamilyen gond vagy megoldandó probléma miatt séta közben folyton azon járnak a gondolataid, bár az is igaz, hogy még ilyenkor is lenne valamennyi jótékony hatása a sétának.

Tehát fel kell állni, ki kell menni az utcára, és gyalogolni kell!

A legjobb persze, ha kimész egy parkba, folyó- vagy tópartra, ahol kinyílik a tér előtted és távolabbra látsz, mint amennyire a laptopod vagy az okostelefonod van.

Séta vagy gyaloglás, tömegközlekedés közben éppen ezért hagyd a zsebedben az okostelefonod! Nézz ki legalább ilyenkor a fejedből, és lásd meg, mi van körülötted!

A sétára ne csak az elalvás előtt gondold, napközben is menj ki szabad levegőre, amennyit csak lehet.

Lélegezz jól!

ÉSZRE SEM VESSZÜK, HOGY LÉLEGZÜNK, MÍG NINCS BAJ

Bár úgy gondolhatnád, hogy a légzésednek nem sok köze van az egészségi állapotodhoz, ez nem így van.

Amikor nem jut elég oxigén a sejtjeidbe, akkor az oxigénhiányos állapotban csak a cukor erjesztéséből tud a sejt energiához jutni. Ezt az állapotot egy egészséges sejt nem tűri vég nélkül. Jó ha tudod, hogy a rákos sejtek is így nyernek energiát a cukorból.

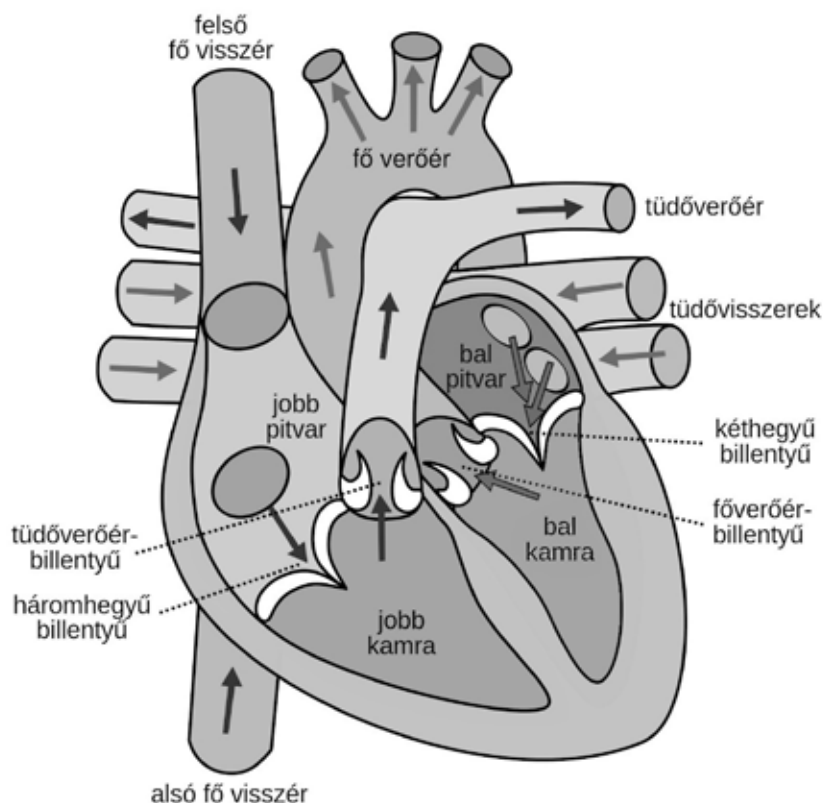
A vér oxigénszállító képessége kihat az erőnlétedre, a gondolkodási képességedre is. Nem mindegy, hogyan veszel levegőt.

A **szájon át történő** légzés rontja a sejtjeid oxigénnel való ellátottságát, és rossz hatással van az alvásod minőségére.

Mit kell tudnod a légzőrendszeredről?

A légzőrendszer olyan szervekből áll, amiket levegő jár át működésük közben²⁴. A légzés szervrendszeréhez tartozik az orr, a légcső és a tüdő. A légzőrendszert működtető fontos izom a rekeszizom. Ez az izom választja el a mellüreget, ahol a tüdő és a szív van, a hasüregtől, ami a máj, gyomor és a belek helye. A rekeszizom a légzésen kívül a hasüregi nyomás emelésével sokféle életműködésre is kihat.

24 Ez a rész alapvetően Patrick McKeown: A légzés ereje című könyvére épül.



A fenti képen ²⁵a szív és az érrendszer kapcsolatát látod: melyik ér honnan indul és hová érkezik.

A képen jól látható, hogy a tüdőbe vezető verőér a jobb kamrából indul ki, ahová az egész testet behálózó nagy vérkörből érkezik a vénás (visszeres), sok szén-dioxidot tartalmazó, oxigénben szegény vér.

25 A kép forrása a Wikipédia szív cikke, a kép szerzője: Wapcaplet, a feliratok fordítása: Németh László.

A kis vérkör így a tüdön keresztüli gázcsere eredményeként a szén-dioxidban dús vért felváltó oxigénben dús vért szállít a szívbe a tüdővisszerekén keresztül.

A bal pitvarba jutó vér a bal kamrán át bekerül a fő verőérbe, majd innen jut el minden sejthez.

A vérkeringés és a légzőrendszer így közösen valósítja meg a szervezet életben maradásához szükséges szén-dioxid-leadást és oxigénfelvételt.

A légzés során a levegő az orron át bejut a légcsőbe, ami két ágra válik szét, a jobb- és baloldali tüdőre.

A tüdön belül további elágazásokon keresztül jut a levegő a hörgőcskébe, végül pedig az apró tüdőhólyagocskákba. Az egész olyan, mint egy fejtetőre fordított fa, ahol a légcső a törzsnek, a fő hörgők a fő ágaknak, a hörgőcskék a kisebb ágaknak, míg a tüdőhólyagocskák a levelek sokaságának felelnek meg.

A tüdőben körülbelül 300 millió tüdőhólyagocska van, amelyeket apró hajszálerek vesznek körbe. A tüdőhólyagocskák és a hajszálerek egymással érintkező felülete körülbelül egy tenispályányi (260 m²).

Nyugodt légzéskor 1 perc alatt 16-szor vesz el levegőt. Ekkor 0,5 liter levegőt szívsz be és lélegzel ki. Ez a légzési térfogat, a nyugalomban belélegzett levegő mennyisége.

Nehézlégzéskor a légzési segédizmok (mellizmok, széles hátizom, fűrészsizmok, fejbiccentő izmok) is működésbe lépnek, és az ember jellegzetes testhelyzetet vesz fel, ami félig ülő helyzet, miközben az illető a karjára támaszkodik.

Erőltetett légzéskor akár 2,5 liter levegő is bejuthat a tüdőbe.

Kilégzéskor 1 liter kilégzési tartalék mindig megmarad, azaz a tüdőd soha nem ürül ki teljesen.

A légzéssel kapcsolatos fontos mérőszám az oxigénszaturáció²⁶, ami a vörösvértestekben levő hemoglobin (oxigént szállító anyag) oxigénnel való telítettségének mértéke százalékban.

Egy egészséges ember pihenés közben 4–6 liter levegőt lélegez ki és be, ami közel teljes, 95–99%-os oxigénszaturációval történik.

A mély lélegzetvétel nyújtja a felsőtestet, ami az ellazulás érzését kelti.

HOGYAN TÖRTÉNIK A LÉGZÉS SZABÁLYOZÁSA?

A légzésszámot és a belélegzett levegő mennyiségét az agyban levő olyan érzékelők (receptorok) határozzák meg, amik figyelik a vérben levő oxigén és szén-dioxid koncentrációját és a vér savasságát (más néven pH-értéket). A pH egy adott oldat kémiai tulajdonságának, a savasságának (alacsony pH) vagy lúgosságának (magas pH) a mértéke.

Amikor a vér szén-dioxid-szintje egy határérték fölé emelkedik, akkor az agy légzésvezérlő központja légzésre ösztönöz, hogy a vér megszabaduljon a többlet szén-dioxidtól.

A szén-dioxid a sejtek energiatermelő folyamatának végterméke. A szén-dioxid az ereken keresztül a kis vérkörön át visszajut a tüdőbe, és a többletet kilélegezzük. A kilégzés után a tüdőben visszamarad valamennyi szén-dioxid, ami azért fontos, mert ez a gáz biztosítja a belélegzett levegő oxigénjének bejutását a sejteidbe.

26 A szaturáció latin eredetű szó, jelentése: kitöltés, feltöltés.

Ez azt jelenti, hogy a vérredben egy bizonyos szint alá nem kerülhet a szén-dioxid mennyisége. Ha ez nem így lenne, akkor hamar kifulladnál.

Miért van ez így?

A vörösvértestekben levő hemoglobin (oxigént szállító anyag) oxigénfelvevő képessége függ a vér pH-szintjétől, ami függ a vér szén-dioxid-telítődésétől. Ha a pH alacsonyabb (a vér savasabb), akkor a hemoglobin kevésbé képes az oxigént magához kötni.

Ezt nevezik Bohr-effektusnak, amit Christian Bohr (1855–1911) dán orvos és fiziológus²⁷ fedezett fel 1904-ben.

Ez azt jelenti, hogy minél intenzívebben zajlik a sejtekben az energiatermelő folyamat, annál alacsonyabb a szövetben uralkodó pH. Ilyenkor az izom hosszan tartó intenzív erőfeszítéskor elsavasodik.

Amikor a szöveten átvezető hajszálerekben a vörösvértestek áthaladnak, a bennük levő hemoglobin környezetében is csökken a pH, a hemoglobin oxigénmegkötő képessége csökken, ezért a hemoglobin oxigént ad le.

Tehát a vérben gázcsere zajlik a sejtek szintjén, amikor a hemoglobin oxigént ad le és a vér szén-dioxidot vesz fel. A szén-dioxid egy kis része a hemoglobin útján, nagyobb része bikarbonát ionként a vérplazmában oldva szállítódik a tüdőbe.

A tüdőben szintén gázcsere történik. Az itt levő magasabb pH (kevésbé savas, lúgosabb környezet) segíti az oxigénfelvételt, amikor a levegőből beszívott oxigén segíti kipasszírozni a szén-dioxidot a vérből.

27 fiziológus: Az élő szervezet működését kutató tudós vagy orvos.

A szén-dioxid koncentrációja a levegőben nagyon csekély, emiatt nem sok jut belégzéskor a tüdődbe.

A helyes légzés arra lenne hivatott, hogy biztosítsa az ideális mennyiségű szén-dioxid jelenlétét a tüdőben, a vérredben és a szöveteidben, sejtjeidben azért, hogy a vérredben a gázcsere hatékony legyen.

Hogyan történik a vérred pH-értékének szabályozása?

A vérred szén-dioxid szintje meghatározza a gázcsereben résztvevő oxigén mennyiségét és szerepet játszik a vérred pH-jának az eltolódásában is.

A vérred közép, azaz normál pH értéke 7,365 körül csak nagyon szűk határok között mozoghat. Ebből a szempontból ez az állapot felel meg a vérred optimális dinamikus egyensúlyának.

A vérred pH-értékét kiegyensúlyozó egyik eszköz a légzésed. Amikor a pH-érték lúgosabbá válik, azaz megemelkedik, akkor a légzésed lelassul. Ez lehetővé teszi a vérred szén-dioxid-szintjének a növekedését, ami csökkenteni fogja a pH-t, a vérred így savas irányba változik.

Ha a vérred pH-ja 6,8 (túl savas) vagy 7,8 (túl lúgos) lenne, akkor az végzetes lenne.

Ha a vérredben nincs meg a szükséges szén-dioxid mennyiség, akkor a vérerek összehúzódnak és a hemoglobin nem tudja leadni a hozzá kötött oxigént.

Emiatt kifulladás, elérkezel a teljesítőképességed határához.

Az egész tehát egy ördögi kör: nemcsak a levegőhiányos állapot vezet ziháláshoz, hanem a túl gyakori lélegzetvétel is, mert az ilyen légzés erőlteti ki a tüdőből és így a véredből is a szén-dioxidot, ami levegőhiányos állapotot idéz elő nagy erőfeszítés (intenzív izommunka) közben.

Ilyenkor túllégzést végzel.

A nyugalmi állapotban végzett gyakori nagy légvétel is túllégzéshez vezet. Ez egyszerűen azt jelenti, hogy több levegőt lélegzel be, mint amennyire szükség van.

Ha több légvételt végzel, mint amennyire szükség van, akkor túl sok szén-dioxid távozik a tüdőből, kerül ki a vérkeringéséből, ami végül oxigéntől fosztja meg a sejtjeidet.

A vér alacsony szén-dioxid szintjének jelei a következők lehetnek:

- gyakori sóhajtozás
- horkolás
- gyakori ásítás
- hangos légzés
- szájon át légzés
- ziháló, lihegő légzés
- gyakori mély levegővétel.

MENNYI A SZÉN-DIOXID TOLERANCIASZINTED?

Az alábbi teszt előtt érdemes legalább 10 percet pihenned.

A teszt lépései a következők:

1. Lélegezz be a szokásos módon, majd lélegezz ki az orrodon keresztül.
2. Fogd be az orrodát, hogy megakadályozd a levegő bejutását a tüdődbe.
3. Mérd meg az időt, amíg megérzed a légzés iránti vágy első jelét vagy a tested első próbálkozását arra, hogy levegőhöz juss. Ezek közé az érzések közé tartozhat a nyelési inger vagy a légutak akaratlan összehúzódása. Ez most nem arról szól, hogy mennyi ideig tudod visszatartani a lélegzetet, hanem arról, hogy a testednek mennyi időbe telik reagálni a légvétel hiányára.
4. Engedd el az orrodát és állítsd le a stoppert. Lélegezz be az orrodon keresztül. Ennek a lélegzet-visszatartás utáni első belégzésnek is nyugodt tempóban kell történnie.

Néhány szempont még ehhez a teszthez:

- A lélegzetet enyhe kilégzés után tartsd vissza (fogd be az orrodát).
- Addig tartsd vissza a levegőt (fogd be az orrodát), amíg a légzőizmaid meg nem mozdulnak. Még egyszer: ez nem egy lélegzet visszatartási képességet mérő teszt!
- Ha nem érzed a légzőizmaid első akaratlan mozgását, akkor addig fogd be az orrodát, amíg meg nem jön az első egyértelmű inger vagy késztetés az újbóli lélegzetvételre.

- Ez egy teszt, nem gyakorlat!
- Ha a teszt végén egy nagy levegőt kell vened, akkor rosszul végezted a tesztet, mert túl sokáig tartottad vissza a levegővételt.

A teszt eredményeként kapott idő megmutatja, hogy mennyire vagy érzékeny a szén-dioxidra. Az edzetlen embereknél ez az érték 10–15 másodperc alatt lesz. Egy mérsékelt intenzitással rendszeresen edző embernek a teszt értéke 20 másodperc körül van.

Ha a teszt értéke 20 másodperc alatti, akkor jelentős lehet a légszomj fizikai megterhelés vagy edzés közben.

Ennek kísérőjelensége lehet az orrdugulás, köhögés, zihálás, horkolás, gyakori fáradtság.

Hogyan növelheted meg a tesztértékedet?

Csak orron át lélegezz!

Ne sóhajtozz! Ha pár percenként sóhajtozol, akkor már túllégzést végzel, és szén-dioxidot veszítesz. Ha nem tudod elnyomni a sóhajtást, akkor tartsd vissza a lélegzetedet 10–15 másodpercig, hogy kompenzáld a szén-dioxid veszteséget.

Kerüld a gyakori ásítást és a gyakori nagy levegővételt beszéd közben! A gyakori ásítás a fáradtság jele, ezért javítsd az alvásod minőségét.

Egész nap figyelj oda a légzésedre! Nyugodt állapotban, pihenés közben a légzés kívülről nem látható és nem hallható.

Hogyan végezz légzőgyakorlatot séta közben?

1. Sétálj és tartsd vissza! Folyamatos sétálás közben finoman lélegezz ki, és tartsd vissza a lélegzetet addig, amíg mérsékelt-erős levegőhiányod nem lesz. (Az orrod is befogható, de ezt nem muszáj megtenni.)
2. Lélegezz be újra az orrodon keresztül, és minimalizáld a légzésed úgy, hogy nagyjából 15 másodpercen keresztül apró lélegzetet veszel. Ezt követően lélegezz a szokásos módon.
3. Sétálj tovább 30 másodpercig, majd ismételd meg a gyakorlatot: finoman lélegezz ki és tartsd vissza a lélegzetet addig, amíg mérsékelt-erős levegőhiányod nem lesz. Lélegezz be újra az orrodon keresztül, és minimalizáld a légzést úgy, hogy nagyjából 15 másodpercen keresztül apró lélegzeteket veszel. Ezt követően lélegezz a szokásos módon.
4. Ismételd meg 8–10-szer a fenti a lélegzet-visszatartást, körülbelül percenként. Minden lélegzet-visszatartást követően minimalizáld a légzésedet 15 másodpercig.

A légzéssel kapcsolatos további információ megismerésére ajánlom Patrick McKeown: *A légzés ereje és Gyógyító légzés – Gyakorlatok* című könyvét.

MI A KAPCSOLAT A LÉGZÉSED ÉS AZ ÉTRENDED KÖZÖTT?

Meglepetődhetsz azon, hogy az étrended kihat a légzésedre. Bár valószínűleg tisztában voltál vele, hogy az étrendnek sok köze van az egészségi állapotodhoz és a közérzetedhez, az mégis nagyon meglepő, hogy a légzésed minőségére is hat az étrended.

Mint említettem a légzésed, pontosabban az a mód, ahogy a levegőt veszed, befolyásolja azt, hogy mennyi oxigénhez jutnak a sejtjeid. Az sejtjeid oxigénellátottsága – mondanom sem kell – létfontosságú számodra.

Ha akár a fent leírt séta közben végezhető légzőgyakorlattal vagy az ajánlott könyvben leírtak szerint javítod a légzésedet, akkor jóval több oxigénhez juthatnak a sejtjeid.

Így a megnövekedett oxigénbevitel miatt az étkezések során megevelt táplálékot is jobban hasznosítja a szervezeted.

A túlevés és a túllégzés gyakran jár együtt. A túllégzés az az állapot, amikor túl gyakran veszel levegőt, így nem tud elég széndioxid felhalmozódni a véredben, ami rontja a vér oxigénleadó képességét. Akkor leszel hajlamos a túlevésre, ha ételek után sóvárogsz és/vagy ha magas az inzulinszinted. Ez a kettő gyakran jár együtt.

Ezenkívül az is igaz, hogy a túlsúlyos emberek hajlamosak szájon át venni a levegőt, mert gyakran tapasztalnak légszomjat. Ez pont annak a jele, hogy egy ördögi körbe kerültek, aminek az oka az a cukros-keményítőös étrend, amiről le szeretnélek beszélni.

Nyilvánvaló, hogy a légszomj a túl kevés oxigénhez jutó sejtek segélykiáltása, és amikor a sejtjeid nem jutnak elég oxigénhez, akkor csak cukrot lesznek képesek erjeszteni az energiaszükségletük fedezésére. Ez a legrosszabb módja az energiához jutásnak. Olyan, mint amikor vizes fát teszel a tűzre, de csak a füst nagy, és a láng nem látható, és az ilyen tűz meleget se ad. Valami hasonló játszódik le a sejtjeidben is; „fulladoznak a füsttől”.

A jó légzéshez tehát nem elég az orron át venni a levegőt, kellenek a légzőgyakorlatok is, hogy növelni tudd a szén-dioxid-tűrő képességedet. Ezt támogatja egy olyan étrend, ami alacsonyan tartja az inzulinszintet, és nem okozza azt, hogy „füstös legyen” az energiatermelésed.

Jó, ha tudod, hogy a vízivás kivételével minden étel fokozza a légzést. Emésztés közben még több szén-dioxidot termelsz, mert az emésztéshez energia kell. Ennek eltávolításához fokozódik a légzés.

Nyilvánvalóan fontos a feldolgozott, cukros-keményítős ételek kerülése, illetve az étkezések számának csökkentése.

Az legyen a célod, hogy a napi három főétkezésen kívül egyáltalán ne egyél. Ez a kávé mellé elfogyasztott pár sütifalatra is vonatkozik.

MI A KAPCSOLAT A LÉGZÉS ÉS A STRESSZ KÖZÖTT?

A stressz nyilvánvalóan túllégzéssel jár, hiszen ilyenkor még több oxigénhez kellene jutnia a sejteknek, ugyanakkor ez nem a szén-dioxid-szint növelésével érhető el, hanem a szájon át légzéssel, azaz lihegéssel.

A krónikus stressz tünetei közül az egyik legkárosabb a rendszeres túllégzés. A megemelkedett légzésszám rövid ideig tartó stressz esetén normális reakció és nem jár káros következményekkel, mert a stressz elmúltával visszaáll a nyugodt orrlégzés.

Tartós stressz esetén viszont a légzésed sem tud megnyugodni és ilyenkor túl sok levegő kerül be a tüdődbe, ami viszont megakadályozza a véredben a szén-dioxid felhalmozódását, ami rontja a sejteidbe jutó oxigén mennyiségét. Ez persze csökkenti a szíved és az agyad oxigénellátottságát, így romlik a vérkeringésed is.

A stressz tehát rontja a sejtjeid energiatermelését, mert a sejtjeid nem jutnak elég oxigénhez.

A tartós stressztől a következő, légzéssel kapcsolatba hozható tünetek léphetnek fel:

- fáradtság erő kifejtés esetén,
- légszomj,
- erős szívdobogás,
- erős izzadás,
- mellkasi fájdalom.

A következő táblázat megadja azt, hogy milyen stressztünetkor mit kellene tenned:

stressztünet	Mit csinálj?
szapora légvétel	a légzésed ütemének lassítása
gyakori sóhajtozás	el kellene nyomni a sóhajtást, ha lehet
mellkas felső részéből való légzés	hasi légzés, légzés rekeszizommal
szájlégzés	orron át vegyél levegőt
hallható légvételek	csendesítsd le a légvételeidet
szabálytalan légzés	vegyél lassú, nyugodt, csendes lélegzeteket

Mivel stressz esetén eleve többet lélegzel, és túl sok levegő kerül be a tüdődbe, ezért téves az a gyakori elképzelés, hogy mély levegővétel kell ahhoz, hogy megnyugtasd magadat.

Ehelyett használd a táblázatban leírtakat! Az abban leírt javaslatok nyugtatóbbak.

Stressz esetén cél a lassú, csendes, nyugodt légzés gyors visszaállítás, mert ekkor visszaáll a vérben szállított oxigén és szén-dioxid jó aránya, és a bekapcsolódott stresszműködés megszűnik, újra megnyugszol.

Ne feledd, a nyugodt, orron át történő légzés szükséges az alvásod minősége szempontjából is!

Mozogj jól!

NEM A SPORTOLÁS A CÉL, HANEM A MEGFELELŐ MENNYISÉGŰ MOZGÁS

A rendszeres testmozgás fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni! Bár a helyes életmód egyik pillére a mozgás, itt most mégsem következik a hasi zsírt vagy combokat, csípőket leolvasztó gyakorlatok leírása.

Egyrészt mert nem vagyok ebben szakember, másrészt mert itt sokkal alapvetőbb és mégis hatékony mozgásformákat szeretnék bemutatni.

A fejezet célja a testmozgással kapcsolatos alapok bemutatása, és az, hogy valóban kezdj el mozogni az egészséged érdekében, és ez a mozgás a sétától vagy a reggeli tornától indul, és végül rád bízom, hogy milyen sportot vagy edzésformát választasz magadnak, ha mást is akarsz tenni, mint az itt leírtak.

Természetesen az, akinek súlyos egészségügyi problémái vannak, kérje ki orvosa tanácsát még a sétára, gyaloglásra, illetve tornára vonatkozóan is.

Miért van szükséged rendszeres erőfejlesztésre?

Jó ha tudod, hogy a rendszeres erőfejlesztést, a gyors helyváltoztatást szolgálja csontozatod felépítése, végtagjaid aránya, törzsed, lábaid és karjaid izomzata. Ezt támogatja és teszi lehetővé a tüdőöd és a szíved munkája is.

Ha nincsenek mozgásszervi panaszaid, akkor tested rendkívül jól irányítható, nagyon jól alkalmazkodik a rövidtávú, gyors erő-kifejtéshez, illetve a hosszabb ideig tartó, kitartást igénylő megterheléshez is.

Erre kiváló példát adnak az élsportolók, bár itt és most nem róluk lesz szó.

A tested mozgásképességének természetesen fokozatai vannak és az elérhető teljesítmény függ az edzettséged mértékétől. Ez az edzettség minden életkorban növelhető.

Ennek a fejezetnek nem az a célja, hogy élsportolóvá válj, ez inkább egy sürgető felhívás az eddiginél több testmozgásra és a nagyobb kitartás, edzettség elérésére.

Tudom jól, hogy nem mindenki végez ülőmunkát, sőt, az elvégzett munka megterhelő lehet a lábaknak vagy a deréknek.

Gyakran hallható a következő vélemény a rendszeres testmozgással kapcsolatban: „Mozgok én eleget egész nap: jövök-megyek, fizikai munkát végzek, emelek-cipelek, hajolok.”

A munkavégzéssel járó testmozgás sajnos többnyire nem sorolható azokhoz a mozgásformákhoz, amik kihasználják a teljes izomzatot és megmozgatják a test minden részét.

Sőt, a jórészt egyoldalú megterheléssel járó munka az érintett testrészek kóros elváltozásával is járhat. Éppen ezért ilyen esetben célszerű lenne erre külön gondot fordítani, és felkeresni egy jó szakembert, kikérni egy gyógytornász vagy mozgásszervi orvos véleményét, és megfelelő szakértelemmel elvégezni az ilyen elváltozások korrekcióját.

MELYEK A RENDSZERES TESTMOZGÁS ELŐNYEI?

A rendszeres, kellő intenzitású és időtartamú testmozgás nemcsak az egész testedet mozgatja át és segíti a megfelelő izomtónus megőrzését, hanem javítja a koncentrálóképeségedet, segíti a megfelelő lelki egyensúly megőrzését is.

A rendszeres napi testmozgás a napi stressz fontos levezetője. Ez a hatás már a napi háromnegyed óra – egy óra gyaloglás vagy séta elvégzésekor is jelentkezik. Már ez is jelentősen javítja a közérzetedet, és megkönnyíti a stresszes állapot csökkentését.

Fontos az is, hogy a stresszhormonokat a megfelelő izomterhelés „használja fel”. Ha ez elmarad, akkor ezek a hormonok tovább keringenek a vérredben és hatnak rád.

A mai stresszes életvitel egyik fő sajátossága, hogy alig mozgatod meg az izmaidat, pedig azok arra valók a végtagjaiddal együtt, hogy fürgén mozogjanak, ha a helyzet úgy kívánja.

Amikor testedzést végzel, akkor egy bizonyos mértékig megerőlteted magadat. Soha nem szabad addig emelni ezt az erőltetést, hogy az több napos izomlással járjon.

Egy jó személyi edző sokat tud segíteni neked egy megfelelő, személyre szabott mozgásprogram kialakításában, ami figyelembe veszi az egészségi állapotodat. Amikor a már erőfeszítést kívánó megterhelés közben kilépsz a „kényelmi zónádból”, akkor kezd el növekedni a vérredben az áldásos hatású növekedési hormon szintje, amit az agyalapi mirigy termel.

Ez a hormon fiatalabb korban intenzíven, majd az évek múlásával egyre csökkenő mennyiségben termelődik olyanoknál, akik nem sportolnak rendszeresen.

Ez a hormonszintcsökkenés felelős azért, hogy az izmok veszítsenek a tömegükből, a tested már nem annyira ruganyos, és a bőröd is veszít a tónusából, fiatalosságából.

Ahhoz, hogy a tested fitten, megfelelő tónusban és a korodhoz mérten jó karban legyen, folyamatosan fenn kell tartanod a növekedési hormon termelődését. Ez csak akkor történik, amikor a szokásosnál nagyobb igénybevételnek vagy kitéve.

Fontos, hogy a növekedési hormon aktiválja a zsigeri zsír felhasználását lehetővé tevő többi hormont is, ami a zsírégetés beindulását és fenntartását okozza, és így a testmozgás segíti az ideális testsúly elérését.

Jó ütemű testmozgáskor, ami nemcsak egy kényelmes sétát jelent, hanem amikor kimozdulsz a „kényelmi zónádból”, csökken a cukorégetés aránya, és növekszik a zsír üzemanyagként való felhasználása a sejteidben.

Ekkor megemelkedik a pajzsmirigyhormon, a tiroxin szintje is a véredben. Ez fokozza az anyagcserét és energikusabbá tesz téged.

A megfelelő intenzitású testmozgás másik jó hatása, hogy az izmokban növekszik a lipoprotein-lipáz²⁸ nevű enzim aktivitása, amivel még inkább csökken a vércukorszinthez kapcsolódó inzulinszint. Ezzel elősegíthető az éjszakai zsírégetés.

.....
28 lipoprotein-lipáz enzim: A vérben levő zsírsavak (zsír) sejtekbe jutását lehetővé tevő enzim. (Az enzimek feladata a szervezet működésének fenntartása.) Ez az enzim határozza meg, hogy melyik testtájra rakódik le a zsír, azaz hová hízunk (combra, hasra, csípőre).

HOGYAN ALAKÍTSD KI FOKOZATOSAN A RENDSZERES TESTMOZGÁST?

A futás, mászás, dobás, kapaszkodás mind része a tested mozgáskészletének.

Képes vagy úszni, ami nagy kincs egy szárazföldi életmódra specializálódott élőlény számára.

Az életmódváltás során az egyik fő feladatod, hogy rábírd magad arra, hogy néhány órás időközönként állj fel a székből, és szakítsd meg a monoton munkavégzést, mozgasd át a tagjaidat, lazíts a munkára koncentrált figyelmeden.

Jó lenne, ha a munkahelyek is figyelembe vennék ezt. Szerintem még termelékenységfokozó is lenne, ha bizonyos időközönként lehetővé tennék, hogy a dolgozók átmozgathassák magukat.

A munkavégzési szünetekben jó lenne nem csak kávézni, cigizni, hanem tornázni is, átmozgatni magadat.

Munka után már a napi fél óránál kicsit több séta is kikapcsol, és ez segít az otthont lelkiileg „leválasztani” a munkahelyről, mert fontos lenne, hogy a munkahelyi megterhelést ne vidd át a magánéletedbe.

Tudom jól, munka után ott van még a napi bevásárlás, az otthoni „második műszak”. Beszéld meg a családdal, hogy mégis legyen időd erre a „munka-otthon” váltásra!

Ha nem tudsz naponta ennyi időt magadra fordítani, akkor első lépésként legalább hetente mozdulj ki a négy fal közül, és menj el kirándulni, járd a természetet, vagy legalább menj el egy parkba. Ilyen hely Budapesten a Margitsziget vagy a Városliget, ahol el lehet tölteni egy-egy délutánt a kedved szerint.

Néha szükséged lehet egy kis egyedüllétre. Ilyenkor ne ülj a szobában, hanem mozdulj ki a szabadba!

Ezt a „most kimegyek a szabadba” programot ne úgy valósítsd meg, hogy tömegközlekedéssel vagy autóval elmegy az úti célig, és ott pár lépés után leülsz egy padra, hogy megcsodáld a zöld fűvön szaladgáló gyerekeket.

A gyerekek fürge játéka nem fogja megmozgatni az izmaidat, legfeljebb akkor, ha te is beállsz közéjük focizni, kergetőzni.

A rendszeres testmozgás kialakításához mindenféleképpen figyelembe kell venni a saját állóképességedet. Ezért első lépésként mindig a kényelmes sétát javaslom, aminek az ideje érje el a napi egy órát.

A legtöbb ember tud úgy sétálni, hogy menet közben beszélgetni is tud egy másik emberrel.

Ez azt jelenti, hogy elég levegőt kapsz ahhoz, hogy beszélni tudj. Ez azt jelenti, hogy nincs lihegés, fújtatás, szájon át légzés. Ez nem erőlteti meg a szíved, nem okoz izomlázat, mégis átmozgatja a tested, és felfrissíti az ízületeidet. Ez a séta legyen inkább egy óra, mint kevesebb.

Az ilyen gyaloglás közben jó szétnézni, „rácsodálkozni a világra”.

Más a helyzet, ha már időnként sportolsz, például futsz vagy úszol. Ekkor természetesen jól jön a további bátorítás, hogy a szokott beosztásod szerint tovább folytatódjon a megszokott éltvited, és továbbra is ússz, fuss a kedved szerint.

Nem tartom jó ötletnek, ha egy, a testsúlyát csökkenteni akaró személlyel úgy akarják „felgyorsíttatni” a fogyást, hogy ráteszik őt egy futógépre.

Ez a szokatlan mozgás ugyanis újabb stresszt okoz, és ez önmagában megállíthatja a kívánatos testsúlyváltozást.

Fontos, hogy meg kell találnod az egészségi állapotodhoz illeszkedő mozgásformát, sportot, aminek eredményeképpen jobban tudsz aludni, ki tudod pihenni magadat.

Ahogy az alvással foglalkozó részben már leírtam: minden jó dolog éjjel, alvás közben történik veled!

Ez kapcsolatos a testmozgással is! Igazából nem a futópad fogja tartósan levinni a plusz kilókat, hanem a futás vagy más testedzés utáni pihentető alvás. A tested az alvás alatt lesz olyan hormonális állapotban, hogy sor kerülhet a megújulásra, a zsírégetésre is, ami csökkenti a kilókat.

Az is előfordulhat, hogy viszonylag kevés fizikai megterheléssel is szépen csökken a testsúlyod az életmódváltás kezdetén, mert jó irányban változtatsz az étrenden, időbeosztáson. Egy idő után azonban bekövetkezhet a testsúlycsökkenés lassulása vagy megállása, hiába a további kitartás.

Ilyenkor jól jöhet a több vagy intenzívebb izommunka, ami azzal, hogy kivezeti a stresszt, jótékonyan hat az egész szervezetedre és ezzel javítod a regenerációt.

Természetesen semmi baj nincs azzal, ha olyan az erőnléted, hogy tudsz súlyzókat emelgetni vagy kilométereket futni. De ezt úgy tedd, hogy nem hajtod agyon magad, és nem hagyod, hogy ezt egy újabb erős stresszként élje meg a tested, illetve fontos, hogy az edzés után teljesen ki tudd pihenni magad.

A rendszeres testmozgás és a kijavított étrend együtt lesz képes felfrissülést hozni, és ez járulhat hozzá a jobb életminőség és a jobb közérzet gyorsabb megvalósításához.

Ha az életviteledben a korábbihoz képest megerőltetőbb testmozgást szeretnél elkezdni, akkor mindenképpen kérj ki orvosi véleményt és edzői tanácsot.

A kényelmes – beszélgetést lehetővé tevő – testmozgásnál erőteljesebb edzést úgy érdemes csinálni, hogy az intenzívebb szakaszokat kis pihenések követik, és ezt ismételted az edzés ideje alatt.

Például a sprintelő, gyors futású szakaszok közé sétáló részeket tehetsz be, és amikor már újra kényelmessé válik a légzésed, akkor kezdj bele egy újabb intenzív szakaszba.

Nagyon jó, ha a nagyobb fizikai erőnlétet és erőfeszítést igénylő testedzést vagy egy tapasztalt sportolóval vagy egy képezített edzővel végzed, hogy ne legyél magadra hagyva akkor, ha esetleg nehézségeid támadnának a testedzés közben.

A kellő intenzitású, személyre szabott testedzés növeli a stressztűrő képességedet és kitartásodat, javítja az immunrendszered működését, és igazi örömforrás lesz, amit pihentető alvás követ.

Fontos, hogy kezdj bele már ma!

A rendszeres séta vagy gyaloglás, esetleg lépcsőkön járás már jó kezdetnek számít!

Az egyik legjobb rendszeres testmozgásforma a természetjárás, a túrázás, mert ez nem csak kivisz téged a szabadba, ami már egymagában üdítően hat rád, hanem az emelkedők és lejtők váltakozása egy dombos vagy hegyes terepen már megadja azt a változatosságot is, amelyre igazán szüksége van az izmaidnak.

MIÉRT TÚRÁZZ HEGYEN-VÖLGYÖN ÁT?

„A természetben lenni jó!” – ez a mottója ennek a résznek.

A túrázás, a természetjárás nem csak a testednek, de a lelkednek is nagyon hasznos. Az alábbiakban kilenc pontban foglalom össze a rendszeres túrázás előnyeit.

- 1. Erősíti az izmokat és az ízületeket.** A gyaloglás során megerősödő lábizmok erősítik a bokát és a térdet. Az egyenetlen terepen történő haladás a has- és hátizmokat is erősíti. Egy keményebb edzés utáni túrázás aktív regenerációs folyamatként felgyorsítja az izmok, ízületek és inak regenerálódását.
- 2. Támogatja a zsírégetést és testsúlyunk kézben tartását.** A hegyen-völgyön túrázás erős fizikai aktivitással jár, ilyenkor többletenergiára van szükséged. Ekkor pár óra alatt kifogynak a cukorraktárak, és ha ezt nem pótolod a pihenőkön elfogyasztott kakaós csigával vagy szalámis kenyérrel, illetve más édességekkel, cukorban, keményítőben bővelkedő szénhidrátforrásokkal, akkor a szervezeted már hozzányúl a zsírszövetekben tárolt üzemanyaghoz is.
- 3.** Azért megjegyzem, hogy ennek a hatásnak az elérése függ a megtett útvonal hosszától és a megtett emelkedők és ereszkedők nehézségétől is.
- 4. Megerősíti a szív- és érrendszert.** A túrázás során megemelkedik a pulzusszám, nő a vérnyomás. Ezzel együtt javul a vérkeringés, és utána felgyorsul az izmok regenerálódása.
- 5. Gyorsítja az anyagcserét.** A természetben történő mozgás nem csak kiváló edzéslehetőség, de segítséget nyújt a szervezetednek, hogy az megtisztuljon a salakanyagoktól.

- 6. Csökkenti a stresszt.** A rendszeresen túrázó emberek többsége szerint a túra során kitisztul a fejük és jobb lesz a hangulatuk. A túrázás, mint minden más állóképességet növelő tevékenység, a stressz egyik legjobb ellenszere, mivel csökkenti a stresszhormonok szintjét a vérben.
- 7. Növeli az agy oxigénellátását.** A hosszan tartó gyaloglás vérbőséget okoz nem csak az izmokban, hanem az agyban is, ezáltal növeli az idegrendszer működésének hatékonyságát. Ettől jobban tudsz koncentrálni, növekszik a tanulási képességed, javul a memóriád. Egy kiadós túra után javul a problémamegoldó képesség, könnyebben jutnak az eszedbe új ötletek.
- 8. Javítja a hangulatot.** A természeti környezet szépségének látványa bizonyítottan megnyugtatóan hat az emberre. Ez csökkenti a feszültséget.
- 9. Jó hatással van az immunrendszerre.** Azok az emberek, akik rendszeresen túráznak az időjárási körülményektől függetlenül, sokkal edzettebbekké válnak és megerősödik az immunrendszerük. Így hatékonyabban tudnak megbirkózni a kórokozókkal, gyorsabban gyógyulnak ki az esetleges fertőzésekből vagy más betegségekből.
- 10. A legjobb recept a gyors öregedés ellen.** A rendszeres túrázás olyan tartós fizikai aktivitást jelent, ami általánosan javítja az egészséget, lassítja az öregedést, fenntartja a szervezet fiatalosságát, energikusságát, ez pedig hozzásegít egy boldogabb élethez.

HOGYAN KÉSZÜLJ FEL A TÚRÁZÁSRA?

Természetesen a sikeres túrázáshoz kell a megfelelő előkészítés, amihez hozzátartozik a boka, a térd bemelegítése, az egész test könnyed átmozgatása még mielőtt belevágnál az aznapi távba.

Elég egy rossz mozdulat ahhoz, hogy kiforduljon a boka vagy meghúzzódjon a derék.

Kezdő túrázóként mindenképpen könnyebb terepen és rövidebb távon szerezd meg az első tapasztalatokat, a közlekedési csomópontoktól távol ugyanis még egy kisebb sérülés is nagy gondot jelenthet.

Kezdj hosszabb sétákkal vagy rövidebb kocogással, így a tüdődet és az izmaidat is felkészítheted a nehezebb útvonalakra.

Bár ez a sport komolyabb anyagi beruházást nem igényel, egy kényelmes túracipőt mindenképpen érdemes beszerezned. A lábad mérete mellett a lábboltozatod típusát is érdemes figyelembe venni, a kényelmetlen cipő ugyanis szintén sérülésekhez vezethet. Ezért érdemes tájékozódni a vásárlás előtt az egyes túracipőktől elvárható előnyökről.

Vannak, akik túrázásra kialakított botokkal vágnak neki a hosszabb távoknak. Bár könnyebbnek tűnik botokkal segíteni a lépéseket, valójában sokkal több izmot készíthetsz munkára ezekkel az eszközökkel. A hagyományos sétálással ellentétben ilyenkor a vállöv egésze, a hát egy része és a karizmok is részt vesznek a mozgásban.

Ezek a botok némileg tehermentesítik a csípőt és a térdízületeket, azokat az ízületeket, amik a leginkább hajlamosak a kopásra. Ezenkívül a botok nagyobb stabilitást is adnak, ami főleg az idősebbeknek lehet fontos.

MIÉRT KELL A NAPI TORNA?

Ahhoz, hogy megértsd, miért lenne fontos minden reggel az ízületeidet egy negyed- vagy félóra alatt átmozgatni, a következő rész az ízületekkel kapcsolatos tudnivalókról szól.

Mi a mozgásrendszer?

A tested mozgásképességét a mozgásrendszer vagy más néven a mozgás szervrendszere biztosítja.

Ezen a szervrendszeren belül az izomrendszer aktív, a csontvázrendszer passzív szerepet tölt be.

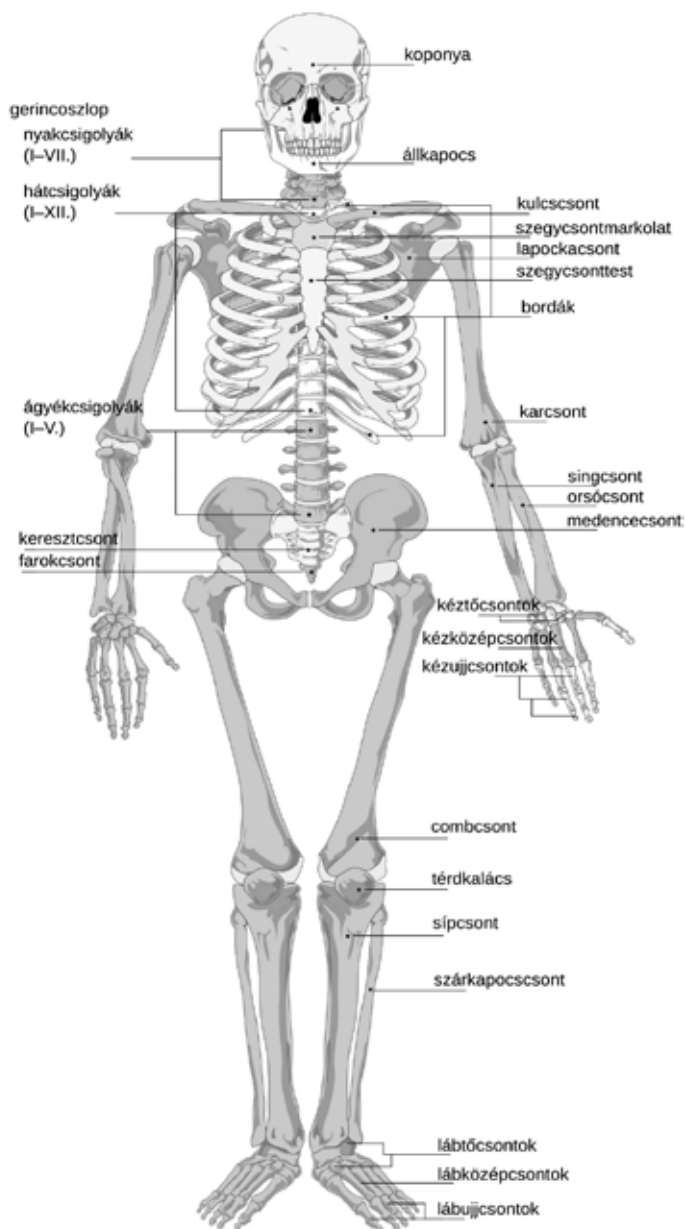
A másik oldalon láthatod a tested fő csontjait bemutató ábrát:

Az emberben 350, úgynevezett harántcsíktalazott izomszövetből felépülő izom található. Az izmok izomrostokból épülnek fel, amikben belül az izomrostok egymással párhuzamosan helyezkednek el.

Az izmokat izompólya veszi körül. Ez egy vékony, rugalmas hártya az izmok körül, ami az izomrostokat egyben tartja. Ezen keresztül lépnek be az erek és idegek az izomszövetbe. Izomhüvely veszi körül az izmok nyálkahártyáit. Az izomhas az izmok kiszélesedő része, ami az eredeti hossz 40-50%-ára képes megrövidülni.

A legtöbb esetben egy izom két csontot köt össze, közöttük pedig ízület található.

Az eredési pont azon a csonton található, amelyiken az izom nem okoz elmozdulást a legalapvetőbb mozgásformáját szolgáló összehúzódaáskor, ez esik általában közelebb a törzs középvonalához.



A tapadási ponton ezzel szemben elmozdul a csont, itt ín köti össze a csontot az izommal. A mozgás közben fellépő súrlódást csökkenti a hosszú inakban az ínhüvely, amiben folyadék van.

A széles, lapos izmok testüregeket határolnak (ilyenek a hasizmok, a medencefenék izmai, a rekeszizom), az arcizmok a bőr szövetében tapadnak, és az arckifejezést alakítják (ezek a mimikai izmok), körkörös formáik az ajkak és a szemrés zárását biztosítják, a körkörös izmok akaratlagos záróizmokként működnek (ilyen van a végbélnél, hólyagnál).

Az izmok csak akkor húzódnak össze, ha külső inger éri őket.

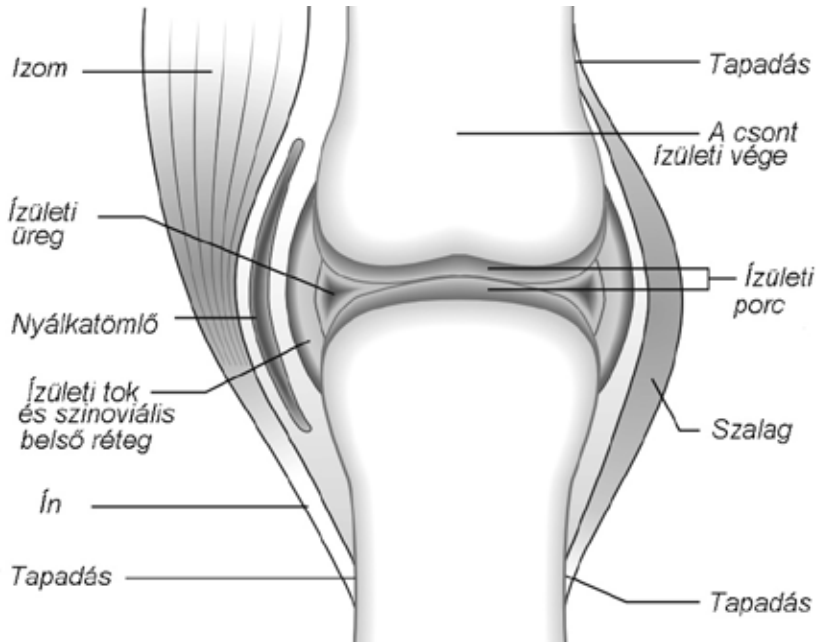
Az izmok energiaforrása lehet a szénhidrátokból (különbféle cukrokból) származó szőlőcukor (glükóz), az izmokban tárolt összetett cukor (amit glikogénnek hívnak), valamint a zsírok lebontásából származó különféle zsírsavak is.

Amikor mozogsz, az erek összenyomódnak az izmaidban, így kevesebb vér jut az izmokba. Emiatt az izmok kevesebb oxigénhez jutnak. Az oxigénhiány miatt az izmokban levő cukrok erjedni kezdenek. Ekkor tejsav keletkezik, ami ingerli a fájdalomérző idegvégződéseket.

Ha az izom erő kifejtése abbamarad, a vérrel odaszállított oxigén már elég lesz a cukrok felhasználásához. A korábban keletkezett tejsav a vérrel a májba jut, ami azt vagy lebontja, vagy szőlőcukorrá (glükózzá) alakítja.

Milyenek az ízületek?

A csontjaid végén levő ízületek biztosítják a tested mozgékony-ságát. Az ízületek mozgásképesége meghatározott sajátságokra vezethető vissza, és különleges kialakításuk miatt a csontok szinte súrlódásmentes elmozdulásra képesek.



Az ízületek általános felépítését tekintve az ízületi végeket sima felszínű ízületi porc borítja, amelyek sima elmozdulását egy sajátos „kenőanyag”, az ízületi folyadék segíti elő.

Egy ízület általános felépítése afenti ábrán látható.

Ahogy ezen az ábrán is látható, az ízületen belül a két porcos csontvég felszíne között van az ízületi rés vagy ízületi üreg.

Az egész ízületet egy zárt ízületi tok veszi körül, aminek belső rétege termeli az ízületi folyadékot, külső rétege pedig rostos kötőszövet. Ennek védelmi és mechanikai szerepe van.

Az ízület külső burka ízületi szalagokból áll, amik szintén segítik a porcos csontvégek mozgékony, de biztonságos összetartását.

Az ízületek egy részénél, például a vállízületnél, ehhez a stabilitáshoz a környező izmok is jelentős mértékben hozzájárulnak.

Az ízületben levő csontvégeken általában van egy mélyebb ízületi árok, és az ebbe illeszkedő domborúbb ízületi fej is.

Bonyolultabb ízületekben (ilyen például a térdízület) a csontvégek összeállításának hiányát belső, mozgékony, sarló alakú rostporcos képződmények küszöbölik ki. A térdízület bonyolult szerkezete és általában nagy és változatos terhelése miatt fogékonyabb a sportsérülésekre.

Hogyan történik az ízületek tápanyagellátása?

Fontos, hogy az ízületeken belül a porcok sejtjei nincsenek vérerekkel átszőve, így a porcszövet táplálása közvetett formában, úgynevezett diffúzióval történik az ízületi folyadék, illetve a csont felől. A diffúzió az a folyamat, amikor különféle parányi részecskék (molekulák, ionok, kolloidrészecskék) áramlása történik, amit a részecskék helytől függően változó sűrűsége okoz.

Ez a folyamat leginkább egy szivattyú működéséhez hasonlítható. Ilyenkor az anyagcseréhez, azaz a „szivattyú működéséhez” szükséges nyomáskülönbség ízületeink esetében a testmozgás hatására jön létre. Ha az ízület hosszú távon nyugalomban van, akkor a tápanyag ellátása drasztikusan lecsökken, és így a porc fokozatosan leépül. Ez az oka jellemzően a porckorongsérvnek. Ilyenkor a tápanyaghiányos porckorongok elveszítik a rugalmasságukat és könnyen sérv alakul ki, azaz kitüremkednek a csigolyák közül és nyomják a gerinc mentén futó idegpályákat.

Hogyan csoportosítjuk az ízületeket?

Az ízületek annak alapján is megkülönböztethetők egymástól, hogy hány tengely mentén képesek elmozdulásokat végezni.

Hol találhatók a feszes ízületek?

Vannak olyan ízületek, amelyek nem képesek tényleges mozgásra, mert az ízületi felszínük szabálytalan, szalagkészülékük pedig igen feszes. Ilyen például a keresztcsípőcsonti ízület, aminek szerepe a medenceöv stabilitásának erősítése, valamint a testsúly alsó végtagokra történő átadása. Az ilyen ízületek hozzájárulnak az adott testrész rugalmasabbá tételéhez, stabilitásához.

Milyenek az egytengelyű ízületek?

Kétféle egytengelyű ízület van: forgó- és csuklóízület (ez utóbbi nem tévesztendő össze a kézcsuklóval).

A forgóízületnél a forgástengely a csont hossztengelyével esik egybe, és a forgástengelye (közel) megegyezik az ízület tengelyével. Ilyen például az első két csigolya ízesülése, valamint az alkar alkotó orsócsont és singcsont mindkét végének ízesülése (ez a könyök- és a csuklóízület).

A csuklóízület tengelye az ízesülő kéztőcsontok tengelyére merőleges. Az egytengelyű ízületre egy másik példa az ujjpercek közötti ízületek.

Hol találhatók kéttengelyű ízületek?

Ebbe a csoportba is kétféle ízület sorolható: az egyik a tojásízület, a másik a nyeregízület. Ezek az ízületek két forgástengely – egy rövidebb és egy hosszabb – mentén képesek elmozdulni.

A tojásízület lelapított és elnyújtott gömbölyű (azaz ellipszoid) testek forgástengely körüli forgatását biztosítja. Ilyen az alkar orsócsontja és a kéztőcsontok közötti ízület, aminek segítségével hajlítás és fesztítés, valamint közelítés és távolítás lehetséges.

Különleges a hüvelykujj ízülete. Ez elvileg egy kéttengelyű ízület, aminek alapmozgásai a hajlítás és fesztítés, közelítés és távolítás, a tenyérrel és a többi ujjal szembehelyezés és az újra a tenyér síkjába hozás. Ez utóbbi tulajdonsága adja az emberi kéz ügyességének és sokrétű funkcióinak az alapját. Ennek az ízületnek a sajátosságaihoz tartozik még az is, hogy laza az ízületi tokja, és gazdag, sokrétű izomzatából következően lényegében szabad ízületként működik.

Melyek a gömbízületek, vagy soktengelyű ízületek?

A gömbízület esetén az ízületi fej egy gömbfelszín részlete, az ízületi árok pedig annak benyomata.

A gömbízületek alakjukból adódóan igen sokrétű mozgásra képesek, lényegében valamennyi tengely kombinációjával.

Ezért is nevezik ezeket az ízületeket szabad ízületnek is. A testedben két szabad ízületpár van. Az egyik a felső végtag alapízülete, ami a vállízület, a másik az alsó végtag alapízülete, ami a csípőízület.

Bár mindkét ízületpár azonos csoportba tartozik, a terhelésük és a szerepük jelentős eltéréseket mutat. A vállízület a felső végtag szabad mozgásait biztosítja, és ennek megfelelő a felépítése is.

Ez az ízület lazaságot és mozgékonytágot ad viszonylag kisebb terhelhetőség mellett, míg a csípőízület szerepe inkább a felsőtest és törzs súlyának hordása és a törzs stabilitásának biztosítása.

Ez a csípőízület felépítésben is látszik. A csípő sokkal stabilabb felépítésű, mind az ízületi fej és az ízületi árok arányait, mind a szalagokat és egyéb erősítő részeket tekintve.

Ebből adódik, hogy míg a vállízület kificamodása viszonylag gyakori lehet, a csípőízület ficama szinte elő sem fordul, mert az erőbehatások hamarabb képesek a combcsont nyakának vagy magának a combcsontnak a törését okozni, mint magát a csípőízületet kificamítani.

A ficam egy olyan állapot, amikor túlzott erőhatás következtében az ízületi fej elhagyja az ízületi árkot, és ebben a helyzetében külső beavatkozás nélkül tartósan megmarad.

Mit jelent a stabilitás és a mobilitás?

Az ízületeket feladatuk szerint is csoportosíthatjuk. Vannak olyanok, amelyeknek feladata a tested stabilizálása, másoknak pedig a test mobilitásának, azaz mozgékonyságának biztosítása.

Lentről felfelé haladva könnyen megjegyezhető, hogy melyiknek milyen az alapfeladata. A boka a mobilitást adja fóként. Az utána következő térd a stabilitást. Látható az is, hogy az egyik sokrétű mozgásra képes – a boka, míg a másik kevesebb irányba és kevésbé mozgékony – ez a térd. És így tovább, felfelé haladva: csípő – mobilitás, gerinc – stabilitás, vállak – mobilitás, könyök – stabilitás, csukló – mobilitás.

Melyek az ízületeket érő károsodások?

Az ízületeinket érő károsodások leggyakoribb formája a porckopás, ami a felnőtt lakosság közel egyharmadát érinti. Az ezzel a folyamattal együtt járó erős fájdalom és ízületi merevség gyakran okoz jelentős mozgáskorlátozottságot. Már volt róla szó, hogy az ízületek az egymás felé néző csontok végeit kötik össze. Az ízületben találkozó csontok végét porc borítja, ami egyrészt távol tartja egymástól a csontokat, másrészt simává teszi azok felszínét, ezzel is megkönnyítve a porcos csontok elmozdulását.

Ízületi porckopásról akkor beszélünk, amikor valamilyen ok miatt felborul a porcokat karbantartó felépítő és lebontó folyamatok között az egyensúly, és a lebontás nagyobb mértékűvé válik, mint a felépítés.

Ilyenkor a porc akár már fiatal korban is leépülhet, és az ízületen belül nem lesz képes többé hatékonyan betölteni a súrlódást gátló, mozgást megkönnyítő szerepét. Ilyenkor nagy megterhelés, fokozott nyomás éri a csontokat, ami nem csak jelentős fájdalommal, de az ízület gyulladásával is együtt jár.

A porc teljes pusztulása miatt a csontok olyannyira egymáson súrlódnak, hogy az szinte elviselhetetlen fájdalommal jár, és így az érintett ízület mozgásképtelenné válik.

A porckopást okozhatják az ízületek és a csontok tengelyeltérései is (ilyen az X- vagy O-láb), ami rendellenes terhelést jelent a boka-, térd- és csípőízületeknek, sőt, az is előfordulhat, hogy autoimmun megbetegedés (például sokízületi gyulladás) következtében alakul ki ilyen állapot.

Másik gyakori ok, ami napjainkban egyre inkább jellemzővé vált, hogy az érintett személy életmódja vezetett a kopás kialakulásához.

Hazánkban is drámai méreteket öltött a túlsúly és az elhízás, valamint az ülőmunkával és a mozgásszegény életmóddal együtt járó rossz testtartás, de az egyoldalú, szakszerűtlenül folytatott, megterhelő sportok is felgyorsíthatják a porckopás folyamatát, hiszen ilyenkor nagymértékben fokozódik az egyes ízületek megterhelése.

A mozgáshiány másik következménye a nem kellőképpen használt izmok meggyengülése is, ami további megterhelést ró az ízületekre, mivel az izmoknak jelentős tehermentesítő szerepe

is van, és ez az izomgyengeség még rossz testtartást is okoz, ami tovább károsítja az ízületeket.

Tehát a porcok kopásának oka nem a megfelelően végzett, rendszeres testmozgás, hanem éppen ellenkezőleg, annak a hiánya.

Neked is ajánlott a reggeli torna!

Ezeknek a bekezdéseknek az elolvasása után most már nincs más teendő, mint a napot tornával kezdeni. A nyakkörzéstől kezdve a derékforgatáson át, a bokakörzésig érdemes alaposan átmozgatni az ízületeidet. Haladj a nyakadtól kezdve, a vállaid után mozgasd át a könyökeidet, csuklóidat és így tovább minden ízületedet; próbálj meg pár tekerő, csavaró, hajlító mozdulatot végezni annak megfelelően, hogy az adott ízületed milyen mozgásra képes. Ha kell, támaszkodj meg, hogy ne veszítsd el az egyensúlyodat.

Ha bármelyik ilyen gyakorlat fájdalommal járna, vagy bizonyos ízületeid mozgástere már beszűkült volna, akkor keress fel egy gyógytornászt, aki segíteni fog neked.

HOGYAN VÉDD AZ ÍZÜLETEIDET KOLLAGÉNPÓTLÁSSAL?

Már sokan tudják, hogy a kollagén jó a bőrnek, hajnak, de azt már kevesebben, hogy a kollagén több, mint a kozmetikaipar sztárja!

Éljen a kocsonya!

A kocsonyának késő ősszel, télen van szezonja. Köztudott, hogy a hűtőszekrényben tárolt csont- vagy húslevest, valamint a kocsonyát a csontokból, inakból kifőtt zselészerű anyag szilárdítja meg. Ez a zselészerű anyag egy bizonyos fehérje, ami az emberi szervezetben is megtalálható.

A kocsonyát főző háziasszonyok jól tudják, hogy a kocsonya akkor jó, ha a sertés „a fülétől a farkáig” belefő, azaz a lében a porcos csontokon kívül van köröm, csülök, fül, belsőség is.

Ezek azok a „kevésbé nemes”, porcos, csontos részek, mint a fej, farok, bőrke, köröm, amiket különféle zöldségekkel, fűszerekkel enyhén sós vízben legfeljebb 95 °C-on hosszan főznek.

A kollagénból kifőtt zselatin a főzés közben kioldódik az étel hozzávalóiból. A legalább 8-10 órán át tartó főzés után a kész levet és belevalókat hűlni hagyják, a húsos részeket kicsontozzák, a levet ülepítik, a húsokat és más részeket tányérokba adagolják, és rámerik a zsírtalanított, leszűrt, kollagénes (azaz zselatinos) levet.

Ezután az étel hideg helyen gyorsan megszilárdul. Kocsonya készülhet sertéshús helyett marhából, borjúból és halból is.

A fehérje az emberi és állati testet felépítő aminosavakból álló anyag, amivel egy tojás felütésekor mindenki találkozhat. A tojásfehérjét, ha elválasztjuk a sárgájától, akkor könnyű habbá verni, mert rugalmas szálakból áll, amik körbeveszik a felveréskor belekerülő levegőbuborékokat.

Mi a kollagén és mennyi található belőle a testünkben?

A kollagén az állati és az emberi testben levő egyik legelterjedtebb fehérje, aminek fontos szerepe van a sejtek közötti tér kialakításában, az erek, izmok, inak, ízületek, porcok, csontok és a belső szerveink (gyomor, máj, szív, tüdő) rugalmasságának fenntartásában és felépítésében. Ez a különleges fehérje, a kollagén biztosítja a különféle szövetek szerkezetének tartósságát és rugalmasságát.

A könnyű érthetőség kedvéért azt is mondhatjuk, hogy a kollagén a „testünk gumija”. A kollagén adja testünk teljes fehérjetömegének kb. 30%-át.

A kollagén szó görög eredetű, a görög κόλλα (kólla) szóból ered, mely ragasztót jelent.

A kollagént tartalmazó szövetek (főleg a csontok, inak, ízületi porcok) melegítés (főzés) hatására kocsonyás enyvet eresztenek. Ez az anyag nagyon sok vizet képes megkötni.

Bár a kollagént a szervezetünk folyamatosan képes előállítani, ez az előállítási képesség, ahogy azt látni fogjuk, az életkor előrehaladtával csökken. Ezért fontos a kollagén napi szintű pótlása is kollagént tartalmazó ételekből, valamint jól megválasztott táplálékkiegészítők formájában.

Mit kell tudni a kollagén fajtáiról?

A kollagén, mint minden más fehérje, aminosavakból épül fel. Ez azért lényeges, mert ez a nagy fehérjemolekula az emésztés során újra lebomlik parányi alkotóelemekre, majd a szervezet építi fel újra ezekből az alkotóelemekből (aminosavakból) a saját szükségletének megfelelő kollagént. Ilyen aminosav a glicin (a kollagén mintegy 30%-a), a prolin (a kollagén mintegy 15%-a), a glutamin és az arginin²⁹.

A leggyakoribb kollagéntípusok, amiket az étrendkiegészítők is így tüntetnek fel az összetevők között:

.....
29 glicin, prolin, glutamin, arginin: Ezek olyan anyagok, amik a fehérjék felépítésében vesznek részt. Amikor a tojást, húst, halat megemésztjük, végül ilyen anyagokat, azaz aminosavakat kapunk. A szervezet csak ilyen építőelemeket tud felhasználni a fehérjéket tartalmazó énnivalókból.

I-es típusú kollagén: ez az egyik leggyakrabban előforduló típus az emberi szervezetben, hozzájárul például a bőr felépítéséhez.

II-es típusú: az ízületeken belül a porcok felépítését és védelmét látja el.

III-as típusú kollagén: a bőr egészségéhez járul hozzá azáltal, hogy javítja a rugalmasságát.

Mi kell a bőrnek, hajnak és körmöknek?

A bőröd körülbelül 75%-a kollagénből épül fel, ez teszi feszesé, rugalmassá. Ahogy idősödsz, már nem lesz elég kollagén, és ezért ráncosodhatsz.

A kollagénpótlás csökkenti a ráncosodást, illetve hialuronsavval³⁰ és MSM³¹-mel, valamint C-vitaminnal együtt képes a bőrt megőrizni.

A kollagén serkenti a haj és a körmök növekedését is. A kollagéntől a körmeid sokkal erősebbé és rugalmasabbá válnak, ezért ritkábban törnek le.

A kollagénpótlás bizonyos esetekben még a hajhullást is képes megakadályozni, így a hajad dúsabb lesz tőle.

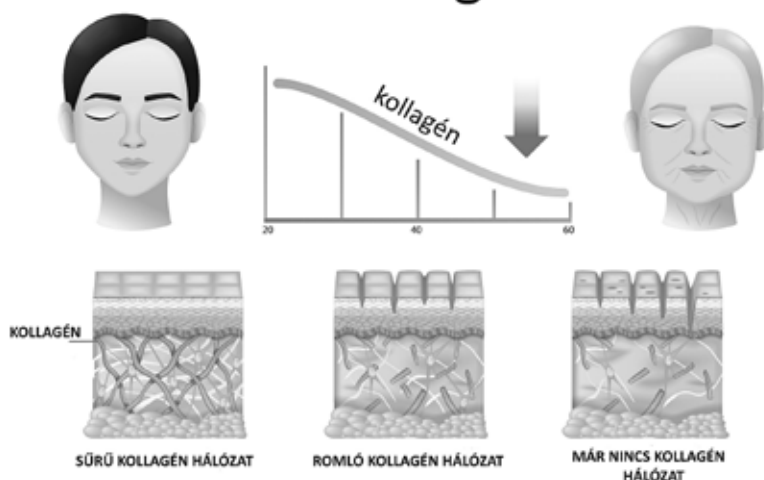
Bőr-, haj- és körömápolásra hatékonyabb a táplálékkiegészítővel való kollagénpótlás, mint a bőrön keresztül felszívódó, kollagént is tartalmazó kozmetikumok használata.

.....

30 hialuronsav: A bőrben, ízületekben megtalálható anyag, ami segíti a sejtek regenerálódását, a sebgyógyulást, biztosítja a porcok működését. Az öregedéssel csökken a mennyisége, ezért pótolni érdemes.

31 MSM: Ként tartalmazó anyag, ami védi az ízületeket, csökkenti a gyulladást. Az öregedéssel csökken a mennyisége, ezért érdemes pótolni.

A bőr öregedése



A fenti ábra bemutatja a bőr öregedésének folyamatát.

Az életkor előrehaladtával csökken a kollagén termelődése!

A szervezeted kb. 25 éves kor után már egyre kevesebb kollagént termel, és mire eléred a 60 éves kort, a kollagén termelődése szinte teljesen leáll. Többek között ez is az oka annak, hogy az időseknél egyre gyakoribbak a ráncok, a száraz, töredező hajvégek, valamint az emésztési és ízületi problémák is. Ám ha megfelelően étkezel, rendszeresen mozogsz, és mellette még időben elkezded a jó minőségű és megfelelő mennyiségű kollagénpótlást, akkor sokat tehetsz még középkorúként, vagy még idősebben is a fiatalosságod megőrzéséért, bőröd, hajad, körmöd és természetesen az ízületeid egészségének megőrzéséért, illetve megromlott állapotuk javításáért.

Mit okoz a kollagénhiány?

A kollagénhiány nem csupán az ízületeid fájdalmas „berozsdásodását” okozhatja, hanem a hajad, bőrod, körmeid egyre gyorsuló öregedését is okozza, kezdve a ráncosodástól, a körmeid töredezettségéig.

A kollagénhiány izmaid, belső szerveid állapotára is kedvezőtlenül hat, mivel a kollagén segíti az izmok regenerációját. A kollagénnak köszönhetően könnyebben tudsz izmot építeni, hiszen ez a különleges fehérje támogatja az izomsejtek képzését, azaz a tömegnövelést. További pozitív hatása, hogy a kollagén a sérülésekből történő felépülést is gyorsítja.

A kollagénben gazdag izmok rugalmasak és erősek lesznek. A kollagénhiány következménye lehet izmaid elvesztése, ami egyrészt az izomerő gyengülését, másrészt az izomtömeg csökkenését is okozza.

A kollagénhiány ront az emésztőrendszered, a beleid egészségi állapotán is.

A megfelelő kollagénbevitellel javíthatod és megőrizheted a bélrendszered egészségét, azaz javulni fog az emésztésed, és csökkenhetnek az emésztési panaszaid is.

Mivel a kollagénnak gyulladáscsökkentő hatása is van, ezért képes lehet enyhíteni az irritábilis bél (IBS)³² és az áteresztő bél³³ okozta tüneteken is.

.....
32 irritábilis bél: Bélbetegség, amely puffadással, bélgörcsökkel, hasmenéssel vagy székrekedéssel jár. Szervi okai nincsenek.

33 áteresztő bél: Ilyenkor a belek fala nemcsak a tápanyagokat ereszti át, hanem káros anyagok, kórokozók is bejutnak a béltartalomból a vérkeringésbe, és emiatt gyulladások alakulhatnak ki.

A kollagén segíti az egészséges bélfal fenntartását, aminek köszönhetően javul a felszívódás, és a kórokozók is nehezebben jutnak be a szervezeted belsejébe.

Miért kell szakszerűen pótolni a kollagént?

A kollagént tehát mindenféleképpen pótolni kell már 35-40 év felett. Ha ennél idősebb vagy, akkor pedig már nincs kérdés a napi pótlás szükségességéről. Ez lehetséges olyan kollagénben gazdag ételek rendszeres fogyasztásával, mint például a kocsonya, illetve csont- vagy húsleves, halászlé.

De mivel kevesen vannak, akik minden nap esznek a fenti ételekből, illetve ezekből az ételekből sem ehetünk meg annyit egyszerre, amennyiből elég kollagénhez juthatnánk, így mindenféleképpen szükség van táplálékkiegészítőként is a kollagénbevitelre.

Naponta mennyi kollagént pótolj?

A napi ajánlott kollagénbevitel függ az életkorodtól, a nemedtől, illetve a meglévő egészségi állapotodtól is. Fontos, hogy van-e már kialakult ízületi problémád, vagy vannak-e gyulladásaid, illetve milyen a bőrod, hajad, körmöd állapota.

Alapszabályként a javasolt kiegészítő kollagén mennyiség életkor szerint a következő:

- 18-30 éves kor között 5 gramm,
- 31-50 éves kor között 10 gramm,
- 50 éves kor felett 15 gramm az ajánlott napi minimális adagunk.

A fenti adagot növelheti még a felsorolt hiánytünetek megléte. Ha hosszú távon javulást akarsz elérni, akkor mindenképpen szükséged van napi szintű pótlásra.

A kollagén felszívódására és termelődésére (amíg a tested képes rá) a C-vitaminnak és más tápanyagoknak (Q10³⁴, antioxidánsok³⁵) jótékony hatása van.

Ezek a szükséges kiegészítők már benne vannak a Vitalissimo egészségáruházzal folyékony svéd kollagéntermékeiben!

Fontos információ, hogy az idősebb korosztálynak, azaz 50 év felett (az 50+ jelzésű termékekben) van már valamennyi alap kollagénmennyiség a többi értékes vitamin és más tápanyag mellett.

Mit kell tudni a hal- és marhakollagénról?

Őseink táplálkozása teljesen másféle fehérjebevitelt biztosított, mint a mai szokásos étrend, mert a levadászott vagy tápláléknak tenyésztett állat minden részét hasznosították az ételkészítés során. Gondolj itt a hagyományos ételekként ismert disznósajtra, különféle hurkákra és más, főként belsőségekből készült ételekre (pacal, szalontüdő, veséből és májból, agyvelőből készült ételek).

Ha a fehérjebevitel főleg színhúsokból áll, és nem fogyasztasz elég kollagént, akkor a szervezeted működése kedvezhet a gyulladásoknak, és ez növelheti a civilizációs betegségek (szív- és érrendszeri betegségek, daganatos betegségek) kockázatát.

.....
34 Q10: Zsírban oldódó vitaminszerű anyag, amely támogatja a sejtek energiatermelését. Az öregedéssel csökken a mennyisége, ezért érdemes pótolni.

35 antioxidáns: Olyan anyag vagy hatás, amely csökkenti a szervezetben folyamatosan keletkező, a sejteket vagy azok működését károsító anyagok mennyiségét. Például a C-vitaminnak van ilyen hatása.

Erre a problémára nem a húsfogyasztás korlátozása, hanem a kollagének bevitelének megnövelése a helyes válasz.

Azért hogy a kollagént jobban meg lehessen emésztteni, gyorsabban és könnyebben szívódjon fel, a kollagéntermékekben nem az ételekben is elérhető óriás fehérjeláncok formájában van a kollagén, hanem már úgynevezett peptidekben³⁶, amik „félíg kicsomagolt” kollagént tartalmaznak. Így a bevitt kollagén könnyebben, jobban hasznosul. Ezért jó, ha a rendszeres húsleves- vagy kocsonyafogyasztók is bevisznek peptid formájú kollagént is.

A kollagénpeptidek közel 100%-a felszívódik és bejut a vérkeringésbe, így kifejti valamennyi hatását mindenhol, és sokkal kevesebb is elég belőle, mint amennyi az ételekből elérhető lenne.

A svéd folyékony kollagéntermékekben kétféle forrásból származó kollagénnel juthatunk hozzá.

A legelterjedtebb kollagénforrás a marhakollagén. Ilyen kollagén van a „Haj, bőr és köröm” készítményben is, valamint a „Joint” ízületvédő termékben.

A Vitalissimo egészségáruház kínálatában elérhető az autoimmun betegségek vagy pajzsmirigy problémák esetén is biztonságosan fogyasztható halkollagén termék is, ami szintén tartalmaz olyan kollagént, ami jó az ízületeknek, hajnak és bőrnek is.

.....
36 peptid, peptidek: Fehérjéket alkotó építőanyagokból (aminosavakból) álló nagyobb rész, ami még nincs teljesen alkotóelemeire bontva. Fehérjék főleg húsokban, tojásban vannak. A fehérje hosszú szálakból áll, mint egy gombolyag. Emésztés során a gombolyag előbb felbomlik sok-sok szálla, majd ezek tovább darabolódnak. Ilyen darab a peptid.

Legyél tettre kész!

KIS LÉPÉSEK, NAGY EREDMÉNYEK

A sikeres életmódváltás egy tervszerű vállalkozás, amelynek során a rendszeres és lépcsről-lépésre haladó tettek azok, amik eredményhez vezetnek.

Miért kezdj bele az életmódváltásba?

ÉLETMÓDVÁLTÓ CÉLJAID

A célok megfogalmazása, leírása a legelső lépés a siker felé. Ha igazán el akarsz érni egy célt, akkor azt írásban fogalmazd meg. Ehhez írok le most néhány hasznos szempontot.

A cél: egy bizonyos idő után elérendő állapot

A cél szóról kétféle jelentés juthat az eszedbe. Az egyik egy jövőben elérendő állapot vagy hely, ahová el szeretnél jutni. Erről a helyről vagy állapotról most úgy gondolsz, hogy ez majd akkor jó lesz neked.

Például nyárra az a célsz, hogy eljuss a Balatonra. Ez a cél akkor valósul meg, ha a Balaton bármely településére elutazol a nyáron. Ha azonban azt mondd, hogy Badacsonyra még, és ott a Katica étteremben ebédsz augusztus 5-én délsben, akkor ez egy sokkal konkrétabb cél, sokkal személyesebb, mint az, hogy eljutsz a Balaton-partra.

Ha egy ilyen célt úgy fogalmazol meg, hogy az eléggé részletes lesz, akkor vonzóbbá teheted magadnak. Az is hozzáad ehhez a céloddhoz, ha azért akarsz eljutni a Katica étterembe, mert a barátod, Jóska, nagyon áradozott az étterem konyhájáról és az ottani kiszolgálásról.

Visszatérve az életmódváltáshoz, egy olyan cél, hogy nyárra lefogysz, egy eléggé általánosan megfogalmazott cél, de ha hozzáírsz néhány más elérendő jellemzőt is, akkor ez a cél sokkal konkrétabbá válik. Ilyen lehet egy derékbőség adat vagy ruhaméret, amit ismét viselni akarsz.

Egy célnak akkor van értelme, ha az motiváló, azaz cselekvésre ösztönző!

Amikor belekezel valamibe, természetesen van egy elvárásod, vágyad, hogy azzal a tevékenységgel vagy elért eredménnyel mit szeretnél kezdeni. Minél részletesebb ez az elképzelés, annál nagyobb lesz az ösztönző erő.

Ennek akkor lesz nagy jelentősége, amikor szembetalálsz magad azokkal az akadályokkal, amikre lehet, hogy számítasz, de ez nem csökkenti a felmerülő nehézségeket. Ilyenkor jól jön a motiváció! Mivel nincs a sarkadban egy edző vagy bárki más, akit megbízhatnál azzal, hogy lelkesítsen téged, ezért a célnak olyannak kell lennie, hogy amikor a leírása után bármikor elolvasod, akkor újra érezd annyi a kezdeti lelkesedésből, amennyi továbblendít téged a felmerült akadály ellenére, és újra tetterősnek érzed magad.

Ilyenkor eléggé motiváló a vágyott 60 kilogramm testsúly, mint cél?

Annak érdekében, hogy a kitűzött célt a sajátodnak érezd, a célokat magadnak kell megfogalmazni úgy, hogy az ösztönzően hasson rád.

Nem árt az sem, ha időnként előveszed a leírt célodat és írásban finomítasz rajta, de nem úgy, hogy megalkuszol a körülményekkel: „elég lesz a 75 kg is”. Persze az is lehet, hogy ez az érték sokkal realisabb lenne a kitűzött idő alatt.

A céloznak reálisnak kell lennie, ami azt jelenti, hogy a valóságban el tudd képzelni, hogy elérhető számodra, mert vannak kézzelfogható vagy beszerezhető eszközeid és megvan a szükséges tudásod is a célod megvalósításához.

Például ha az lenne a célom, hogy legyen egy kacsalábon forgó palotám az olasz tengerparton, akkor ez inkább egy álom lenne, és nem egy kitűzött cél, hacsak nincs pár milliárdom a bankszámlámon, amit az ingatlanvásárlásra és építkezésre tudok fordítani. De még ekkor is kell értenem annyit az építkezéshez, hogy keressek egy jó kivitelezőt, és az építkezés közben ne érjenek fájó meglepetések, mint például hirtelen fellépő infláció az építőiparban, vagy anyaghiány, természeti csapás.

Egy jó cél nem csak az álmodozás eredménye.

Egy jó cél egyszerre reális és személyes, azaz kivitelezhető és eléggé a magadénak érezhető.

A reális részhez hozzátartozik, hogy az életmódváltás során jó ha tudod, hogy a tested reakciói előre megjósolhatatlanok az étrendi vagy életmódbeli változtatásokra. Van akinél gyorsan elindulnak a kedvező folyamatok, és látszanak az eredmények, míg van olyan, akinél ez lassabban történik.

Van olyan is, hogy egy ideig, akár hetekig, „nem történik semmi látványos”. Ettől még a szervezetedben beindulhattak a jó irányú folyamatok az étrendi, életmódbeli változtatásaid hatására, de ezek még nem hoztak észrevehető eredményeket a testsúlyodban, energiaszintedben, közérzetedben.

Ekkor tovább kell folytatni és ki kell tartani. Tudom jól, hogy ez elég nehéz, ha túl sokáig tart ez az időszak.

Amikor az ember benne van a dolgok sűrűjében, előfordul, hogy nem vesz észre magán semmi különöset. Éppen ezért nem biztos, hogy észreveszed azokat a kedvező változásokat, amiket igazából sikerként könyvelhetnél el. Ezért jó, ha van egy olyan barátod, családtagod, aki támogat téged az életmódváltásban, és elég gyakran találkozol vele ahhoz, hogy végigkísérheti, hogy mi történik veled, min méggy keresztül.

Az is igaz, hogy nem jó senkit se azzal zaklatni a környezetben, hogy „Már látod, mennyit változtam?”, „Látod már, mennyivel karcsúbb vagyok?” Ezzel legfeljebb zavarba hozhatsz másokat, ami nem lehet a szándékom.

A cél: egy folyamat értelme

Ez egy olyan ösztönzőerő, ami segít kitartani, és kivárni a tetteid eredményét.

Ez a cél másik jelentése. Jogos elvárás, hogy minden cselekedetnek, tevékenységnek kell, hogy legyen értelme, amiért csinálsz. Így van ez az életmódváltás során is.

A célnak ez a jelentése az időtartamra vonatkozik és nem arra, hogy mit akarok végül elérni.

Egyáltalán meddig tart az életmódváltás? Úgy gondolom addig, amíg ki nem alakulnak az új szokások, és stabilan meg tudod tenni azokat a szükséges dolgokat, amik ahhoz kellenek, hogy egyre jobb legyen az energiaszinted, a hatékonyságod, az alvásod stb.

Ez persze azt is jelenti, hogy vagy elérted már a kitűzött ideális testsúlyt és már „csak tartani kell”, vagy még mindig haladsz az utadon az ideális testsúlyod felé, és közben látod, hogy az új étrendnek és életmódnak megvannak az eredményei.

A cél tehát egyben értelme is a tetteidnek, ez az, ami előrehajt az úton.

Ha például azt mondanád, hogy az életmódváltásod célja (azaz értelme), hogy közben egyre jobb formában legyél, és ez egyre jobbnak látszik rajtad, akkor ez egy jó megfogalmazása lehet egy ilyen, ösztönző célnak.

Ez eléggé motiváló-e? Lehetséges, hogy ez nem eléggé személyes? Mit jelenthet az, hogy „egyre jobb formában vagy”? Jó lenne ezt is részletezni. Még hozzá úgy, hogy ez személyes, egyéni ügyed legyen!

El kell gondolkodnod azon, és részletezned kell, hogy mit jelent számodra: „egyre jobb formában vagy”. Ez azt jelenti, hogy egyre több az energiád? Egyre frissebben ébredsz?

De hogyan mérheted meg azt, amiből tudod, hogy több energiád van, vagy ma reggel frissebben ébredsz, mint tegnap?

MIK AZOK AZ EGÉSZSÉGJELEK?

Egy jó ötlet ahhoz, miként fogalmazd meg magadnak elég alaposan az életmódváltással kapcsolatos egyéni céljaidat, hogy először két oszlopot készítesz. Az egyikbe beleírod az egészség jeleit, a másikba a betegségek tüneteit.

Az „egészségjelek” ne a betegségtünetek tagadásai legyen. Tehát ha a „fejfájás” a betegségtünethez beírt állapot, akkor ennek ne a „nem fáj a fejem” legyen az ellentéte.

Legyen inkább az, hogy „tisztább a gondolkodásom”. Vagy még jobb lehet, ha azt írod: „gyorsan jutnak eszembe új ötletek”. Minden olyan kifejezés megfelel, ami a fejed (gondolkodásod, memóriád) állapotával kapcsolatos olyan állítás, ami nem egy baj tagadása.

Például ilyeneket lehetne leírni: „Reggel azonnal kipattanok az ágyból.” „Jobban érzem az ételek ízét.” „Nagy kedvvel fogok bele a munkába.”

Ennek a táblázatnak a kitöltése annál jobb, minél személyesebb dolgot írsz bele.

Fontos, hogy ezeket a dolgokat a magadénak érezd! Te magad legyél benne, ne egy megfoghatatlan „egészséges ember”. Ismerj magadra a leírásból!

Ha ezzel készen vagy, akkor nézd meg, hogy milyen célt írhatsz le az eddig már olvasottak alapján.

A következő kérdések segíthetnek ebben:

- Milyen állapotban szeretnél lenni? Ennek az állapotnak mik a pontos jellemzői a táblázat alapján? Milyen érzéseid lesznek, ha ebben az állapotban leszel?
- Mi motivál téged a legjobban a megírt táblázatból? Ez a motiváció milyen érzésekkel tölt el? Képes lennél erőt meríteni belőle?

Ez a jól megfogalmazott cél két oldala, ami megfelel a szó korábban olvasott kétféle jelentésének. Szerintem így lesz teljes a kép.

De az se baj, ha most úgy érzed, hogy az egyik oldal fontosabb számodra mint a másik, és most kicsit „biceg” a leírás. Ez nem baj, mert később bármit változtathatsz a megfogalmazáson vagy

a két oldal súlyozásán. Most ez az oldal fontosabb, míg máskor a másik lesz az.

- A lényeg, hogy a most leírt cél elég értelmes-e számodra?
- A megfogalmazásod eléggé tettekre ösztönöz-e?
- Már alig várod, hogy belevágj?

Tényleg jól érzed magad a leírt céloddal kapcsolatban és elégedett vagy, vagy jobb lenne átírni a késznek gondolt mondatokat?

Érdemes erre elég időt szánni. Nem kell ezt rögtön a „start pilanatára” tökéletesen elkészíteni, mert ezzel időt veszthetsz. Ha valaki egy hétig a tökéletességet keresi a céljainak megfogalmazásában, de ezen kívül minden marad a régiben, akkor elvesztegetett egy hetet, bár lehet, hogy közben jót álmodozott, és már attól jobban érzi magát, hogy ilyenén gondolkodott.

Ez rendben van, de ezzel nem elégedhetsz meg.

Sokkal jobb, ha belevágsz, és valahogy leírod azt, amit jónak gondolsz most, aztán majd később előveszed, és még dolgozol rajta.

Ez az egész magadnak készül, nem hajt senki. Csak tartsd rajta a figyelmedet, csiszolj rajta egy kicsit, amíg már tényleg elég jó nem lesz ahhoz, hogy még több tetre ösztönözzön téged.

Emlékszel, ugye? Kis lépések, nagy eredmények! A sok kis lépés együtt kiad egy egész, hosszú, bejárat utat!

Az életmódváltás nem pár napos történet, hónapokig, évekig eltart. Sőt, van olyan, hogy újra belekezd az ember. Nincs ebben semmi baj. Ez érthető. Bármilyen olyan körülmény közbejöhet, ami elhalványítja még az egészen jól kidolgozott célt is.

Időről-időre vedd elő újra, és nézd meg, hogy még ugyanúgy gondolod-e, mint ahogy annak idején leírtad? Ha nem, változtass rajta!

HOGYAN TERVEZD MEG AZ ÉLETMÓDVÁLTÁSODAT?

A tervezés azokat a jövőbeli lépéseket írja le, amiket el kell végezni ahhoz, hogy sikeres legyél.

Ezt jó, ha megteszed az életmódváltással kapcsolatban is.

A következő lépés a célod megfogalmazása lehet, annak érdekében, hogy erős motivációd legyen és nagyon jó, ha már előre elképzeled, milyen lesz a most kezdődő életmódváltásod.

Ezután nézd meg, hogy most milyen lehetőségekkel rendelkezel.

Vannak olyan jó receptjeid, amik megfelelnek a könyvben olvasott étrendi ajánlásoknak? Jó lenne tájékozódni a Testszerviz weboldalán? Ott nagyon sok ételrecept található.

Ezen a weboldalon vannak blogbejegyzések, amik hasznosak lehetnek még. Hasonlóképpen jó szolgálatot tehet a Vitalissimo webáruház (www.vitalissimo.hu) és az Életmódváltás weboldal (www.eletmodvaltas.hu).

Felmerülhet az igény, hogy a könyv elolvasása mellett még milyen Testszerviz kiadványok érdekelhetnek téged?

Természetesen itt vannak a Testszerviz Kulcs könyvei. Melyik téma érdekel még bővebben? A hormonok? A tápanyagok? Az immunrendszer működése? Vagy a stresszről szeretnék többet tudni?

Ám a könyveket nem kell mind elolvasnod mielőtt belevágsz az életmódváltásba. A következő lépéshez természetesen nem kell megvárni, hogy „majd előbb kiokosodok”, aztán majd teszek valamit.

A helyes hozzáállás a következő: már most mit tehetsz meg magadért, ami biztos célravezető lesz?

Azonnali cselekvés! Most. Le tudsz feküdni hamarabb? Még vacsora előtt vagy, és már tudsz valamit változtatni a mai vacsorán? Holnap mit fogsz reggelizni, ami beleillik abba, amit ebben a könyvben olvastál?

Tehát ülj neki, és készíts egy menütervet, hogy mit fogsz enni az elkövetkező napokban vagy a következő héten reggelire, ebédre és vacsorára.

Az elkészült menüterv alapján írd össze egy bevásárlólistát.

Van-e olyan „csábító alapanyag” itthon, ami eltérítene a megtervezett menüsortól? Ezeket elajándékozod vagy kidobod? Ha van egy fél kiló cukor és valamennyi liszt még, azért ne állj neki megsütni az „utolsó süteményedet”!

Egyszerűen ezentúl tegyél olyan dolgokat, egyél olyan ételeket, amik hasznodra válnak e könyv szerint.

Kis lépések hozzák el a nagy eredményeket!

A következő lépés lehet az életmódnaplód elindítása. Vedd le a testméreteidet!

Vásárolj be az imént készített bevásárlólista alapján, vagy az itthon levő egészséges ennivalókat összeválogatva készítsd el az első ételed!

Biztos van otthon tojás, szalonna vagy kolbász. Van egy kis cékla vagy káposzta is?

Nos, főzd meg a céklát vagy a káposztát. Süss kolbászos tojásrántottát, edd meg a megfőtt, beízesített céklával. Már is egy egészséges ételt ettél!

És így tovább! Ez ilyen egyszerű, csak bele kell vágni.

Fontos, hogy ahogy haladsz előre, úgy bővítsd az ismereteidet a tested működéséről, az ételeidben levő tápanyagokról, azaz mindenről, ami csak az érdeklődési körödbe kerül és összefügg az életmódváltással.

Ha már van néhány más Kulcs könyved, akkor lapozd fel ezeket a könyveket, és nézd meg, mi az, amit szívesen újra elolvasnál belőlük. Vesd össze az ott olvasottakat az itt olvasottakkal. Kiegészítik egymást? Jobban megértettél valami fontosat?

Hogyan kezeld a heti célokat és terveket?

Minden hétre előre megtervezheted a menüdet, eldöntheted, hogy a hétvégén hova még el kirándulni. De az is hasznos lehet, ha előre betervezed, hogy milyen filmeket szeretnél megnézni a TV-ben, és a köztes alkalmakkor ne kapcsolj be a készüléket. Ne huppanj le a fotelba, hogy aztán a tévézés elvigye minden szabadidődet.

Minél részletesebben átgondolod az elkövetkező napokat, az előtted álló hetet, annál hatékonyabb lehetsz. Legyen egy kijelölt idő a hétzárásra, hétindításra. Ennek nem kell vasárnap este vagy hétfő reggel lennie.

A hétvégén valószínűleg több szabadidőd van, mint hétköznap. Ha például szombaton délután vagy este csinálsz egy

hétzárást–hétindítást, akkor a vasárnap a következő hét első napja lehet.

Igazából bármelyik napot kinevezheted a hét fordulónapjának, nem kell a megszokott naptári héthez ragaszkodni.

Ha kényelmesebb lenne neked valami teljesen más, akkor lehet akár tíznaponta elvégezni egy időszakzárást és -indítást. A lényeg hogy tudatosan átgondold a célravezető tetteket, amiket egy átlátható időszakra előre megtervezel.

Ne hagydd, hogy a régi megszokások újból elhatalmasodjanak rajtad!

A rendszeres tervezés nemcsak előrelátást nyújt, hanem az átélt tapasztalataid kiértékelésére is lehetőséget ad.

Ilyenkor felteheted a következő kérdést: Mit tapasztaltál, amikor ez és ez történt?

A válaszadáshoz nem kell csak az emlékezetedre hagyatkozni, hiszen, ha rendszeresen vezettél életmódváltó naplót, akkor utána tudsz nézni, hogy mit ettél, hogyan keltél fel azon a napon, hogy érezted magad az étkezések után.

Így a napló alapján akár rövid heti összefoglalókat is írhatasz, ahol összegzed, mik voltak a sikerek vagy az átélt nehézségek. Így már lesz mihez nyúlni, amikor felülvizsgálod, hogy min kell még javítanod.

Ha pedig valami nem megy, akkor nézz utána a Kulcs könyvekben! Azokban szinte biztos, hogy találsz olyan hasznos információt vagy tanácsot, ami segít átlendülni a problémán.

Mit jelent a ciklikus módszer?

A fentiek alapján kialakíthatsz egy heti rutint, ami kisebb napi tevékenységekből áll össze. Ez a rutin ismétlődést visz a napjaidba és a heteidbe. Így minden egyes újabb nappal és héttel egyre több tapasztalatra és gyakorlatra teszel szert. Így nő a tudásod és a magabiztosságod, hogy tényleg jó úton jársz.

Itt megadom azokat a fő pontokban, amik alapjai lehetnek egy heti rutinodnak:

1. Méretfelvétel, a heti elért eredmények rögzítése (testsúly, derék, stb.)
2. Az előző hét tapasztalatainak összesítése a naplód alapján.
3. Ennek alapján milyen sikereket értél el?
4. Voltak nehézségek? Ezeket hogyan oldottad meg?
5. Az itthon levő alapanyagkészlet felmérése. Mi van a hűtőben, kamrában?
6. A következő hét ételeinek megtervezése, a heti menü összeállítása.
7. A heti bevásárlólista elkészítése.
8. Hová még kirándulni, milyen testmozgást végzel és mikor?
9. Mik lesznek a teendőid a munkahelyeden, aminek alapján változtatnod kell a napirendeden? Van-e ennek más kihatása az életmódváltásodra?
10. Milyen olvasnivalót tervezel az új hétre, amivel bővítheted az életmódváltással kapcsolatos tudásodat?

Ha ez megvan, akkor ez alapján már kész is a heti terv, aminek segítségével kialakul a heti rutin.

Ezt a tervet természetesen jó, ha kiegészítéd minden olyan szükséges dologgal, ami még hozzátartozik az új héthez. Ilyen lehet a bevásárlás, takarítás, mosás-vasalás ideje stb.

Minél pontosabban hozzá tudod ehhez a tervhez rendelni a különféle tevékenységeidet és a szükséges időt, annál sikeresebb lehetsz.

Ez a tervezés talán most „ágyúval lövünk verébre” dolognak tűnik, de ha jól belegondolsz, az életmódváltás megvalósításához szükséged van a megszokott tevékenységeiden kívül még további döntésekre, tettekre, amikhez még további idő kell.

Csak akkor nem fognak a megnövekedett tennivalóid által keltett hullámok összezsapni a fejed felett, ha minden szükséges dolgot kézben tartasz.

Bár a kis lépések megtétele nem tűnik elsőre nagy munkának, a célod az, hogy ezek a kis lépések idővel összegyűljenek, és amit már elértél velük, amiket megcsináltál, azokat továbbra is meg kell tenned.

Legyen példa erre az, hogy az egyik héten úszol heti kétszer egy-egy órát, a másik héten pedig elmész szombaton kirándulni. De biztos jobb lenne, ha az elkövetkező héten úsznál is legalább egyszer és el is mennél kirándulni.

Ez már igényel némi szervezést. Mi lesz a családtagokkal? Nekik is lesz kedvük egy egész napos kiránduláshoz? Vagy csak egy délutáni séta lehet belőle?

Amint látható, sokféle szempontot kell figyelembe vened, amíg kialakul egy olyan kivitelezhető terv, ami elég sok szempontot figyelembe vesz ahhoz, hogy megvalósítható és sikeres legyen.

Ehhez pedig mindig szükséges valamennyi szervezés, nem elegendő csak egy jó ötlet vagy elgondolás. A tervezés a szervezés része, ahogy a célok kitűzése is.

Ezért kell ezekre a lépésekre rászánni a szükséges időt minden héten.

Sok sikert kívánok a fentiek megvalósításához!

Praktikus tanácsok a konyhában

NE CSAK FEJBEN SÜSS- FŐZZ!

MI LEGYEN KÉZNÉL OTTHON?

Az „Egyél jól!” fejezetben alaposan megnézted, hogy milyen alapokra kellene helyezni az étrendedet.

Ehhez elsősorban a hagyományos, sok keményítőt és/vagy cukrot tartalmazó, gyorsan felszívódó élelmiszereket kell helyettesíteni leveles salátákkal, és olyan zöldségekkel, mint a brokkoli, cékla, karfiol, petrezselyemgyökér, sárgarépa, zeller. Ezekről részletesen írtam.

Egy táblázatba gyűjtöttem össze példát néhány élelmiszerre, és azok egészségügyi hatásaira, amelyet a következő oldalon találsz.

Ezekon kívül még javaslom a következőket beszerezni a Vitalissimo webáruház kínálatából: Testszerviz Extra Almaecet, Testszerviz Fodroskel Por, Vidd Magaddal Zöldturmix Por, Gluténmentes termékek, mint köles, hajdina, quinoa, illetve az ezekből készült kalóriacsökkentett termékek.

Vannak még gluténmentes lisztek is, ha alkalmanként szeretnéd a megszokott köreteket, kenyeret, pékárukat, süteményeket elkészíteni. Ilyen ételeket, desszerteket is fogyaszthatsz alkalmanként: családi ünnepekkor, húsvétkor, karácsonykor, ha szeretnéd a hagyományoknak megfelelő ételeket, süteményeket is az asztalra tenni.

élelmiszer	néhány egészségügyi hatás
acai bogyó	Sok benne az antioxidáns.
avokádó	Egyszeresen telítetlen zsírsavakat tartalmaz, sok benne a C-, E-, K- és különféle B-vitamin. Sok benne a kálium is.
brokkoli	Sok benne a C-vitamin és más antioxidáns, csökkenti a koleszterinszintet, a káposztafélék közé tartozik.
búzafeje	Mérsékli a bélgyulladást.
cékla	Csökkenti a vérnyomást.
fodros kel	Sok benne a C- és K-vitamin, valamint a béta karotin. Magas a vas-, kalcium- és folsavtartalma. A káposztafélékhez tartozik.
fokhagyma	Csökkenti a vérnyomást, antibakteriális hatású.
kék áfonya	Magas a C-vitamin és antioxidáns tartalma.
lenmag	Sok benne az ómega-3 zsírsav.
mandula	Telítetlen zsírsavakat tartalmaz, sok benne az antioxidáns, az E- és B-vitaminok. Magas az ásványianyag-tartalma.
quinoa	Gluténmentes nem valódi gabona, magas a fehérjetartalma, megtalálható benne az összes esszenciális aminosav ³⁷ .

37 esszenciális aminosav: Olyan fehérjealkotó aminosav, amit a szervezetted nem tud előállítani.

MIT KELL TUDNOD A FŐZÉSI ELJÁRÁSOKRÓL?

Az ételkészítés során a hőkezelés időtartama és az alkalmazott hőmérséklet magassága az, ami csökkenti az élelmiszerek, étel-alapanyagok tápanyagtartalmát.

Az alábbiakban azokat a főzési, sütési eljárásokat írom le, amik a legkíméletesebbek az ételkészítés során.

Miért hasznos a vízgőzben párolás?

A párolás során a hőközlés a forró légáramlással történik, a gőz koncentrációja révén. A víz felforralása és gőzzé alakítása energiagényes folyamat. A gőz sok hőenergiát ad le, amikor ismét vízzé alakul, és érintkezik az étellel, amit így nedvesen tart.

A tápanyagveszteség szempontjából ez az egyik legkíméletesebb eljárás akkor, ha a párolt zöldség nem lesz puha, hanem valamennyi keménységet megtart.

Miért jó a blansírozás vagy előfőzés?

A blansírozás egy rövid hőkezelés, amikor a nyers alapanyagot rövid ideig forrásban levő, lobogó vízben hőkezeled, majd lehűtés szerint szintén rövid időre jeges vízbe teszed, visszahűtöd őket.

Ennek az eljárásnak a célja elsősorban az alapanyagok romlásának, íz- és színváltozásának megakadályozása, de ezzel a módszerrel a vadhúsok vagy a pacal szagát is csökkentheted.

Az eljárás lényege a kifejezetten gyors felmelegítés, majd gyors lehűtés. Többféle módszere létezik, ami elsősorban attól függ, hogy zöldségről, gyümölcsről vagy húsról van-e szó, de létezik gőzöléses változata is.

Ezt az eljárást néhány gyümölcsféle meghámozásának megkönnyítésére is használhatod. Ilyen gyümölcs a sárga- vagy őszibarack, illetve a paradicsom. Ilyenkor pár percig forró vízbe mártod a gyümölcsöt, majd gyorsan lehűtöd.

Ez a művelet elengedhetetlen elsősorban a zöldségek lefagyasztása előtt. Így a hűtés során a sejtfalak nem roncsolódnak, és a zöldség a későbbi felhasználás során nem válik gumiszerűvé.

A blansírozás folyamata a következő:

1. Egy edényben vizet forralsz. Attól függően, hogy mit fogsz hőkezelní, a vízbe tehetsz sót (például kelbimbónál), kevés cukrot (rebarbaránál), szóda bikarbónát (szín megőrzésre, például spenót, brokkoli esetén).
2. A megmosott, megtisztított alapanyagot a forrásban lévő vízbe teszed, és az alapanyagtól függően 1–4 percig főzöd. A zöldségeket, gyümölcsöket érdemes szűrőbe téve, a szűrővel együtt tenni az edénybe, mert olyan gyorsan kell kivenni és lehűteni, hogy ami ki- vagy lemarad, az könnyen szétfő.
3. Az alapanyagokat a vízből gyorsan kiveszed (miközben leszűröd), és azonnal lehűtöd, azaz jeges vagy nagyon hideg vízbe teszed. Ha kihűlt, lecsurgatod, és már fagyaszthatod is, illetve a továbbiakban felhasználhatod.

Az előfőzés ideje attól függ, milyen alapanyagról van szó és azt mekkorára daraboltad fel. A leghosszabb ideig a kelbimbót, spenótot és a zöldborsót kezeld így: 3–5 percig. Ennél valamivel kevesebb idő is elég a sárgarépa-nak, karfiolnak vagy a sóskának: ez 3–4 perc, míg a gombának 3, a kelkáposztának, őszi- vagy sárgabaracknak, paradicsomnak 1–2 perc is elegendő. A legrövidebb ideig a rebarbaraszárat kezeljük, ennek mindössze ½ perc kell.

A zöldségek vitaminvesztésének mérséklésére a gőzben blansírozást használd. Ekkor a kezelendő zöldségeket a forrásban lévő víz felett, fedővel letakarva, gőzben hőkezeléd. Ilyenkor a főzési idő kicsit hosszabb lesz, ezt érdemes figyelembe venni.

Mit kell tudni a forralásról, vízben főzésről?

Ez az egyik leghatékonyabb főzési eljárás, hiszen ilyenkor az egész ételt ellepi a forrásban levő víz. Ekkor nincs az étel felszínén barnulási reakció a víz folyamatos jelenléte miatt.

Forralásnál fontos a víz sótartalma, aminek nagynak kell lennie, ha olyan zöldséget főzöl, aminek a főzővizét leöntöd a megfőtt ételről. Ha alacsony a sótartalom, akkor a zöldségből kioldódnak az ásványi anyagok és nyomelemek.

A víz sótartalmának alacsonynak kell lennie, ha rizst, kölest vagy más olyan ételt főzöl, ami teljesen felszívja a főzővizet.

Mire figyelj a gyors és lassú sütésnél?

A hirtelensütés minimalizálja a könnyen elbomló tápanyagok elvesztését, és lezárja a hús vagy a hal külső felületét, ezzel bent tartja a nedvességet.

Ennek az eljárásnak a hátránya, hogy nem egyenletes, így az étel nyers maradhat, azaz nem sül át kellő mértékben.

A lassú sütés egyenletesebb, de a hosszabb sütési idő több tápanyagvesztéssel járhat, és kiszáríthatja az ételt.

Mit kell tudnod a lassú főzők használatáról?

Vannak olyan elektromos konyhai főzőkészülékek, amik lassú főzést tesznek lehetővé alacsony hőfokon. Ilyenkor a főzés sokáig tart, akár 6–8–12 óra is lehet.

Ebben az esetben az alkalmazott hőmérséklet 80–90 fok, vagy akár ennél alacsonyabb is lehet. Ilyen készülékekkel hús - és csontleves, kocsonya, halászlé, pörkölt készíthető.

A tápanyagtartalom beleoldódik a vízbe, illetve a pörköltsaftba, az így készült étel zamatos, ízes. A hús jól átfő, mégsem lesz száraz, és a csontokról is könnyen leomlik. Az ételhez adott zöldségekből nem lesz püré. További előny, hogy az ételösszetevőket egyszerre be lehet tenni a főzőedénybe, és magára lehet hagyni a főzési folyamatot. Egytálételek készítésére ez az egyik legjobb és legkíméletesebb mód.

AZ ERJESZTÉS RŐL

Az erjesztést vagy fermentációt régóta használják a világon a különféle élelmiszerek készítésére és tartósítására. Az erjesztés nem igényel hőt vagy más külső energiaforrást, hanem egyszerűen az élelmiszerben levő különféle baktériumok és más mikroorganizmusok oxigénhiányos környezetben a cukrokat különféle savakká, alkohollá és gázokká alakítják.

Többféle erjedés létezik, és az erjedés fajtájától³⁸ függ, hogy milyen végtermékek keletkeznek a folyamat során.

Hol találkozhatasz erjedéssel járó étel- vagy italkészítési eljárásokkal?

Erjedéssel készül a sör vagy más alkoholos italok, az ecet. Ez a folyamat megy végbe a tészta kelesztésekor, a joghurt vagy a sajt készítésekor, húspácolásnál, a szója- vagy halszószer előállításakor.

.....
38 Például van alkoholos erjedés, amikor etilalkohol és szén-dioxid keletkezik a folyamat során. Van vajsavas erjedés, amikor vajsav, ecetsav és szén-dioxid keletkezik.

Az egészséges étrend kialakításakor egy jó lehetőség a tejsavas erjedés megismerése, így ebben a részben csak ezzel foglalkozok.

Mi történik tejsavas erjedés során?

Tejsavas erjedéskor főleg a tejsavbaktériumok szaporodnak el, és ezek száma túlszárnyalja a rothadást okozó mikrobákat, miközben tartósító hatású vegyületeket és aromaanyagokat hoznak létre.

Ebben a folyamatban gyakran ugyanazok a baktériumtörzsek vesznek részt, mint amik a vastagbélben élő bélflórának is hasznos részei, így az ilyen élelmiszerek, ételek fogyasztása jótékony hatású.

Annak érdekében, hogy szemléletesen bemutassam a tejsavas erjedést, a savanyú káposzta készítését veszem példaként.

Hogyan készíts savanyú káposztát?

Első lépés a káposzta legyalulása, felszeletelése, hogy megnövelje a káposzta felületét, és jó szorosan benyomkodhasd egy megfelelően nagy edénybe, ahol majd az erjedési folyamat lezajlik. Ez házi méreteken lehet elég nagy úrtartalmú befőttesüveg.

A második lépés a sós víz felforralása, majd visszahűtése. A sós víz tulajdonképpen pácléként működik majd, egyrészt megszünteti a káposzta levegővel való érintkezését, azaz a káposzta nem kap oxigént, másrészt a só segít a káposzta sejtjeiből kivonni a vizet és más sejtalkotókat, például az ott elraktározott keményítőt.

Fontos, hogy a káposztát teljesen lepje el a sós, visszahűtött víz.

A sós vízben állás előcsalogatja a sejtekben levő keményítőt, és a keverékben már eleve is benne levő tejsavbaktériumok elszaporodhatnak a számukra kedvező táplálék bősége miatt.

A több napos erjedési folyamat során a baktériumok hozzájutnak a keményítőben levő cukrokhoz, és alkoholok, savak és ízanyagok összetett keveréke jön létre, miközben szén-dioxid távozik. Az így végbemenő erjedés segít megőrizni a káposzta értékes C-vitamin tartalmát. A folyamat közben B-vitaminok is keletkeznek.

Az erjedés végeredménye, a savanyú káposzta még ropogós és fanyar ízű. Jobban emészthető a nyers káposztánál, és magasabb benne a tápanyagtartalom is, miközben rendszeres fogyasztása táplálja a bélflórát, és a hőkezeletlen változata újabb tejsavas baktériumokat is juttat a bélrendszerbe. Így a savanyú káposzta egyszerre pre- és probiotikum³⁹ is.

Miért hasznos az erjesztett uborka?

Az erjesztett uborka vagy más néven kovászos uborka főleg nyári, kora őszi fermentált csemege.

Készíthető kenyérdarabbal (kovászos változat), de kenyér nélkül, pár szelet burgonya vagy más magas keményítőtartalmú zöldség, például paszternák felhasználásával is.

Hasonló módszerrel más, keményítőben gazdag zöldség is erjeszthető akár házilag is. Az interneten sokféle recept, videó vagy más, jól használható tájékoztató adat, illetve ilyen érdeklődésű közösség is található az érdeklődők számára.

Az ilyen ételek nagyon jó hatásúak az egész bélrendszerre és az emésztésre. Fontos tudni, hogy ez az erjesztés nem azonos az ecetes savanyítással. Tehát a különféle savanyúságok nem nyújtják azokat az egészségügyi előnyöket, mint az erjesztett, azaz fermentált zöldségek vagy más ételek (például a pácolt hering).

.....
39 prebiotikum: A bélflóra számára tápanyagot biztosító élelmiszer vagy készítmény. probiotikum: Hasznos mikroorganizmusokat tartalmazó élelmiszer vagy készítmény.

MIRE FIGYELJ BEVÁSÁRLÁSKOR?

Készíts bevásárlólistát!

Nem tűnik lényegesnek, de gyakorlati szempontból fontos lehet bevásárlás előtt összeírni egy listára a beszerzendő árucikkek nevét, és természetesen már az üzletben ragaszkodj is ehhez a listához.

Amikor elkészíted ezt a listát, akkor természetesen nem a „Most mihez van kedvem?” kérdést kell feltenned, hanem a „Melyik itt a legtáplálóbb árucikk vagy élelmiszer?” kérdést.

Így jelentősen csökkenthető annak kockázata, hogy olyan termék is a bevásárló kosaradba kerüljön, ami akadályozza az életmód-váltással kitűzött céljaid elérését.

Figyelj a címkékre!

Sajnos a mai élelmiszer-kínálat miatt egy élelmiszerbolt kínálatának legalább 80%-a számunkra hasznavehetetlen. Nem csupán értéktelen élelmiszeripari termékek hosszú sorával találkozhatunk, hanem kifejezetten káros anyagokat tartalmazó, vagy akár méregként ható anyagokkal dúsított termékeket is találhatunk a polcokon. Ezzel kapcsolatban további információkat találsz Tóth Gábor: „Az E-számokról őszintén” című könyvében.

Ezért nagyon fontos, hogy a kiválasztandó árut először alapos helyszíni vizsgálatnak vedd alá a rajta szereplő vásárlói tájékoztató címke gondos elolvasásával. Mivel ezek eléggé apróbetűs nyomtatással készülnek, így vigyél magaddal megfelelő nagyítót, ha szükséges.

A címkéken általában a következő szöveget találjuk⁴⁰:

Összetevők: Itt minden, a termékben megtalálható anyagot, élelmiszerfajtát megtalálsz, mégpedig az összetevők tömegarányainak sorrendjében. Azaz legelől a legnagyobb mennyiségű alkotórész neve olvasható, majd ezt követi a második legtöbb, majd a harmadik, és így tovább az egymást követő, egyre kevesebb mennyiségű összetevők jönnek sorban. Ha például a cukor vagy más cukorokon nevek (szacharóz, fruktóz, glükóz, dextróz stb.) a második vagy a harmadik helyen szerepelnek, akkor bizony ennek a terméknek magas a cukortartalma.

Szénhidrát (g/100 g): Ez az összes cukorféle és keményítőféle anyag arányát mutatja. Tehát ebben nem csak a tiszta cukortartalom van benne.

Ebből cukor (g/100 g): A neve jól mutatja, hogy itt gyors felszívódású szénhidrátról van szó. Ez azt is jelenti, hogyha itt bármilyen, a nullánál nagyobb számot találsz, akkor ez a termék olyan szénhidrátot tartalmaz, ami gyorsan megnövelheti az inzulinszintet.

Cukor hozzáadása nélkül: Ezekben az élelmiszerekben nincsenek hozzáadott – értsd: a gyártás során még belekevert – gyorsan felszívódó cukrok vagy cukorokonok. (Vigyázat! A keményítőket nem számítják bele ebbe a csoportba!)

Alacsony cukortartalmú: Ide azok az élelmiszerek tartoznak, amik nem tartalmaznak 5 gramm cukornál többet 100 grammonként, illetve 2,5 grammot 100 ml-enként.

40
Az ebben a részben szereplő felsorolás Dr. Johannes F. Coy, Maren Franz: Az új rákellenes táplálkozás című könyvből származik.

Cukormentes: Az ilyen termék vagy ital 0,5 grammnál több cukrot nem tartalmazhat 100 grammonként, illetve 100 milliliterenként.

Csökkentett cukortartalom: A cukortartalom nem haladhatja meg a szokásos mennyiség 30%-át. Tehát fontos, hogy az összetevőket elolvassva ne láss ott bonyolult vegyszerneveket, csak és kizárólag közérthető megnevezések legyenek felsorolva. Lehetőleg ne legyen köztük tartósítószer.

Fontos, hogy ne legyen a termékben ízfokozó, vagy más ízfokozó hatású anyag, mint például módosított keményítő vagy módosított kukoricakeményítő. Ezek ugyanis mind inzulinemelkedést okoznak!

A fenti szempontok szerint biztonsággal elsétálhatunk az édes-séget, kekszeket, tésztákat, felvágottakat kínáló pultok mellett. Igazán csak a zöldséges és gyümölcsös polcoknál válogathatunk. Persze vehetünk halat vagy csirkét meg tojást is, de ezeket is jól meg kell fontolnunk, mert a nagyüzemi termelés miatt ezekben is megtalálható a nem kívánatos hormon- és antibiotikum-tartalom, aminek igazából semmi keresnivalója nem lenne egy tápláló ételben.

Fordíts elég figyelmet arra is, hogy minél tisztább és teljesebb, cukormentes élelmiszerek és italok kerüljenek a bevásárló kosradba, mert végül abból készíted el az ételeidet, amit megveszel!

Vitalissimo Egészségwebáruház **HÁZHOZ VISSZÜK AZ EGÉSZSÉGET**

Minőségi termékeket a minőségi élethez.

A Testszerviz tíz éve figyeli, hogy a több mint háromezer ügyfelünk és a százezernyi közösségioldal-követőnk milyen igényeket támaszt egy egészséges termékeket kínáló webáruházzal szemben.

Ennek megfelelően bőséges tapasztalat birtokában kezdte meg a webáruház a megrendelések fogadását.

Ma már nagyon sok weboldalról lehet árut rendelni, több ezer termék közül válogatni. Ugyanakkor rengeteg időt, energiát emészt fel, hogy megtaláljuk azt, ami igazán jó nekünk.

Termékek ezreit kellene megvizsgálni és komoly tudás lenne szükséges ahhoz, hogy kiválogassuk az igazán megfelelőeket.

Ezt az időt és energiát spóroltuk meg a vásárlóink számára akkor, amikor elindítottuk ezt a webáruházat. Nekik már nem kell elvégezni ezt a vizsgálatot, mert már megtettük helyettük.

Itt kizárólag olyan termékeket gyűjtöttünk össze (a teljesség igénye nélkül), melyek:

- megfelelnek a Testszerviz programjaink minőségi elvárásainak;
- olyanok, amelyeket mi magunk is megveszünk, használunk;
- azt tartalmazzák, amire szükségünk van, és nincs bennük semmi, amire nincs szükségünk;
- illeszkednek a Testszerviz alapelvekhez;
- kizárólag minőségi alapanyagokból készülnek;
- ügyfeleink és saját magunk által is tesztelték és működtek.

A „Testszerviz Vitalissimo” webáruházban lévő termékeket minősítettük, szigorú elvek alapján válogattuk össze, és bátran ajánljuk mindenkinek!

Biztos lehetsz abban, hogy helyesen válogatunk! Itt nem kell gondolkodni, címkéket olvasgatni, elemezgetni az összetevőket. Mi már megtettük helyetted!

TESTSZERVIZ TERMÉKEK

Mit kell tudnod a Testszerviz Extra Fodroskel Porról?

A Testszerviz programok egyik fontos eleme a napi rendszeres zöldségbevitel. Nagyon fontos, hogy naponta elfogyasszunk legalább 6–7 csésze nyers, leveles salátát.

A leveles saláták, zöldségek közül kiemelkedően fontosak a káposztaféle zöldségek, ezek közül is egy kitűnik a tápanyagbőségével, ezért nyugodtan nevezhetjük „szuperélelmiszernek”.

Ez a növény a fodros kelkáposzta, röviden fodros kel.

Mit kell tudni a fodros kelkáposzta tápanyagtartalmáról, miért szuperélelmiszer ez?

Az itt következő tápanyagmennyiségek 1 csészényi nyers fodros kelkáposztára vonatkoznak, ami kb. 67 gramm.

Természetesen a tényleges értékek ettől eltérhetnek, hiszen a konkrét termék egy bizonyos talajon termesztett növényből készül, és az egyes növények termőterületeinek tápanyag-ellátottsága különböző lehet. Mindazonáltal az alábbi értékek jó képet adnak a növény különleges értékéről.

A növény leveleinek A-vitamin tartalma (10302 IU – ANB 200%) kiemelkedő, ezzel felturbózza az immunrendszert. Ezenkívül jelentős mennyiségben (80,4 mg – ANB 134%) tartalmaz C-vitamint. (Az ANB az ajánlott napi bevitel mozaikszava.)

Jelentős mennyiségű K-vitamint (547 mcg – ANB 684%) is tartalmaz. Ezenkívül vannak benne a B-vitaminkomplex családba tartozó vízben oldódó vitaminok.

Az ásványi anyagok közül kiemelkedő a kálium- (299 mg), kalcium- (90,5 mg), magnézium- (22,8 mg), foszfor- (37,5 mg) és nátriumtartalma (28,8 mg). A nyomelemek közül van benne vas, cink, réz, mangán és szelén.

A zsírsavak közül jelentős az ómega-3 zsírsav mennyisége (121 mg), míg ómega-6 zsírsavból 92,4 mg van benne.

A fodros kel fehérjetartalma 2,2 gramm és 18-féle aminosavat tartalmaz.

A szénhidráttartalom 6,7 gramm, amihez 2,3 gramm rost tartozik.

A fodros kel tápanyagtartalmánál fogva optimális az egészség megőrzéséhez, és előnyös akkor is, ha az ember testsúlyt szeretne csökkenteni.

A fodroskel por bio minősítésű fodros kelkáposztából készül, és por alakja miatt koncentráltan tartalmazza a fenti tápanyagokat. Így már napi 1-2 teáskanálnyi mennyiség elfogyasztásával jelentős mennyiségű vitaminhoz és ásványi anyaghoz, nyomelemhez jut a szervezet.

Hogyan használd a Fodroskel Port?

A porral praktikusán feldúsíthatod a turmixod tápanyagtartalmát. Turmixolj össze megfelelő mennyiségű vízzel:

- fél csésze bogyós gyümölcsöt (szeder, málna, áfonya, eper),
- 2–3 levél zöld jégсалátát,
- fél csésze madársalátát,
- és egy púpozott teáskanál fodros kelkáposzta port.

Vagy:

- fél zöld almát,
- 2–3 levél zöld fejes salátát,
- egy púpozott teáskanál fodros kelkáposzta port.

A hozzávalókat tedd egy turmixgépbe, és öntsd fel annyi vízzel vagy cukormentes kókusz vagy mandulatejjel, hogy egy tartalmas, de még iható levet kapj.

Ha túl kevés vizet adsz a készülő italhoz, akkor a turmixgép nem tudja kellően megforgatni a kehelybe tett hozzávalókat. Ekkor önts hozzá több folyadékot!

Mit kell tudnod a Testszerviz Extra Vidd Magaddal Zöldturmix Porról?

A Testszerviz programok egyik alappillére a zöldturmix, amely a tápanyagokban dús reggeli alapja. Ehhez a termékhez nem kell más, csak egy pohár víz.

Miért por alakú ez a készítmény?

Mert praktikus! Bár természetesen a frissen készült zöldturmix a legjobb, ugyanakkor sokszor nincs rá idő, lehetőség.

Reggelire add meg a klasszikus frissen készült turmixot, napközben pedig vidd magaddal ezt a változatot! Nyaralásra, munkahe-lyre, utazáshoz is ezt vidd!

Miért verhetetlenül praktikus?

Nem kell magaddal vinni egy turmixgépet, nem kell zöldségek után rohángálni; ha éppen megkívánsz egy zöldturmixot, ez mindig kéznél van, és ennek segítségével a turmixod bármikor elkészíthető.

Mi van benne?

Minden, amit a Testszerviz egy zöldturmixba beletenne. Biogazdaságból származó fodros kelpor, spenótpor, sárgarépa-por, zöldalmapor és csipkebogyópor.

Így magas ásványi anyag-, nyomelem- és vitaminbevétel mellett támogatja a napi rostbevételt is! A szervezeted mindent felhasznál, ami benne van.

Mi nincs benne?

Nincs benne tartósítószer és más adalékanyag! Vízben jól oldódik, és meglepően finom! Egy turmix – egy teáskanál! Napi egy turmix fogyasztása esetén 1 doboz 1 havi adagnak felel meg!

Miért jók a Testszerviz Extra tészták?

Ez a termék glutén-, tojás- és tejmentes, kellemes ízesítésekkel. Gyorsan elkészíthető a köret belőle, és a megszólalásig hasonlít a hagyományos tésztákhoz, ugyanakkor laktató és finom étel főzhető belőle.

100 gramm termék kalóriatartalma mindössze 375. Magas rost-tartalma segít az emésztésben, jobban eltelít, így kevesebb is elegendő belőle.

Fokhagymás, paradicsomos, spenótos ízekben érhető el. Az ízek enyhék, kellemes élményt adnak, nem tolakodók, így bármilyen ételhez felhasználhatók!

Egy csomag elegendő két felnőtt részére, de eloszthatod három- vagy négyfelé is, attól függően, hogy még mennyi leveles salátát eszel az étkezéskor.

Miért fontos a Testszerviz Extra bio almaecet rendszeres fogyasztása?

Az egy éves érleléssel készült almaecetünk jobban teljesít a többi almaecetnél. Nem hőkezelt, biogazdaságban termesztett almából készül.

Tiszta színe és kellemes illata miatt azok is bátran fogyaszthatják, akik idegenkednek más almaecetek szagától, ízétől, a gyakran benne úszkáló rostmaradványoktól.

Kellemes húsító ital készíthető belőle, ami segít a gyomor savaságának beállításában. Az almaecet elősegíti a jó bélbaktériumok szaporodását, vizelethajtó hatása segít a testünkben pangó folyadék eltávolításában.

Az almaecet tartalmaz C-, E-, A-, B1-, B2-, B4 és P-vitamint, valamint káliumot, nátriumot, kalciumot, magnéziumot, foszfort, kén, réz, vas, szilícium és fluort.

Ennek az almaecetnek gyümölcsös-savanykás íze van, így felhasználható salátaöntetnek, zöldségek ízesítésére, valamint pácolásra is.

Felhasználási javaslat: 2-3 dl vízben keverj el 1 evőkanál almaecetet és főétkezés előtt 10 perccel add meg. Ha ez nehézséget okozna, akkor étkezés után is hasznos lesz.

Ez az ital kellemes, üdítő, savanykás ízű, frissítő hatású!

Hogy legyen még mihez nyúlnod!

A TESTSZERVIZ ESZKÖZTÁRA AZÉRT VAN, HOGY HASZNÁLD!

A KULCS KÖNYVEINK

A Kulcs könyveink megjelenési sorrendjük szerint a következők:

Kulcs a testhez, Kulcs a hormonokhoz, Kulcs a tápanyagokhoz, Kulcs az immunrendszerhez, Kulcs a stresszhez, Kulcs a zsírégetéshez, valamint a Kulcs a nőiséghez című könyv, és most a Kulcs az életmódváltáshoz.

A Kulcs könyveink, ahogy az egymást követő kötetek címei is mutatják, egy-egy nagyobb területtel vagy szervrendszerrel kapcsolatos hasznos tudnivalókat osztanak meg veled. Ezeknek a könyveknek nincs kötelező olvasási sorrendje. Bár egy sorozatba tartoznak, mégis bármelyik könyv lehet az első olvasmányod. Minden egyes könyv önállóan is érthető és jól használható a tudásod bővítéséhez.

Így természetesen vannak olyan tartalmi részek, amik több könyvben is benne vannak, de az ott található információt egy bizonyos szemszögből írják le, és így mutatnak rá a fontos összefüggésekre, tudnivalókra.

Azt javaslom, hogy szerezd be az összes Kulcs könyvet, hiszen így lesz teljes a Testszerviz Tudástárad, ami egyedülállóan összeszegtetve mutatja be ezeket a sikeres életmódváltáshoz szükséges tudnivalókat.

Természetesen ha valaki egyszerre több könyvet rendel meg, akkor jelentős kedvezményt kaphat vásárláskor.

Ezek a könyveink nyomtatott változatban és az internetről „pdf formátumban” e-könyvként is elérhetők.

CSINÁLD MAGAD ALAP VAGY EXTRA PROGRAM

A Testszerviz célja mindig is egy olyan társadalomnak az elősegítése volt, amiben az emberek visszanyerhetik optimális állapotukat, és magukkal kapcsolatosan elegendő használható tudással rendelkeznek ahhoz, hogy az életmódjukkal javítsanak a közérzetükön, közben tartsák a testsúlyukat, és így testi állapotuk ne legyen akadálya a boldogságuknak. Hiszen a legfontosabb érték az egészség!

Ehhez nyújt segítséget ez a két szolgáltatásunk, ami bárki számára elérhető.

Jól tudjuk, hogy az életmódváltás nem egyszerű vállalkozás. Odafigyelést, időt és energiát igényel. Ez tulajdonképpen egy befektetés saját magunkba. Egy olyan befektetés, aminek a hozadéka egy jobb minőségű és hosszabb élet lehet, ha mindent megteszünk érte.

Sokszor a napi rohanás, az anyagi erőforrások hiánya meggátol bennünket abban, hogy új minőségi szintre lépjünk.

Több ezer olyan emberrel beszéltünk, akikben megvolt a szándék, a hajlandóság a változtatásra, mégis a fennálló körülményeik miatt nem engedhették meg maguknak a 3 hónapos Prémium programunkat.

Szerintünk mindenki megérdemli a segítséget, és azt, hogy méltó életet éljen, sokáig, egészségesen.

A programok 12 héten keresztül tartanak. Rendkívül egyszerűek, megfelelő tudást adnak, és könnyen elvégezhető tippekkel, javaslatokkal segítik az életmódváltást.

Bárki képessé válhat a jobb életre, ha egy kis szándék is van benne a változtatásra.

Ezek a programok nem igényelnek sok időt, nem kell különleges étrendet követni, nem kell agyonhajszolni magunkat speciális edzéstervekkel, mégis jó eredményeket érhetünk el velük.

A programhoz szorosan hozzátartozik a résztvevők képzése. Minden héten valamilyen témában (táplálkozás, regenerálódás, stresszkezelés, testmozgás, tápanyagok, alvás) adunk jól érthető és használható tudást.

De ez nem egy elméleti program! Feladatok, gyakorlati eszközök, receptek sokasága segít abban, hogy ténylegesen megtörténhessen a változás. Ezek a programjaink is abban támogatják az embereket, hogy képesek legyenek saját magukat rendbe hozni!

A programok alatt a résztvevők megértik és megismerik a saját testük működését, a táplálkozás, a regenerálódás és a testmozgás alapelveit.

Az egyes, e-mailben elküldött „leckékben” számos gyakorlati tipp közül lehet választani.

A programok során bárki megtapasztalhatja, hogy energikusabb lesz, jobban alszik, jó irányba változik a testsúlya, jobban tűri a stresszt.

A Csináld Magad Alap Program a következőkből áll:

- 12 gyakorlatias lecke, 12 héten át
- Elsősegély az immunrendszer rendbehozatalához e-könyv (PDF)
- Kapaszkodó az életmódváltáshoz e-könyv (PDF)
- Egyél jól! e-könyv (PDF)
- hetente 4, összesen 48 csak itt elérhető egészséges recept a helyes étrend kialakításáért.

A Csináld Magad Extra Program a fentieken kívül a következő extrákat tartalmazza:

- Kulcs a testhez című e-könyv (PDF)
- Heti egy e-mailes konzultációs lehetőség egy Testszerviz konzultánssal

A Csináld Magad Programokra itt lehet jelentkezni:

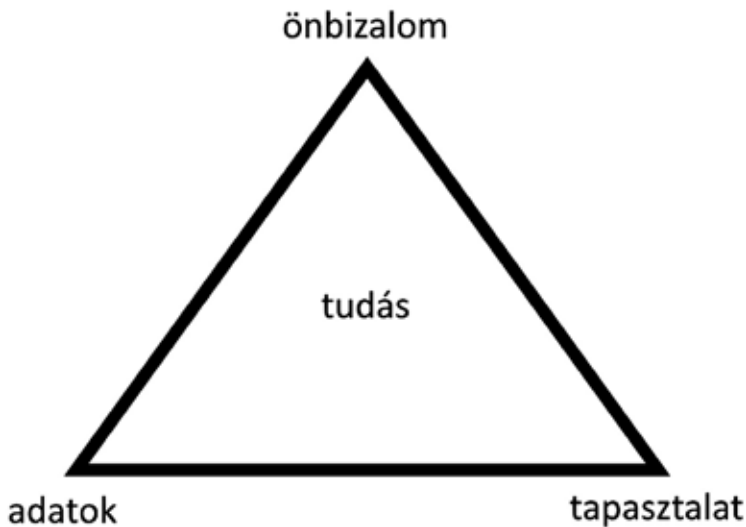
<https://www.okostest.hu/csinaldmagad>

TESTSZERVIZ PRÉMIUM PROGRAM

A Testszerviz három hónapos Prémium Program egy hetenkénti személyes konzultációkra alapozott életmódváltás-támogató szolgáltatás.

Ez a program abban tud professzionális támogatást adni, hogy hogyan tudja a szolgáltatást igénybe vevő személy az életmódjával kapcsolatos változtatásokat saját magára szabni, az ő céljainak, igényeinek és körülményeinek megfelelően megvalósítani.

A következő háromszög a módszer alkalmazása során használt összefüggést mutatja be.



A szolgáltatás során a TUDÁS = ADATOK + TAPASZTALAT + ÖNBIZALOM képletet használja a Testszerviz konzultáns.

Az ADAT rész az ebben a könyvben és a többi Kulcs könyvben is megtalálható, illetve a konzultációkon személyre szabottan átadott ismeretet jelenti, a TAPASZTALAT az ügyfél által átélt változásokra utal, ami lehet elért eredmény, de lehet olyan akadály is, amit a konzultáns segítségével sikeresen megoldott.

Az ÖNBIZALOM a szolgáltatás három hónapja alatt egyre növekszik az átélt sikerek alapján.

Ehhez az kell, hogy az ügyfél nemcsak meghallgatja és megjegyzi a Kulcs könyvekben vagy a konzultációk során átadott tudnivalókat, hanem ki is próbálja azokat, és saját maga látja azok hasznosságát.

Ezért ez a szolgáltatás egy életmódváltást segítő ismeretterjesztés, és nem vakon követendő előírások és szabályok gyűjteménye.

A Testszerviz konzultáns nem egy „megmondó ember”, hanem segítő fél, aki partnernek⁴¹ tekinti az ügyfelet. Ő egy olyan személy, aki korábban maga is bejárta ezt az utat, amire a szolgáltatás kezdetén az ügyfele rálép.

Ennek a Testszerviz szolgáltatásnak a célja az ügyfél életmódváltásának támogatása. A jól elvégzett ismeretterjesztésnek, az ügyfél irányában megnyilvánuló segítő gondoskodásnak a következménye a jó irányba megváltozó életminőség és az ezzel járó egyre jobb fizikai közérzet.

A közérzet egy személy saját megítélése testi-lelki állapotáról.

Az ügyfélnek tudnia kell, hogy ez az elért közérzetjavulás a közös munkát dicséri. A Testszerviz konzultáns ehhez járul hozzá a konzultációkon átadott ismeretekkel, a Testszerviz könyvekben olvasott tudnivalók feldolgozásával és odaadó figyelmével, folyamatos bátorításával, miközben az ügyfél a kapott adatokat alkalmazza az életében.

Az ügyfél olyan segítő gondoskodást kap a szolgáltatás során, amely hozzájárul a folyamatosan és közösen megtett lépéseket követő eredményekhez. A fentiekből az is nyilvánvaló, hogy itt nincs szó „táplálkozási vagy életviteli tanácsadásról”, hiszen az ügyfél nem kap olyan személyre szabott, szigorúan betartandó étrendet, amely majd kezeli valamilyen egészségügyi panaszát, vagy vele megelőzhetne bármilyen panaszt, betegséget.

.....
41 partner: Egyenrangú fél, aki együttműködésre törekszik egy másik féllel.

Ez azt is jelenti, hogy az ügyfél szabadon dönthet a konzultánstól kapott, vagy a könyveinkben olvasott javaslatok alkalmazásáról vagy nem alkalmazásáról a saját életében. Így az ügyfél maga dönthet azokról a változtatásokról is, amelyeket szükségesnek tart ahhoz, hogy végighaladjon az életmódváltásának útján.

A Testszerviz Prémium programra egy életminőség teszt kitöltésével lehet jelentkezni. Ennek linkje: <https://testszerviz.hu/eletminosseg-teszt/aff/konyv>

A tesztkitöltés után a kitöltővel felveszi a kapcsolatot a hozzá legközelebb élő Testszerviz konzultáns, és az illető lehetőséget kap egy ingyenes találkozóra, ami alatt a konzultáns átbeszéli vele a teszt eredményét, és személyes tájékoztatást ad a szolgáltatásról.

Ha a tesztkitöltő ezután úgy dönt, hogy igénybe veszi a szolgáltatást, akkor a következő lépés egy teljes körű állapotfelmérés lesz.

Az állapotfelmérés során a Testszerviz konzultáns egy alapos áttekintést kap az ügyfél jelenlegi életviteléről és étrendjéről.

Ezután közösen megbeszélik azokat a javaslatokat, amik alapján megkezdődik az ügyfél személyre szabott életmódváltása.

Irodalomjegyzék **FORRÁSMUNKÁK**

DR. KIRCSFALVI PÉTER (2020): **Kulcs a stresszhez.** Testszerviz Prémium Kft., Budapest

PATRICK MCKEOWN (2017): **A légzés ereje.** Jaffa Kiadó, Budapest

PATRICK MCKEOWN (2020): **Gyógyító légzés - Gyakorlatok.** Jaffa Kiadó, Budapest

PATRICK MCKEOWN (2020): **Szorongás nélkül.** Jaffa Kiadó, Budapest

SZABADOS PÁL (2018): **Kulcs a hormonokhoz.** Testszerviz Extra Kft., Budapest

SZABADOS PÁL (2017): **Kulcs a testhez.** Testszerviz Prémium Kft., Budapest

SZABADOS PÁL (2019): **Kulcs a tápanyagokhoz.** Testszerviz Extra Kft., Budapest

SZABADOS PÁL (2021): **Kulcs a zsírégetéshez.** Testszerviz Prémium Kft., Budapest

SZABADOS PÁL (2019): **Kulcs az immunrendszerhez.** Testszerviz Extra Kft., Budapest