

„Legfőbb érték az ember”

A Zemplén Ifjúsági és Sport Innovációs Egyesület kiadványa



2013 - 2014

TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1142



SZÉCHENYI TERV

Kedves olvasónk!



Ön a Zemplén Ifjúsági és Sport Innovációs Egyesület „Legfőbb érték az ember” című projektkiadványát tartja a kezében, amit a Társadalmi Megújulás Operatív Program keretében készítettünk el.

A továbbiakban az egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programmal kapcsolatban kapnak információt. A pályázat célja az egészséget szolgáló egyéni magatartásminták és közösségi értékek elterjedésének ösztönzése, az egészségfejlesztés színterein megvalósuló közösségi programok elterjesztése, az életminőség javítása.

Célunk az egyének egészségük iránti felelőségének, az öngondoskodás képességének, a helyi közösségek erősítése, az egészséges életvitelhez szükséges tudás elsajátítása. Egy tudatos életvitel kialakítása a rekreáció, a testi-lelki egyensúly helyreállításán keresztül. A célcsoport készségeinek fejlesztése az egészséges választások érdekében. A legjelentősebb egészségkockázati tényezők csökkentése, cselekvésen alapuló egészségtudatos magatartás kialakítása.

A programsorozat célcsoportja Nagykanizsa energia egyensúly helyreállításra szoruló, valamint káros szenvedélyekkel összefüggő megbetegedésben szenvedő lakosai.

Projektünkben a rekreáció eszközeivel érjük el, hogy az érintett célcsoport egy tudatos élet-

vitellel, pozitív egészségmegőrző szokásokat alakítson ki, mellyel formálhatja, fenntarthatja, testi-lelki egyensúlyát. Heti rendszerességgel szabadidős sporttevékenységet folytatnak, mellyel aktív egészséges, állampolgárokká válnak.

A programok közt a dohányzás megelőzés és dohányzásról való leszoktatás,- stressz kezelő, lelki egészség megőrzésre irányuló egészségfejlesztés,- egészséges táplálkozás, energia-egyensúly megtartás, a lakosság rendszeres testmozgását elősegítő szabadidős programok szerepelnek.

A magyar lakosság egészségi állapota mind a környező országokhoz viszonyítva, mind az európai országok tekintetében igen kedvezőtlen. Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jól-lét állapota, és nem csupán a betegség vagy fogyatékoság hiánya (WHO). A lehető legoptimálisabb szintű testi és lelki egészség egyike az alapvető emberi jogoknak. Meghatározza az egyes emberek életét, életminőségét éppúgy, mint a társadalom jövedelemtermelő képességét, ezért a hatékony egészségnevelés, egészségfejlesztés jelentősége a fejlett társadalmakban egyre jobban felértékelődik a versenyképes munkaerő biztosításának egyik tényezőjeként is.

A magyar munkaerő versenyképességét javítja, ha javul az egyének általános jól léte,vagyis életminősége, egészségi állapota. Ezt a javulást az egyének és helyi közösségek szintjén az a szemléletváltozás segíti elő, melyben az egészség tudatosság egyre nagyobb szerepet kap a mindennapi döntésekben. A különböző szintereken elindított, jóltervezett életmód programok olyan közösségi mintát teremtenek, melyek fenntartható módon szemléletváltozást eredményeznek és hosszú távon kevesebb terhet jelentenek az egészségügyi ellátórendszerre is. Az egészség cél, érték és erőforrás. Az egészség ügye közügy, minden intézmény és egyén érdekelt a megóvásában, fejlesztésében.

*Jó egészséget kívánva: Budavölgyi Kálmán
ZSE elnök, projektmenedzser*

Zemplén Ifjúsági és Sport Innovációs Egyesület



Szervezetünk Nagykanizsa egyik legrégebben (1988) alakult civil egyesülete. Tevékenységünket az ifjúsági feladatok, a rekreáció, a sport, a környezet és az egészségvédelem területein fejtjük ki. Fontos eleme működésünknek a keresztény értékek, ezen belül kiemelten a családok és az ifjúság védelme.

2005-ben a Zala Megyei Közgyűlés a megye nemzetközi hírnevének növeléséért Nívódíjat adományozott szervezetünknek. Egyesületünk tagjait, a Kuncics testvéreket „A 2012-év civil fiataljának” választották a nagykanizsai civil közösségek. Emellett három játékosunk, Lukács Márton, Baranyai Benett és Végh Dóra a „Jó tanuló, jó sportoló” országos kitüntetés birtokosa. Elnökünk 2013-ban megkapta a „Bonis Bona” díjat a nemzet tehetségeiért végzett kiemelkedő munkájáért.

A szervezet missziója:

Hozzásegítjük a térség fiataljait szabadidejük kulturált eltöltéséhez, a minőségi élet megteremtéséhez, az optimális fizikai, lelki és szellemi teljesítő képességük állandósításához. Családias légkörben egy életmodell mintát nyújtunk a fiataloknak. Közösségfejlesztő, ifjúsági programokat szervezünk, ifjúsági irodát, közösségi teret, nonprofit hír és szolgáltató portált működtetünk részükre. Sportolási, rendszeres testmozgási lehetőséget biztosítunk számukra.

- Az egyesület 50 fős tagságából 15 fő ifjúsági, rekreációs, sport, pénzügyi, egészségfejlesztő, andragógus, projektmenedzser szakértőből áll. Szolgáltatásainkat évente 8-10 ezer fő veszi igénybe.

- A Nagykanizsai Civil Kerekasztallal együtt, közösen működtetjük a Nagykanizsai Nonprofit Központot, ami napi 8 órában tart nyitva, munkatársainak száma 4 fő. A központ 2010-ben Önkéntes Pont, 2013-ban Tehetség Pont státuszt kapott.

A központ, tevékenységi és szolgáltatási köre:

- Karitatív kampányok, akciók,- jótékonysági gyermektáborok szervezése,- A természeti katasztrófa sújtotta területen élők segítése,- Egyházi épületek- muzeális értékű vasúti járművek közösségi összefogással történő felújítása,- Forráshiányos civil szervezetek támogatása,- Nonprofit, üzletviteli tanácsadás.

- Sporttevékenység: Egy távol-keleti labdajátékkal a lábtoll-labdával foglalkozik sportszakosztályunk, melynek tagjai nagyrészt utánpótláskorú diákok. 1996-óta rendezzük meg az Ifjúsági Országos Bajnokságot. Házigazdái vagyunk a középiskolások és az általános iskolások megyei és országos diákolimpiáinak.

- Szervezetünk hozta létre és szerkeszti ifjusag.com név alatt a Regionális ifjúsági és sport nonprofit szolgáltató és hírportált (ifjusag.com).

Sikeres projektjeink:

- TÁMOP 3.2.11: A „Lehetetlen nem létezik” megyei szintű EU-s támogatású, tehetséggondozó projekt. A program keretében Zala megye 3 településének 8 oktatási intézményében koordinálunk több mint 300 diák tanórai és tanórán kívüli szabadidős tevékenységét.
- Esélyegyenlőségi programunk kiemelt eleme az Alig-Vár Jótékonysági Gyermektábor működtetése. Az általunk kidolgozott alternatív finanszírozású modell révén évente 20-25 fő hátrányos helyzetű kisgyermeket tudunk táboroztatni.

Az orvosok tehát megteszik, amit csak lehet. Viszont a megbetegedés kockázata sokszor az életmódtól is függ. Az esetek mintegy kétharmadában kimutathatók a hajlamosító életmódbeli tényezők.

Ebből az következik, hogy bizonyos típusú rákok kockázata csökkenthető az életmód megváltoztatásával: a rizikófaktorok elkerülésével és a szükséges megelőző lépések megtételével.

Rekreáció



A testi-lelki egyensúly megteremtése

Vajon mit is takarhat ez, a napjainkban egyre népszerűbb, és elfogadottabb, modern irányzat, a rekreáció? Maga a kifejezés, a latin recreation szóból eredeztethető, mely újjáteremtést, újratermelést jelent. Szűk értelmezésben tulajdonképpen a szabadidő eltöltés kultúrájaként, a jó közérzet megteremtésére való törekvésként definiálhatjuk, fő célja a lakosság életminőségének javítása, illetve a munkavégző képesség helyreállítása. „Rekreálódásnak” tekinthető minden szabadidőnkben végzett tevékenység, melyet kikapcsolódás, felfrissülés, illetve örömszerzés céljából végzünk, például: kocogunk, kerékpározunk, újságot olvasunk, vagy esetleg csak ülünk a televízió előtt.

Napjainkban a kikapcsolódás, és a tudatos szabadidő-eltöltés kulcsfontosságú szerepet tölt be az egyének, és a társadalom életében egyaránt, hiszen egészségünkre és lelki egyensúlyunkra meglehetősen rányomja a bélyegét a fejlődő ipar, technika és gazdaság.

A felgyorsult életvitel, a mozgásszegény életmód, és a túlzott stressz okozta káros következményekre lehetne a gyógyír a rekreáció, mindehhez azonban az sükségeltetik, hogy

meglegyen bennünk az igény a szabadidőnk hasznos eltöltésére. Ha kellőképpen elszántuk magunkat, számos lehetőség közül választhatunk a rekreáció eszköztárából.

Célja szerint, két fő formáját különíthetünk el a rekreációnak, a fizikai, valamint a szellemi rekreációt. Az élsporttal ellentétben a fizikai rekreáció során a cél nem a legmagasabb szintű teljesítőképesség elérése, csupán a jó közérzet, test-tudatosság kialakítása, valamint a mozgáskultúra fejlesztése.

Ebből kifolyólag nem csupán a klasszikus értelemben vett sporttevékenységek (például: úszás, aerobic, futball), hanem a hobbi jelleggel végzett, mozgásos tevékenységek, mint a barkácsolás, kertészkedés, vagy a gyalogtúrázás is fizikai rekreációnak minősül.

Vele ellentétben a szellemi rekreáció azon szabadidős tevékenységek gyűjtőfogalma, amelyek nem igényelnek fizikai aktivitást, hanem a kultúrát, művelődést, szórakozást célozzák meg. Szellemi rekreációként tekinthetünk az olvasásra, zenélésre, zenehallgatásra, a színházra, a mozira, de még a rejtvényfejtésre is.

A szabadidő hasznos és tartalmas eltöltését, ugyanúgy, mint bármi mást, tanulnunk, és gyakorolnunk kell, azonban a jó hír, hogy sosem késő elkezdni.

Ha fontosnak tartjuk az egészségünket, boldogságunkat, és a minőségi élet elérésére törekszünk, akkor még ma álljunk neki úgy élni az életünket, ahogyan mi szeretnénk! Ha úgy tartja kedvünk, olvassunk könyveket, járjunk színházba, kocogjunk egyet, találjuk meg a számunkra legkedvesebb hobbist, írjunk bakancslistát, vagy éppen vágjunk neki egy kiadós gyalogtúrának a szereteteinkkel. Próbáljuk bölcsen beosztani a szabadidőnk, valamint egy cseppnyi örömet csempészni a mindennapokba, s ez által gyökeres változásokat idézhetünk elő életünkben.

*Budavölgyi Bálint
rekreációs szervező*

Dohányzás

A DOHÁNYZÁS ALAPVETŐ VESZÉLYEI



Korunk legnépszerűbb önpusztító eszköze, a dohányzás

Egészségünk tönkretételéhez sajnos tömérdek élvezeti cikk áll rendelkezésünkre napjainkban. Világszerte legelterjedtebb formája az önsanyargatásnak a dohányzás, így nem meglepő, hogy hazánkban is jelentős problémák merülnek fel a dohánytermékek fogyasztásából adódóan. Elszomorító adat, hogy minden 5. haláleset az országban összeegyeztethető a dohányzással. Ezen probléma kiküszöbölése, valamint háttérbe szorítása érdekében, több egészségfejlesztési programot, illetve rendeletet vezettek be hazánkban. Ennek jegyében például 2012. január 1-től tilos a dohányzás minden zárt légterű nyilvános helyen, valamint 2013. július 6-tól dohánytermékeket csak a szigorított fogyasztóvédelmi szabályok alatt működő Nemzeti Dohányboltokban lehet kapni országszerte. Hogy ezek a rendeletek milyen hatással lesznek a magyar dohányosokra? Az még a jövő zenéje.

Mindenki pontosan tudja, hogy milyen veszélynek teszi ki a szervezetét egyetlen cigaretta elszívásával is, hiszen számos mérgező anyag kerül a légutakon keresztül a tüdőbe, és egyúttal az emésztőrendszerbe. Közismert, hogy a rend-

szeres dohányzás korai és fájdalmas halálhoz vezet, mégis a társadalom jelentős része mindent figyelmen kívül hagyja. Számtalan megmozdulás, erőfeszítés próbálta hangsúlyozni már a dohányzás egészségre káros voltát, prevenciós programok, dohányzásról leszoktató rendezvények, ismeretterjesztő előadások, elrettentő figyelmeztetések, illetve képek a cigarettás dobozokon, a sort napestig lehetne folytatni, azonban szemmel látható változást nem sikerült elérni, hiszen napról napra egyre többen és egyre fiatalabban szoknak rá a cigarettázásra.

Ha belegondolunk, mindez értelmetlennek tűnhet, hiszen a dohányzásnak semmilyen előnye, sem haszna nincsen, mert amellet, hogy a dohányosoknak nem csupán az egészségük, hanem a kemény munkával megkeresett pénzük is rámelegy erre a káros szenvedélyre, cserébe nem kapnak mást, csak rossz lehelletet, elsárgult fogakat, és cigarettacsikkokkal teli utcákat. Az igazság azonban az, hogy a nikotin iránti vágy, és a függőség erősebb annál, hogy észrevegyék ezeket a problémákat, és képesek legyenek tenni ellene. Ebből kifolyólag, valamint az elmúlt évtizedek tendenciái alapján megfigyelhető, hogy a dohányzás árnyoldalának, kockázatainak hangsúlyozása, valamint a különböző beszámolókkal, illetve a tüdőrákról készített felvételekkel való elrettentés, nincsen különösebb hatással a dohányosokra. A figyelmeztetéseket, intő szavakat rendszerint figyelmen kívül hagyják, vagy éppen egy újabb stresszként élik meg, melynek következtében ismét a cigarettához nyúlnak.

Érdemes lenne elgondolkodni azon, hogy a jövőben a dohányzás ártalmainak súlykolása helyett, azt kellene előtérbe helyezni, hogy milyen javakkal, előnyökkel jár az, ha valaki leszokik a dohányzásról. A probléma új oldalról való megközelítése, új lehetséges kimenetekhez vezethet, s talán előrelépést jelenthet a dohányzás elleni küzdelemben.

*Budavölgyi Bálint
Rekreációs szervező*

Energiaegyensúly



Az egészséges táplálkozás és az energiaegyensúly

Életünk minden területén fontos, hogy egyensúlyra törekedjünk, így nem meglepő, hogy egészségünket is úgy tudjuk megtartani, fejleszteni, ha testi, lelki, valamint szociális folyamataink egyaránt harmonikusak. A számos, egészséget meghatározó tényező közül, helyezük most fókuszba a táplálkozást, hiszen a krónikus, nem fertőző betegségek kialakulásának egyik fő meghatározója az, hogy miként étkezünk.

Gyakran halljuk, hogy „az vagy amit megeszel”, azonban mégsem vesszük eléggé komolyan ezt a bölcs frázist. Napjainkra egyre rendszertelenebbül és egészségtelenebbül táplálkozunk, hiszen a legtöbb embernek nincsen ideje a munka mellett reggelizni, vagy éppen egy jót ebédelni, és mindezt csak súlyosbítja, hogy egyre közkedveltebbé válnak a gyorséttermi ételek, a szénsavas üdítők, a chipsek és az egyéb káros termékek. Egészségünk érdekében oda kell figyelniük a helyes táplálkozás két alappillére az elfogyasztott étel minőségére, valamint mennyiségére. Ezen felül, az egészséges em-



bernek nem szabad egyik alaptápanyagot sem (szénhidrátok, fehérjék, zsírok, ásványi anyagok, nyomelemek, vitaminok, víz) nélkülöznie az étrendjéből. Kenneth H. Cooper azt ajánlja nekünk Pozitív Étkezési Tervében, hogy a napi energia bevitel 25%-át a reggelivel, 50%-át az ebéddel, majd a maradék 25%-át a vacsorával vigyük be a szervezetünkbe. A tápanyagok bevitelének arányáról úgy vélekedik Cooper, hogy a szénhidrátoknak 50%-ban, a fehérjéknek 20%-ban, a zsíroknak pedig 30%-ban kell szerepelniük az étkezőasztalunkon. Gondoskodnunk kell továbbá a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről is, amely naponta min. 2 l, azonban a nyári hőségben ajánlott min. 4-5 l folyadékot is elfogyasztani.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatban fontos megemlítenünk az energiaegyensúlyt. Az energiaegyensúly azt jelenti, hogy az általunk felhasznált energia mennyisége megegyezik a táplálkozás során bevitt energia mennyiségével. Ezen egyensúly felborulása testtömeg csökkenéssel, vagy gyarapodással jár. Ezért az ideális táplálék mennyiségének megállapításához, figyelembe kell vennünk, hogy a szervezetünknek mennyi energiára van szüksége egy nap. Alapanyagcserének hívjuk, azt a napi energiamennyiséget, amely a szervezet zavartalan működéséhez kell, persze abban az esetben, ha nem végzünk semmilyen fizikai aktivitást (kiszámítását lásd: 1. táblázat). Ahhoz viszont, hogy a tényleges energiaszükségletre következtethessünk, az alapanyagcserénken felül, még kalkulálnunk kell az aznap végzett tevékenységünkkel is (lásd: 2. táblázat). Ha energiaszükségletünket összehasonlítjuk a tényleges energia-bevitelünkkel, képet kaphatunk arról, hogy megfelelő mennyiségű ételt veszünk-e magunkhoz, de vigyázzunk, nehogy megszállott kalóriaszámogatásba kezdjünk.

A táplálkozás, ugyanúgy, mint bármi más, teljesen egyénre szabott folyamat. Nem lehet mindenkire érvényes szabályokat felállítani, hiszen lehet, hogy egy diéta valakinek maximá-

lisan bevált, másnál viszont pontosan az ellentétes hatást éri el. Mint ahogyan nincsen két ugyanolyan falevél sem, úgy minden ember is különbözik egymástól, ezért a számunkra megfelelő étrendet is sok tényező befolyásolja, például a nemünk, életkorunk, testalkatunk, lak helyünk, genetikánk stb. Ezen okból kifolyólag,

fontos hangsúlyozni, hogy mielőtt radikális diétába kezdenénk, mindenképpen kérjük ki dietetikusunk, vagy pedig háziorvosunk véleményét.

*Budavölgyi Bálint
rekreációs szervező*

Az alapanyagcsere kiszámítása

Az alapanyagcsere kiszámítása a testtömeg (ttkg) alapján*

Életkor (év)	kcal/nap	MJ/nap
Férfiak		
0-3	$60,9 \times \text{ttkg} - 54$	$0,255 \times \text{ttkg} - 0,226$
3-10	$22,7 \times \text{ttkg} + 495$	$0,0949 \times \text{ttkg} + 2,07$
10-18	$17,5 \times \text{ttkg} + 651$	$0,0732 \times \text{ttkg} + 2,72$
18-30	$15,3 \times \text{ttkg} + 679$	$0,0640 \times \text{ttkg} + 2,84$
30-60	$11,6 \times \text{ttkg} + 879$	$0,0485 \times \text{ttkg} + 3,67$
>60	$13,5 \times \text{ttkg} + 487$	$0,0565 \times \text{ttkg} + 2,04$
Nők		
0-3	$61,0 \times \text{ttkg} - 51$	$0,255 \times \text{ttkg} - 0,214$
3-10	$22,5 \times \text{ttkg} + 499$	$0,0941 \times \text{ttkg} + 2,09$
10-18	$12,2 \times \text{ttkg} + 746$	$0,0510 \times \text{ttkg} + 3,12$
18-30	$14,7 \times \text{ttkg} + 496$	$0,0615 \times \text{ttkg} + 2,08$
30-60	$8,7 \times \text{ttkg} + 829$	$0,0364 \times \text{ttkg} + 3,47$
>60	$10,5 \times \text{ttkg} + 596$	$0,0439 \times \text{ttkg} + 2,49$

*Forrás: Energy and protein requirements. WHO Techn. Rep. Series 724. Geneva. 1985

Különböző tevékenységek energiaszükségletét meghatározó átlagos faktor

Alvás	1.0	Építőipar	
Fekvés	1.0	építkezés	5.2
Nyugodt ülés	1.2	tégларakás	3.3
Nyugodt állás	1.4	festés	3.2
Séta		Mezőgazdaság (gépesített)	
lassan	2.8	traktorvezetés	2.1
normál ütemben	3.2	vasvillázás	6.8
Háztartás		álatok etetése	3.6
főzés	1.8	Bányászat	
könnyű takarítás	2.7	csákányozás	6.0
söprés	3.0	lapátolás	5.7
Irodai munka		Szabadidős tevékenységek	
írásztalnál ülés	1.3	ülő (kártyázás)	2.2
állás és kevés mozgás	1.6	könnyű (billiárd, bowls, cricket)	2.2-4.4
Könnyűipar		közepes (tánc, úzás, tenisz)	4.4-6.6
labormunka	2.0	nehéz (labdarúgás, atlétika, futás, evezés)	6.6+
szabászat	2.5		
vegyipar	3.5		
autójavítás	3.6		

(Energiaszükséglet = alapanyagcsere x aktivitás faktor)

Stresszkezelés



Lelki egészségünk megóvása – Stresszoldás

Mit is jelent a stressz tulajdonképpen? A stressz, egy hirtelen létrejövő készülségi állapotot jelent, amely testi vagy lelki veszélyek észlelése esetén lép fel. Ezzel a készülségi állapottal már elődeink az ősemberek is nap, mint nap szembesültek. A stresszhatások harcra, vagy éppen menekülésre ösztönözték őket. A mai modern kor emberét érő stressz azonban sokkal krónikusabb és károsabb a szervezetre nézve. A technológia és a civilizáció gyors fejlődésével az ember alkalmazkodóképessége nem tudott lépést tartani, emiatt felkészületlenül éri az új típusú stresszfaktorok, például a környezetszennyezés, a levegőben, vízben, és az élelmiszerekben található mérgezőanyagok, vagy az érzelmi stresszhelyzetek, a gazdasági, családi és társadalmi követelmények, a felelősség, teljesítménykényszer és még számos körülmény.

Nagy segítséget jelenthet mindannyiunknak, ha megtanuljuk a minket érő stresszhatásokat kezelni, mivel így nem csak egészségi állapotunk, hanem közérzetünk is javul. A stressz kezelését kétféleképpen valósíthatjuk meg: vagy csökkentjük a terhelést, amelynek ki vagyunk téve a hétköznapiakban, vagy pedig, fejlesztjük az alkalmazkodó-képességünket.

A stresszoldás egyik kulcsa a megfelelő mélységű és mennyiségű pihenés. Az ember a legmélyebb pihenést az éjszakai alvás során tapasztalja meg. Ezért nem meglepő, hogy egy átaludt éjszaka utáni reggelen nemcsak testileg érezzük magunkat frissebbnek, hanem

szellemileg sem tapasztaljuk azt a nyomást, ami esetleg előző nap még aktívan jelen volt bennünk. Fontos, hogy a hálószobánkban megfelelő legyen a sötétítés, illetve a zajszűrés, hogy semmi se zavarjon minket, miközben az igazak álmát alusszuk.

Érdeemes nagy gonddal megválasztani a fekhelyünket is, hiszen életünk egyharmadát, ágyunkban fekvé töltjük, ezért olyan ágyat válasszunk, melyben nem csak aludni, hanem pihenni is tudunk.

A stresszoldásnak sok klasszikus, és alternatív módja létezik, mint például a rendszeres mozgás (a legjobb stresszoldók például a jóga, pilates, golf,) rekreáció, meditáció, agykontroll, pozitív gondolkodás, egészséges táplálkozás, túrázás, zenehallgatás, vagy csupán egy forró fürdő.

A stresszoldási technikák eredményessége azonban nagymértékben függ az egyéntől, hiszen mindannyian különbözünk, más és más dolgokra van szükségünk, a kikapcsolódáshoz, a lelki békénk eléréséhez. Az egyik legnagyobb megoldásnak az bizonyul a feszültség levezetésére, hogy valamilyen sporttevékenységbe fogunk, hiszen ilyenkor a stressz miatt felhalmozódott adrenalint a szervezetünk fel dolgozza.

Állandóan folynak a kutatások a további, stressz legyőzésére és az egészség megőrzésére szolgáló új lehetőségek után.

*Budavölgyi Bálint
Rekreációs szervező*



Lábtoll-labda



A lábtoll-labdázás, mint rekreációs eszköz

Napjaink sürgető problémája, hogy a hazai lakosság nagy része, fizikailag inaktív, inger-szegény, ülő életmódot folytat. Ennek a kockázati magatartásnak köszönhetően egyre gyakrabban kell számolnunk az elhízással, mint problémával, melynek az egyik fő oka, hogy a szívesebben ülünk például a televízió, illetve a számítógép előtt, mint hogy fizikailag aktívan töltsük el a szabadidőnket. Hajlamosak vagyunk szem elől téveszteni, hogy mennyire fontos kimozdulni otthonról, és megfelelő mennyiségű, illetve minőségű terhelésnek alávetni a szervezetünket, saját jövőnk, és egészségünk érdekében.

Az egészséges életmód kialakulásának egyik kulcsfontosságú eleme, valamint a szervezet megfelelő működésének alapvető szükséglete a mozgás. Már gyermekkortól tanácsos valamilyen rendszeres sporttevékenységet aktívan űzni, hogy később is örömmel, és szívesen mozogjunk majd. Elsősorban az iskolai testnevelés feladata, a sport megszerettetése, illetve az alapvető mozgásigény kialakítása, azonban az iskola befejeztével sajnos, már nem vagyunk rákényszerítve a sportolásra, így saját akaraterőnkre, motiváltságunkra van bízva a feladat, hogy elegendő mértékű sporttevékenységet végezzünk.

Annak érdekében, hogy megszeressük, és be tudjuk építeni hétköznapijainkba a mozgást, először meg kell találnunk a számunkra legtesthezállobb, legtöbb örömet nyújtó mozgásformát. A sportágválasztás során, minél több aktivitási formában próbáljuk ki magunkat,

annál hamarabb, és nagyobb valószínűséggel találjuk meg a szívünkhöz legközelebb álló tevékenységet. Nem törvényszerű, hogy csupán egy sportágban legyünk elkötelezettek, sőt előnyösebb egyszerre többféle sporttevékenységet is párhuzamosan űzni, így a változatosság révén, nem fogunk egyhamar „kiégni”, illetve beleunni kedvenc szabadidős elfoglaltságunkba. Fontos, hogy a választott sportág űzése örömet, élményt nyújtson számunkra, képesek legyünk tanulni, fejlődni, kiegyensúlyozottabbá válni általa, valamint sikereket érzünk el, akár csak magunkhoz képest is. Nem árt továbbá, ha egy lelkes társat, vagy csapatot sikerül kerítünk magunk mellé, akik még élvezetesebbé tehetik számunkra az adott szabadidő-eltöltési formát, valamint segíteni, motiválni tudnak bennünket.

Egy ilyen könnyen megszerethető, és elsajátítható szabadidős fizikai aktivitási lehetőség a lábtoll-labdázás. Nagyszerű rekreációs eszköznek bizonyul, hiszen egy olyan különleges sportág, melynek segítségével kiléphetünk a megszokott komfortzónánkból, mivel nem a sokak által ismert európai sportágak közül való, hanem egy több ezer éves múltra visszatekintő keleti mozgáskultúra része. A sportág i.e. 1000 körül jelent meg először, Kínában, azóta azonban már rengeteg változáson ment át a játék, és Európa szerte is számos rajongója akad.

A speciális, 15 gramm súlyú labda négy db 15 cm-es libatollból és egy 4 cm átmérőjű kerek gumitalpból áll. A gumitalp alja és teteje között 5-7 db papír, vagy műanyag korong biztosítja a labda rugózását, és egyenletes röppályáját. A játék lényege, hogy a labdát úgy juttassuk át a háló fölött az ellenfél térfelére, hogy az ellenfél ne tudja azt szabályosan a térfelünkre visszajuttatni. Egy csapat, mielőtt a labdát az ellenfél térfelére juttatja, a saját térfelén maximum négyszer érintheti. A negyedik érintésnek a másik térfelére való átjuttatásra kell irányulnia. A négy érintésen belül egy játékos egymás után kétszer érintheti, rúghatja a labdát. A labdát

játék közben tilos kézzel vagy karral érinteni. Minden más testrész használata megengedett. A mérkőzések 2 nyert játszmaig, a játszmák 21 pontig (két pont különbséggel) tartanak. A versenyeket jelenleg 7 versenyszámban rendezik meg, férfi és női egyéni, páros, csapat, illetve vegyes páros. Egy lábtoll-labda csapat minimum 3 és maximum 6 főből állhat, a pályán azonban egyszerre csak 3 versenyző tartózkodhat egyidejűleg.

A sport különlegességét és szépségét az emeli, hogy nem csak a fizikai erőnlétünket, hanem szellemi állóképességünket is hatékonyan tudjuk általa fejleszteni.

Lábtoll-labdázás során, játékosan fejlesztjük a verseny- és küzdőszellemünket, a taktikai gondolkodást, gyors helyzetfelismerést, és helyzetmegoldást, valamint csapatsport lévén, az együttműködést, és a csapatmunkát is elsajátíthatjuk. Ezeken kívül, számos más képességünket is fejleszti, hiszen a lábtoll-labdázók nagyfokú izületi hajlékonyságra, lazaságra, labdaérzékre, ügyességre, valamint gyorsaságra tesznek szert.

A lábtoll-labdázás nagy előnye, hogy hazánkban viszonylag fiatal múltra tekint vissza, és szűk körben ismert, ennél fogva sokak számára újdonságnak, érdekességnek számít, így viszonylag könnyen lehet „híveket” szerezni ennek a szép és technikás sportnak. Vonzerejét képezik még a különböző extrém testhelyzetek, fej fölötti rúgások és egyéb speciális sportági elemek melyek módfelett látványossá, és élvezhetővé teszik a sportágat. Az tapasztalható, hogy a lábtollazásba rendkívül gyorsan, és krónikusan „bele lehet szeretni”, hiszen az alapokat roppant könnyű elsajátítani, így viszonylag már hamar, sikerrel és gördülékenyen űzhetjük. Mivel a lábtoll-edzésre könnyű becsalogatni az embereket, és legtöbben hosszú éveken keresztül is folytatják a sportot, ezért egy olyan szabadidős programról beszélhetünk, amely elősegíti a lakosság rendszeres testmozgását.

Ráadásul ahhoz, hogy el tudjunk kezdeni lábtoll-labdázni, nincsen másra szükségünk, csupán egy labdára, egy jó cipőre, sportos öltözékre, rossz idő esetén egy szélvédett helyre,

illetve néhány lelkes társra. Viszont ha profi szinten szeretnénk űzni a sportágat, nem árt beszerezni egy pár speciális, erre a célra kifejlesztett cipőt (Vietnámi cipő), járjunk el edzésekre, ahol megtanítanak a sportág specifikus technikai és taktikai tudnivalókra, valamint végezzünk rengeteget nyújtó hatású gyakorlatot. A felkészülésben segítségünkre lesz, a Nagykanizsán működő, Zemplén Ifjúsági és Sport Innovációs egyesület (ZSE), amely Európa egyik legsikeresebb lábtoll-labda egyesülete, illetve utánpótlás nevelő bázisa. Az egyesület 1988 óta végez aktívan a térségben, sport- és más főleg az ifjúság részére nyújtott tevékenységet. Az évek során a csapat tagjai, versenyzői, egy baráti társasággá kovácsolódtak össze, akik mindig szívélyesen fogadják az újoncokat. Egészen kisiskolás kortól, a szenior korosztályig akad versenyző, így az egész család együtt tud edzeni. Az Egyesület élete sok versenyből, háziversenyből épül fel, illetve gyakran járnak bemutatókat tartani a környező városokban, településeken, hogy még szélesebb körben megismertessék a sportágat. A heti három edzésen kívül a tagok rendszeresen részt vesznek különböző témájú csoport-, illetve klubfoglalkozásokon, rendezvényeken, gyakran járnak együtt kirándulni, táborozni. A városi sporteseményeken szinte már kötelező jelleggel képviselteti magát a csapat. Gyakran előfordul, hogy a ZSE tagjai szabadidejüket is együtt töltik, és közös programokat szerveznek. Az edzések rendszerint kellemes hangulatban telnek, jókedvből sosincs hiány, a szórakoztató, és segítőkész társaság, illetve a családi légkör végett. A csapattagok egymás között nem versengnek, hanem inkább egymást segítik a fejlődésben, különböző értékes tanácsokkal, meglátásokkal, valamint a versenyeken, való szurkolással, biztatással.

Mindenkinek szívből tudom ajánlani ezt a gyönyörű, és meglehetősen komplex képességeket igénylő sportot, továbbá bátran javaslok azoknak, akik egy nagyszerű közösség tagjává szeretnének válni, hogy mihamarabb keressék fel egyesületünket.

*Budavölgyi Bálint
rekreációs szervező*

MI AZ EGÉSZSÉG ÉS A HOSSZÚ ÉLET TITKA?



Mi az egészség és mit tehetünk a megőrzéséért? Szeretne egészséges lenni?

TERMÉSZETESEN? :)Járjon legalább egy lépéssel előbb! Ne a betegség kényszerítse ki Önből az első lépést az egészséges életmód felé! Felmérések és statisztikák alapján kijelenthető megállapítás, hogy egy bizonyos összeget minden ember elkölt élete során az egészségére, ezt senki sem spórolhatja meg! De azt, hogy mire azt igen!

Minek köszönhető, hogy vannak egyes népcsoportok, akiknél még nem ismertek ezek a betegségek, szavuk sincs rá? Minek köszönhető, hogy bár a táplálék kiegészítők nem gyógyítanak, mégis olyan mértékben támogatják a testünket, hogy az ennek eredményeként gyakran csodákra képes a legkülönbözőbb betegségek elleni harcban?!

Mikor az emberek megbetegednek, válságba kerül, az egészségük gyakran megijednek és futnak az orvoshoz, hogy gyógyítsa meg őket! Ilyenkor gyakran hajlandóak életmódjukon változtatni, elhatározzák - ha nem is tesznek fogadalmat -, hogy egészségesebben kívánnak élni. Aztán ha szerencsések és látszólag visszaszerzik az egészséget, a gyógyszerek hatására elmúlnak a tünetek, gyakran visszatérnek oda ahonnan indultak és könnyen abbahagyják az egészségükre való odafigyelést! Mert ahhoz

hogy a tervből valóság legyen, hiányzik egy olyan lépcsőfok, amit nagyon kevesen hajlandóak meglépni!

A kényelem a legtöbb ember életében sokkal fontosabb szempont, mint a felelősség vagy a tudatos életmód választása, felvállalása! Azonban a tünetek eltüntetése nem oldja meg a problémát, nem veszi ki a betegség gyökereit, csupán abba a hamis tudatba ringat, hogy már nincs betegség! Pedig ott van és sokkal nagyobb és sokszor már visszafordíthatatlan csapásra készül!

Tény hogy az emberek többsége 40 évig feláldozza az egészségét, hogy pénze legyen, majd 40 évig kénytelen a pénzét feláldozni, hogy egészsége legyen!

Vagy legalább mentse, ami menthető! Egészségünk gyakran csak akkor válik fontossá, amikor szervezetünk jelez, valami nagy és tartós baj ér. Akkor viszont honfitársaink hatvan százaléka elrohan orvoshoz, a többiek pedig még akkor sem mernek vagy akarnak a dolgok végére járni. Saját felelősségünk tehát, hogy komolyan vesszük-e a megelőzést.

Manapság, amikor egészségről beszélünk, ahányan tesszük, annyiféle dologra gondolunk.

De mit értünk egészségen? Vannak, akik szerint nincs is egészséges ember csak rosszul kivizsgált beteg!

És mi a betegség? Feltétlen rossz? Vagy csak a szervezet jelzése, ami jó dolog, mert felhívja a figyelmet arra, hogy valamit nem jól csinálunk, valahol baj van?

És mi a teendő ha „megbetegedtünk?” Jó-e csupán a hagyományos nyugati orvoslásra hagyatkozni - aminek lényege többnyire a tünetek megszüntetése - vagy érdemes lenne nagyobb teret engedni a természetes gyógymódoknak melyek lényege a betegségek okainak feltárása és azok kezelése! Ha a betegség valóban hasonló az autókban található kis piros lámpákhoz, melyek a kocszi meghibásodására figyelmeztetnek, akkor át kell gondolni, ha kigyullad egy lámpa, akkor mit csinálunk? Kikötjük a lámpát, hogy ne lássuk vagy szerelőhöz megyünk

és megkeresztjük a hiba okát és gyökerénél kezeljük a dolgokat?

Mert felvetődik a kérdés ki az egészséges vagy egészségesebb?

A készételek, gyors éttermek hamburgerein, sült krumplijain, cukros üdítőin lakmározó elhízott gyerekek vagy a „csont és bőr” algákon és vadászatból táplálkozó afrikai kisémberek? Esetleg a bulimiás szuper vékony modellek?

Vagy kik az egészségesebbek: Nick Vujicic aki kéz és láb nélkül boldogan él és motivációs trénerként bejárja a világot, vagy egy ünnepelet Hollywoodi sztár, aki sokadik szexuális kalandja mellett, kábítószerben vagy alkoholban vezeti le feszültségét?

Ki van jobban kitéve a veszélyeknek az aktív sportoló, aki mindent megtesz, hogy a maximumot hozza ki az eredményeiből, vagy az otthon számítógép előtt dolgozó ember?

Nehéz a választ egyértelműen megadni!

Testi – fizikai egészséghez tartozik a:- megfelelő táplálkozás- vitaminok, nyomelemek, bevitt tápanyagok- a mozgás- a testi méregtelenítés

A lelki-érzelmi egészséghez tartozik: - pozitív gondolkodás- negatív gondolatok és érzelmek kizárása, illetve pozitívvá formálása- egészség-tudatos szemléletmód kialakítása

A szellemi egészséghez tartozik: Az ember békességben él Teremtőjével és annak szelleme által, szellemében él. Ép testben ép lélek! – Ez igaz, de csak helyesen értelmezve! Maga az ép test még nem garancia arra, hogy valaki egészséges lelkiállapotú is legyen! De az igaz, hogy a lélek nehezen elválasztható a testtől és a depresszió, pánikbetegség, alvászavarok és egyéb érzelmi lelki problémák mögött gyakran vitamin vagy ásványi anyaghiány áll, és például B vitamin, magnéziumpótlással, omega 3 zsírsavakkal, vagy például az agytoniknak is hívott „baby”ganoderma kivonattal óriási eredményeket lehet elérni. De sorolhatnám még a különböző gyógynövényeket, mint pld a noni, oroszlánsörény gomba stb. amik szintén az idegszálak, receptorok kapcsolódását segítve, az információáramlást támogatva javulást hozhatnak az elvileg lelkileg beteg páciensekben!

De ugyanolyan fontos visszafelé értelmezve is ez a mondat, hisz sokszor, ha ép a lélek, akkor a

test is egészséges lesz! Gondoljon bele, milyen sokszor segíti a gyógyulást, ha valaki nagyon akar élni, és lelkében nem adja fel! A hit, a pozitív gondolkodás a lélek ápolása és „karbantartása” sokszor többet használhat, mint bármilyen csodavitamin! De fordítva is igaz! Sokszor a sokaknál bevált „csodavitaminok” azért nem használnak valakinél, mert lelkileg olyan erősen kételkedik annak hatásában, hogy ezzel „lelkileg” blokkolja annak hatékonyságát!

Egy szóval az ember egy összetett lény, és ahhoz, hogy megértsük működését, és a legtöbbet tehessük a teljes egészség megőrzéséért, nem választhatjuk szét egyes részeit! A test a lélek és a szellem ápolása és karbantartása hozhat csak teljes egészséget mindenki számára!

A Létezés különböző állapotai

A következő kategóriákba oszthatjuk az embereket, akikkel találkozunk:

- Emberek, akik már betegek
- Emberek, akik a betegség határán vannak
- Emberek, akik egészségesnek tűnnek
- Emberek, akik élvezik a magas szintű egészséget

Az első három csoport teszi ki a népesség nagy részét. Talán a fiataljaink egy maroknyi csapata esik az utolsó kategóriába. Nagy életerő és a Jól-lét érzése rendkívül ritka a mi nemzedékünkben.



Mi a baj a nyugati orvoslással?

Ismeretes, hogy régen Kínában az orvost csak addig fizették, ameddig páciense egészséges volt. Az orvos hivatása és elsődleges feladata



az egészség fenntartása, megőrzése volt. Ezzel szemben manapság főként a nyugati kultúrában már csak akkor fordulunk orvoshoz, amikor megbetegedtünk. Az egyik szemlélet és gondolkodásmód egészségközpontú, a másik betegségközpontú.

A nyugati orvoslás fő szakterülete a már meglévő betegségek kezelése, tüneteinek csökkentése, a fájdalom csökkentése, műtéti beavatkozások stb...

A keleti orvoslás viszont a betegségek gyökeréhez próbál lehatolni, megkeresni a valós okokat és indokokat, amik bizonyos tüneteket okozhattak, és azokat próbálja kezelni, megszüntetni legnagyobb részben a test a szervezet öngyógyító képességeit felhasználva, arra építve, azt stimulálva!

Míg a természetes módszereknek általában nincsenek, nem lehetnek mellékhatásaik, addig nem titkolható tény, hogy a gyógyszerek mellékhatásából kialakuló halál a 4. leggyakoribb halálozási ok például az USA-ban!

Míg a gyógyszereket túl lehet adagolni, és a szervezet gyakran hozzájuk szokik, így folyamatos dózisémelésre lehet szükség a ha-

tás eléréséhez, addig a gyógynövények, gyógygombák gyakorlatilag adaptogének, segítik a szervezet adaptálódását az egyre romló és változó környezeti hatásokhoz, és nem lehet túl adagolni őket, illetve nem kell növelni a dózist az idő folyamán, nem szokik hozzá a szervezet és nem lesz „ellenálló” velük szemben!

Míg a gyógyszerek általában betegség specifikusak - vérnyomás gyógyszert nem írnak fel cukorbetegnek stb.- addig a természetes dolgok, mivel nem a betegségre hatnak, hanem a szervezetet erősítik, nem betegség specifikusak, univerzálisak!

Ettől függetlenül a gyógyszerekre nagy szüksége van az orvostudománynak, a már kialakult betegségeknél, de jobb, ha nem kell eljutnunk ebbe a szakaszba, vagy ha már gyógyszereket kell szednünk, akkor jobb, ha természetes módon erősítve a szervezetünk, megpróbáljuk ezek mellékhatásait kiküszöbölni, esetleg orvosi ellenőrzés mellett adagjukat, dózisukat csökkenteni, és ha még lehet, akkor a kiváltó okokat megszüntetve szedésüket megszüntetni fokozatosan, orvosi felügyelet mellett! Egyes étrend kiegészítőkről például elmond-



ható, hogy segítik a gyógyszerek hatékonyságát illetve csökkentik azok káros mellékhatását! Lsd. például kemoterápia esetén a ganoderma tisztítja a vérereket, így könnyebben és hatékonyabban jut el a kemoterápia a sejtekhez, illetve - betegek tapasztalatai alapján - a kezelések nem olyan megterhelőek, nem hullik ki a haj, és nincs az a fokú erőtlenség, hányinger stb., mint anélkül normál esetekben! Ez egy jó példája annak, hogy a természetes és a nyugati orvoslás, tud együtt munkálkodni, nem ellenségei egymásnak!

A tapasztalatok szerint a leghatékonyabb és a legolcsóbb betegség megelőzés: az egészség megőrzése.

Ahhoz azonban, hogy a megelőzésről beszéljünk, válaszolnunk kell a fő kérdésre:

Hogyan keletkeznek a betegségek?

Valóban vírusok és baktériumok váltják ki azokat? Vagy sokkal inkább a legyengült emberi szövetek állnak a háttérben?

Például abban az esetben, ha a szervezetünk nem jut elegendő tápanyaghoz, bizonyos funkciókat már nem képes többé ellátni. Mivel a hiány következtében a szervezet valóban legyengül, nem tud ellenállni a vírusok és a baktériumok általi támadásoknak, így kialakul a betegség. Ki vagy mi tehető ilyenkor felelőssé? A betegségek keletkezésének okainál nem hagyhatjuk figyelmen kívül azokat a lelki szellemi tényezőket, amik szintén befolyásolhatják egy-egy betegség kialakulását! Ha csak egy kicsit is odafigyelünk, a magyar nyelvre rögtön szembetűnik, hogy a mérges szó azt jelenti, hogy valaki a harag által mérget termel a szervezetében! Ugyanez történik mikor valaki „savanyú” vagy a keserűség marja!

Nem véletlen, hogy egyesek szerint a stressz minden betegség okozója!

Ezek szerint testünk elsavasodását nem csak a rossz táplálkozás, hanem a rossz lelki beállítottság is okozhatja, vagyis gondolataink, érzelmi világunk s a hitünk is óriási szerepet játszik egy-egy betegség kialakulásában, lefolyásában! A különböző hit vagy erkölcs által negatívnak ítélt dolgok mellett se mehetünk el közömbösen. Téved, aki azt hiszi, hogy büntetlenül meg lehet úszni az erkölcsi, érzelmi bűnököt, elfojtott érzelmeiket! „Míg elhallgattam, megavultak csontjaim, napestig jajgattam, könnyeztem.” (Zsolt. 32:1–3, 5)

A gyógyulás útjában tehát, sokszor lelki, szellemi problémák, rendezetlen ügyek is lehetnek, ami ellen semmilyen csodakapszula nem véd meg!

De most maradjunk a pusztán materiális megközelítésnél.

Egy egyszerű váladékvétel a torokból kimutatja, hogy minden ember nyálkahártyájának természetes lakói a sztreptobacilusok és a sztreptokokkuszok. Mégis csak keveseknél alakul ki a torokgyulladás. Miért? A válasz igen egyszerű. A szervezet sajátjának mondható védekezési rendszere, a legtöbb esetben erősebbnek bizonyul, illetve a testszövetek túlságosan intaktak ahhoz, hogy megfelelő táptalajt biztosítsanak a sztreptobacilusok elszaporodásához.

A vírusok és a baktériumok támadása sohasem eredményes egészséges testszövetek esetén, ezt akár egy törvényszerűségként is értelmezhetjük. Csak beteg szövetekben képesek szaporodni.

Ők a legkisebb természetes dögevők. Táplálékukat kizárólag beteg szövetek alkotják.

Pasteur és Bernard vitája

Két orvos, Pasteur és Bernard a múlt évszázadban egy hosszú és eldöntetlen vitát indítottak meg. A vita arról a kérdéstről folyt, hogy a betegségek lefolyásában vajon minek van fontosabb szerepe: a szöveteknek vagy a kórokozóknak.



Pasteur meggyőződése szerint kórokozók állnak a betegségek kialakulásának hátterében, Bernard pedig a beteg testszöveteket tette felelőssé.

A vita évekig elhúzódott, és Pasteur csak a halálos ágyán ismerte be, hogy Bernard-nak van igaza. Hogy jutott el ideig? Felismerte, hogy magasan az alpesi hegyekben élő emberek igen jó egészségnek örvendenek, hiszen tiszta gleccservízet isznak, és azzal locsolják a termőföldjüket is. Ellenben azok az emberek, akik alacsonyabban fekvő területeken éltek, és földjeik ásványértéke meg sem közelítette a fenti területekét, gyakrabban váltak betegek. Azt tapasztalta, hogy azok a földművelők mégis egészségesebbek, akik olyan völgyben laktak, melynél a szántóföldeket rendszerint elárasztják a hegyről alácsurgó folyók. Az előntött földek tápanyagokban jóval gazdagabbak voltak.

A betegségek kialakulását általában 6+1 dologra vezethetjük vissza:

Én ezt csak úgy nevezem, hogy M3S2O vírus!

M – minden napi mérgeink, mérgezett táplálkozás

M – minőségi éhezés és folyadékhiány

M – mozgáshiány

S – savasodás

S – stressz

O – oxigénhiány

És a plusz egy : a szellemi faktor, ami miatt, hiába adunk mindent meg a betegnek, amíg ezen a területen nem rendezzi a dolgait, sokszor nem tud meggyógyulni!

Nézzük röviden mi az az 5 ok, amikre visszavehető a legtöbb betegség kialakulása:

1. Méreganyagok felhalmozódása! Környezetszennyezés!

Szintetikus vegyületekkel vagyunk körülveve. Ezek az anyagok a tisztítószerektől egészen a növényvédőszerig mindenben megtalálhatók, és belekerülhetnek az élelmiszerbe, vízbe, levegőbe és a testünkbe (ez különösen a zsírolékony toxinokra igaz). Bárhol is élsz, valószínűleg egy sor különféle vegyi anyagot hordozol magadban, amelyeknek semmi keresnivalója ott. Az egészségtelen táplálkozással, sok mesterséges „mérgezett” élelmiszerrel bekerülő méreganyagok tovább károsítják a szervezetet, s a rossz keringés miatt a vér nem is tudja elszállítani a méreganyagokat sejt szinten és ez betegségeket okoz! Az élelmiszeripar ma már mestersen állít elő mesterséges élelmiszereket, melyek olyanok, mint az eredeti csak semmit nem tartalmaznak a természetes formából! Lásd gyümölcsízű szörpök, joghurtok fagyis stb. Ma, már ha kávéat iszol, nem lehetsz benne biztos, hogy az kávéból van, az eléd kerülő paradicsom vagy déli gyümölcs nem biztos, hogy látott valaha napsugarat vagy csak egy kamionban érlelték és sorolhatnánk még a listát! Ijesztő statisztikák számolnak be arról, hogy évente hány kiló szintetikus, vegyi anyag kerül be a szervezetünkbe az élelmiszereken és a vízcsapon keresztül! A környezetszennyezés, a különböző veszélyes vagy veszélytelennek vélt sugárzások /röntgen, mobiltelefon, mikro sütő, számítógép, monitor, TV stb./ további kemény kihívások elé állítja a szervezetet pld. szabadgyökök sokaságával bombázva azt!

Ha ezeket nem vezetjük ki a szervezetből, akkor a betegségek és a halál nagy teret kaphat közöttünk!

2. Minőségi éhezés - vitamin és tápanyaghiány! Megfelelő mennyiségű folyadék bevitelének hiánya.

A betegségek okozója a legtöbb esetben nem valami, hanem valaminek a hiánya.

„A vitaminok olyan anyagok, amik akkor betegítenek meg, ha nem vesszük be őket” Szentgyörgyi Albert

A tápanyaghiány azt jelenti, hogy a bevitt táplálék mennyisége elegendő ugyan, de a hasznosanyag-tartalma minimális. Ezt minőségi éhezésnek hívják a szakemberek, ami mindannyiunkat érint. Olyan, mintha egy ceruzaelemmel akarnánk működtetni az elektromos sütőnket. Aki már délután négy órakor fáradt, vagy csak tíz-húsz percig tud folyamatosan koncentrálni, majd utána kávéznia kell, kezdjen el táplálék-kiegészítőket szedni, és akkor jön rá, hogy mi a szervezet normális teljesítőképessége.

A táplálkozással gyakran az a baj, hogy a tápláléknak nevezett dolgok, semmi hasznos tápanyagot nem tartalmaznak, így igazából minőségi éhezésben szenvedünk! A táplálék-kiegészítőket nevezhetnénk, igazából tápláléknak mivel azok tartalmazzák a szükséges hatóanyagokat, mint vitaminok, antioxidánsok, ásványi anyagok, esszenciális zsírsavak, enzimek stb. míg a többi egészségtelen kaja lehetne a táplálék-kiegészítő, hisz azok tartalma sokszor csak felesleges kalória, és káros színezékek! A méregtelenítéshez feltétlenül, de az egészséges élethez is nélkülözhetetlen a napi minimum 2-3 liter folyadék, ha lehet tisztított víz!

Az alábbi tápanyagokat vitális anyagokat szervezetünk napi szinten igényli:

60 ásványt, 15 vitamint, 12 lényeges aminosavat és további 3 fontos zsírsavat. Összegezve tehát 90 tápanyag bevitelére van szükségünk nap, mint nap. Az emésztéshez szükséges enzimeknek is több mint a felét kívülről kellene bevinnünk, mert a szervezet nem termeli őket! Most nem tanácsokat szeretnék osztogatni, csupán a szükségletekre szeretnék rávilágítani. Körülbelül tíz kórállapot köthető az említett 90 tápanyag mindegyikéhez, amennyiben nem kerülnek elegendő mennyiségben a szervezetbe.

Ez annyit jelent, hogy mintegy 900 betegség kiváltó oka vezethető vissza valamelyik ásványhiányára.

Gondolja el, mit jelent mindez gyermekeinkre nézve! – ők egészségesek lehetnének, ha gondoskodnánk arról, hogy ez a 90 tápanyag minden nap biztosítva legyen a szervezetük számára.

A világ képe teljesen átalakulna, ha ezek a megelőzhető betegségek eltűnnének a semmibe!

Mindent megtesz a vitaminok felszívódása érdekében? Nem elegendő csupán megfelelő mennyiségű vitamint és ásványi anyagot szedni, gondoskodni kell azoknak a sejtekhez történő szállításáról is!

Erről lentebb részletesebben lesz szó, de itt is meg kell említeni, hogy ha tele van méreganyagokkal a szervezet, el van savasodva és salakanyagok fedik be a bélbolyhok falait akkor, hiába veszi a legdrágább vitamint nem fog tudni felszívódni! Ezért bármilyen vitaminkészítmény fogyasztása előtt, fontos a szervezet méregtelenítése és a salakanyagok eltávolítása!

3. Mozgáshiány

A rendszeres fizikai aktivitás szervezetünk egészséges működésében és a jó közérzetünk fenntartásában fontos szerepet játszik

Csökkenti a stresszt, erősíti szív és érrendszerünket, tüdőnket, növeli az energia háztartásunkat, elősegíti a megfelelő testtömeg elérését illetve megtartását, s ami a legfontosabb növeli saját önbizalmunkat. Fontos, hogy a nyirokrendszernek nincs saját „pumpája” így a megfelelő keringéshez feltétlenül szükség van a mozgásra! Gyakorlati tapasztalat az is, hogy egy megerőltetőbb mozgás, pl. úszás vagy kocogás után mért értékek mindig alacsonyabbak cukros betegekénél!

Kutatások bizonyítják, hogy a fizikai inaktivitás, vagyis a rendszeres mozgás hiány nagyban hozzájárul a szervezet korai öregedési folyamatához, krónikus betegségek kialakulásához, mely egyenes úton vezet a fiatal kori halálozáshoz.

A rendszeres mozgást, szervezetünk karbantartása érdekében kellene beépítenünk mindennapjainkba, akár otthon vagyunk, az iskolában vagy a munkahelyen... hiszen az aktív, mozgással teli életmód a kulcsa egy kiegyensúlyozott, egészséges életnek.

A mozgás egy olyan dolog melyre bárki képes, hiszen nem kell maratoni távokat lefutni, vagy órákat a kondi terembe tölteni, a legegyszerűbb mozgásformák is megteszik hatásukat!

4. Savasodás – a szervezet pH-egyensúlyá-

nak a felbomlása.

A szervezet helyes pH sav – bázis egyensúlyához a táplálkozásunkkal 1 adag savas étel mellé kellene 4 adag lúgos ételt fogyasztani, ehelyett / Magyarországon szerintem többszörösen is / inkább fordítva táplálkozunk és 4 savas mellé néha bekapunk valami lúgosat is. Ez a szervezet elsavasodásához és az elégtelen, emésztéshez vezet, ami a legtöbb probléma gyökere! A legtöbb betegség így a magas vérnyomás, csontritkulás, allergiák, de az elhízás is ennek következménye, vagyis a szervezet reakciója a savak kivonására, közömbösítésére!

Melyek a túl savasodás tünetei?

Elhízás, túlsúly - Szív- és érrendszeri problémák, magas vérnyomás, magas koleszterinszint

Fáradtság, alacsony energiaszint - Emésztési zavarok - Candida és más gombás, baktériumfertőzések – Cukorbetegség - Bőrtünetek, kiütések - Allergiák - Asztma

Gyors öregedés - Depresszió

Ha elsavasodunk, akkor beindulnak a szervezet védekező mechanizmusai.

Milyen védekező mechanizmusok indulnak be?

Lássuk, hogyan veszi fel szervezetünk a harcot ezek ellen a savak ellen?

A. Szervezetünk megpróbálja a savakat semlegesíteni úgy, hogy ásványi anyagokkal és nyomelemekkel kapcsolja össze őket. Ennek eredményeképpen salakanyagok keletkeznek. Normál esetben a salakanyagok a kiválasztó szerveken keresztül (vese, belek, bőr) eltávoznak szervezetünkől.

B. Amennyiben mértéktelenül táplálkozunk túl sok sav és mérgeanyag keletkezik, s a szervezetnek semlegesítenie kell a bekerült savas elemeket, és ehhez lúgos, más szóval bázikus tartalékait kell felhasználnia - főleg kalciumot, magnéziumot, káliumot, cinket és nátriumot -, amiket a csontokból, a fogakból, a porcokból és az izmokból von ki. Ennek következményei: fogszuvasodás, csontritkulás, érelmeszesedés, vérellátási zavarok.

C. Amikor a szervezet már teljesen kimerítette saját ásványi anyag készletet, nem képes többé a savakat semlegesíteni, akkor kénytelen azokat a szervezet zsírpárnáiban elraktározni. Bizonyos szempontból tehát zsírpárnáink

jó szolgálatot tesznek számunkra. Szó szerint megmentik az életünket. Sajnos a mai ember már régen leszokott az egészséges (legalább 80%-ban, lúgos) ételek fogyasztásáról és a legtöbb ember teste ezért el van savasodva. Eről könnyen meggyőződhet a reggeli vizelet pH értékének megállapításával - ha 7,0 alatt van az érték - akkor el van savasodva, vagyis acidosisban szenved. A szervezetünk igyekszik megtartani a működését és a savakat a kevésbé fontos területeken (zsírszövet, kötőszövet) raktározza. Amikor ezek a „savraktárok” is megtelnek, jönnek a fontosabb szervek károsodásai. Amikor végig követjük egy ember egészségügyi pályáját, akkor megfigyelhetjük, hogy a szívinfarktust vagy a rákot vagy az agyvérzést, mint a végállomást, megelőzte az elhízás, az ízületi panasz, a reuma, allergia, a gyomorégés, a krónikus fáradtság, az ekcéma vagy bármely egyéb túl savasodásra utaló jelenség.

Előbb vagy utóbb az elsavasodás, sejteink mérgekkel való telítődése sejtszintű károsodáshoz vezet. Ugyanakkor bizonyos sejtek képesek alkalmazkodni az ilyen megváltozott körülményekhez. Ahelyett, hogy elpusztulnának - ahogy a normális sejtekkel történik túl savas környezetben -, abnormális, mutáns sejtekké válnak, és így kibírják a terhelést.

Ezeket az abnormális sejteket hívjuk rosszindulatú sejteknek. Ezek már nem reagálnak az agyból érkező impulzusokra, és eltérnek attól is, ami a DNS-emlékezetében kódként szerepel, ezért képesek végtelen és rendszertelen burjánzásra.

Így keletkeznek a daganatos betegségek.

Otto Warburg, kétszeres Nobel-díjas tudós kísérletei során 42 állatfajnál alakított ki rákos betegséget kizárólag azért, hogy lecsökkentette vérükben a pH-értéket, és megfosztotta a sejteket az oxigéntől.

Észrevette, hogy már enyhe savtúlsúly is drasztikusan lecsökkenti a vérben az oxigénszintet. A túlzottan lúgos vérben is csökken az oxigén mennyisége, de a fokozottan savas környezet sokkal nagyobb problémát jelent.

Egy savas közeg fáradt, beteg sejteket hoz létre, ami hatással van szerveinkre, egészségünkre egyaránt. A savak és a mérgek felborítják a test belső pH-egyensúlyát, aminek következtében az egészséges sejtek szerkezete felbomlik, és

már nem tudják optimálisan ellátni funkcióikat és emiatt előbb vagy utóbb betegségek alakulnak ki. A hosszú ideig fennálló savas kémhatás szétmarja a szöveteket, apránként belerágva magát a vénákba, artériákba, és kapillárisokba, mint ahogy a sav a márványba. Ha észrevétlen marad, minden sejtszintű tevékenységet és funkciót akadályozni fog, a szívünk dobogásától kezdve az agy által kibocsátott idegi impulzusokig. Az elsavasodás tehát sejtszintű károsodáshoz vezet.



5. Stressz

Rengeteg betegség létezik, ahol az orvosok a felállított diagnózist kezelik, a problémák, a tünetek azonban újra és újra visszatérnek. Ezeket a betegségeket a legtöbb esetben a stressz okozza. Ha már régóta gyötrik visszatérő egészségügyi problémák, amivel az orvosok nem tudnak dűlőre jutni, akkor valószínűleg Ön a stressz áldozata. Biztosan Önnel is előfordult már, hogy szabadsága alatt szinte „elfeledkezett” azokról a nyavalyákról, betegségekről, melyek egyébként folyamatosan megkeserítik életét. Mintha nem is lennének. Ez azzal magyarázható, hogy egy kicsit más tudatállapotba került, a másfajta életvitel, életritmus, a mindennapi gondoktól és problémáktól való elszakadás, ha rövid időre is, de stresszmentessé tette Önt.

A cél az, hogy ezt az állapotot érje el a hétköznapokban is!

Sajnos a tünetek mindig a legrosszabbkor törnek ránk. Ilyenkor segít a gyógyszer, és már mehet is minden tovább. De nem ez a megoldás.

Gondoljon mindig arra, hogy az egészséges életmód nem egyeztethető össze a gyógyszeres kezeléssel. A cél mindig a gyógyszermentes állapotot.

Így a stressz és az idegesség kezelése a lelki egészség karbantartásába tartozik, ahol nagy szerepe van a hitnek, a pozitív gondolkodásnak és az élethez való helyes hozzáállásnak!

6. Oxigénhiány - amely a rák táptalaja!

„Úgy tekinthetünk az oxigén hiányra, mint a betegséget egyedül és legnagyobb mértékben okozó tényezőre, így a vér oxigén hiányának következménye bizonyosan kiindulópontja az immunrendszer gyengülésének és a kezdete rettegett egészségügyi problémáknak, úgymint ráknak, leukémiának, AIDS-nek, kandidának, rohamoknak és idegproblémáknak.”

B. Goulet, *The Magic of Aerobic Oxygen*, FocusonNutrition

„Az összes komoly megbetegedés esetében vele járó alacsony oxigén állapotot találtunk. A testszövetek alacsony oxigénellátottsága bizonyosan betegséget jelez. A hypoxia, vagy oxigénhiány a szövetekben az összes degeneratív megbetegedés alapvető okául szolgál.”

Dr. Stephen Levine, neves molekuláris biológus szerző.

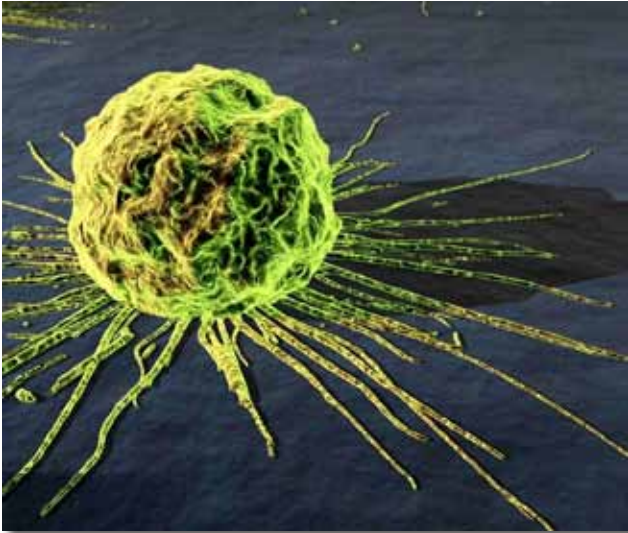
„A ráknak csak egy fő oka van. Ez pedig a testi sejtek normál légzésének anaerob (oxigénhiányos) légzéssé válása.”

Dr. Otto Warburg, rákkutatásért Nobel díjjal kétszeresen kitüntetett.

„A szövetek elégtelen oxigén ellátottsága olyan komoly állapotokkal van összefüggésben, mint szívmebetegedés, vérszegénység, akut mérgezések, stb. Számos tudós vallja, hogy a tartós oxigénhiány tehető felelőssé a rákos sejtek kialakulásáért, azaz a rák egyik oka.”

Dr. Paavo Airola, *Are You Confuse*

Az oxigén feltétlenül szükséges az agytevékenység számára is. A kifejlett emberi agy a test összsúlyának 2-3%-át teszi ki, de a belélegzett oxigén 20%-t fogyasztja el. A normál szobalevegőben az oxigén koncentráció kb. 20%. Amennyiben zárt helyen ez az érték 16-14%-ra csökken, gyors pulzus és légszomj miatti intenzívebb légzés lesz a fiziológiai reakció.



Az oxigén jelentős hiánya, ill. a lokálisan megjelenő oxigénhiány az emberi szervezetben az alábbiakat idézheti elő (Dr. Ed McCabe)

- gyorsabban és gyakrabban alakulnak ki betegségek a szervezetben
- toxinok felhalmozódása a szövetekben
- a szívtől legtávolabb eső részek szöveti stimulációjának elmaradása
- hosszabban tartó és gyakrabban megjelenő fáradtság, levertség tünetei
- gyenge mentális koncentrációs képesség, ill. érdektelenség
- az ételek rossz emésztése és az anyagcsere elégtelensége

Rákos sejtek fejlődhetnek ki, amennyiben a testi sejtek normál légzése anaerob (oxigénhiányos) légzéssé válik.

A savas, sűrű tapadós vér nem tud a hajszálerekben mozogni, így rossz a szervek, sejtek vérellátása, így kevés, nem elegendő oxigénhez jutnak! Az oxigén ellátás így a helyes jó keringés ezért nagyon fontos!

Összefoglalás:

A betegségek megelőzése egyre aktuálisabb kérdés! Nincsenek tuti tippek és biztos elleneszer, de egy valami biztos, és ez tűnik ki Pasteur és Bernard vitájából is, hogy egy erős „jól táplált immunrendszer” meglehetősen sokkal kisebb az esély bármilyen fertőzés megszerzésére, mint ellenkezőleg! Természetesen, ha már bekövetkezett a baj és utolért egy betegség, akkor fontos az orvosok tanácsára figyelni vele

együttműködni, a felírt gyógyszereket beszedni és a kezeléseken részt venni. A gyógyszerek sokszor életet mentenek, és jól kezelik a tüneteket! Amit a cikk közvetíteni akart az nem más, minthogy ne várjuk meg, míg előjönnek a tünetek, s ha már vannak, akkor se csak azok eltüntetésével foglalkozunk, hanem, ha lehet, a betegségek gyökerét ragadjuk meg, és ott indítsuk el a gyógyulást! Ez egyaránt jelenti a belső gyógyulást, ami egy lelki szellemi folyamat, és jelenti a lúgosítást, vagyis a test harmonikus egyensúlyának a megteremtését is!

Az állattenyésztésben, növénytermesztésben evidens, hogyha szép és tartalmas termést, állatot akarunk, akkor megfelelően kell táplálni, gondozni a növényt vagy állatot. Nálunk, embereknél ez korántsem evidens! Hiába van tökéletesen megteremtve testünk, ha szomjaztatjuk, és minőségileg éheztetjük, nem tudja ellátni a feladatát tökéletesen! A betegségek, tünetek sokszor, csak vészjelzései a szervezetnek, és rossz, ha az orvoslás ezek eltüntetésével foglalkozik, s nem a betegség okait keresi meg és kezeli! Ezért a tüneteket enyhítő gyógyszerek mellett, nagyon fontos az okokat kezelni, és ebben segíthetnek a gyógy gombák és gyógy-növények. Hatásukat a több ezer éves tradíció mellett, a modern tudomány is több ezer esettanulmánnyal megerősítette, bizonyította. Mit lehet tenni természetesen?

Mik a teendők akkor a megelőzés érdekében?

- Méregtelenítés, toxinok kivezetése! - Minőségi táplálkozás, étrend kiegészítés természetes tápanyagokkal! - Lúgosító étrend, napi 2-3 l tiszta víz! Vitaminok, ásványi anyagok, fitonutriensek, ANTIOXIDÁNSOK!
- Emésztés támogatása – lassan, nem rendszertelenül, enzimek pótlása! - Immunrendszer támogatása- Mozgás, életmód /A vérkeringés felpörgetése, mert a nyirokrendszernek nincs pumpája. A mozgás segíti, indítja be./ - Oxigénellátás növelése!

Nagy Gábor

Kiadó: Zemplén Ifjúsági és Sport Innovációs Egyesület
Felelős: Budavölgyi Kálmán
Sokszorosítás: Böhönyei Fiatalokért Kulturális Egyesület
Példányszám: 2.000 db



*Kiadja a Zala Megyei Közgyűlés „Nívódíjával” kitüntetett
Zemplén Ifjúsági és Sport Innovációs Egyesület*

Cím: 8800. Nagykanizsa, Hunyadi u. 29/A. 2/3. • **Tel:** 20/9313-055 • **Fax:** 93/999-697 • **Web:** ifusag.com

E-mail: buda59@gylcomp.hu • **Adószám:** 18957701-1-20 • **EU adószám:** EU 18957701.

Bak és Vidéke Takarékszövetkezet • Számlaszám: 74000542-10041307

Törvényszéki nyilvántartási szám: 1213. • Felnttktképzési nyilvántartási szám: 00747-02010.

„Regisztrált Tehetségpont” azonosítószáma TP 101 001 073

Közérdekű önkéntes tevékenység nyilvántartási száma: 1479 • MVH regisztráció: 1005354902



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.