



mozgásban

# A MOZGÁS boldogít!

Ideje újra lendületbe hozni testünket: anyagcserénket, izmainkat, ízületeinket! Aki télen is rendszeresen mozgott: síelt, korcsolyázott, naponta sétált a szabadban, annak a szervezete kevésbé savasodott el, a szövetek, sejtek oxigén-ellátottsága megfelelő.

vetkezik, a végtag átmeneti nyugalomba helyezése, soft-lézer és fülakupunktúra, szükség esetén gyógyszer és/vagy homeopátiás szer alkalmazása válhat szükségessé. Ezek látványosan gyorsítják a gyógyulást. Kiemelten igaz ez már eleve kopott ízületekre is. Ezeknél azonban súlyosabb következmény is lehet a szív- ill. agyi érrendszerei katasztrófák esetleges bekövetkezése!

## NAPRÓL-NAPRA TÖBBET

Először napi fél órás sétával javasolt a mozgást elkezdni, majd ezt időben és intenzitásában emelve lassan elérni az egyéni maximumot. Amikor már fulladás, elfáradás nélkül tudunk sétálni, kirándulni, lehet kocogni, majd alapvetően egészséges ember esetében futni. Kiváló testmozgás a kerékpározás is. **Nem győzöm hangsúlyozni a pulzus-és vérnyomás rendszeres ellenőrzését.** Vérnyomáscsökkentőt, szívritmusra ható szert szedők konzultáljanak kezelőorvosukkal! Az edzőtermekben a felkészültebb személyi trénernek tudják, hogy életkorunknak, testsúlyunknak mely pulzus- és vérnyomásértékek a legideálisabbak

az adott terheléshez, illetve mi az a maximum, amit ne lépünk túl.

**Kulcsszó a rendszeresség és a fokozatosság!**

## MEGÚJULT TESTBEN

A kellő edzettség elérésével javul a közérzet, a kedély, nő az izmok, ízületek, csontok terhelhetősége, csökken a vércukorszint, csökken a vérzsírok (koleszterin-és triglicerid) szintje, könnyebb a stresszt levezetni. Ezek pedig pozitív visszacsatolásként (feedback) csökkentik a szív-érrendszeri katasztrófák előfordulását. Sajnos ebben pedig Magyarország a világsők között van!

Az éledező természet hívogat, saját testünk is újraéled javuló anyagcserénk képében. Legyünk minél többet a szabadban! Szervezetünk meghálálja a törődést!

—Dr. Szentiványi Csilla  
Reumatológus szakorvos  
Soft-lézer terapeuta  
Orvos-természetgyógyász  
Fülakupunktúrás addiktológus  
06/30-449-3818

## ELŐNYBEN, AKI TÉLEN IS SPORTOLT!

A mozgás hatására élénkebb anyagcserének köszönhetően a kötőszövetben lényegesen kevesebb a lerakódott salakanyag. Az **izmok edzettebbek**, beleértve a szívizomzatot is. Az **ízületek rugalmasabbak, hajlékonyabbak, kevésbé sérülékenyek.** A téli sportok szerelmesei tehát könnyebben kezdik a tavaszi megújulást. Természetesen a télen legalább edzőteremben mozgók is előnyben vannak passzív embertársaikkal szemben.

## SOHA NEM KÉSŐ ELKEZDENI!

A passzivitást felváltó aktív életmód annyit jelent, hogy a testmozgást – beiktatva mindennapjainkba – rendszeresen kezdjük el végezni. **Fontos a fokozatosság elvének betartása,** ez a mozgás mennyiségére és intenzitására egyaránt vonatkozik! Aki ezt nem veszi komolyan, a legjobb esetben is izom-, ízületi sérülést szenvedhet. Ha ez bekö-