

ISMERETTERJESZTÉS

**Helyes életmód, mozgás, masszázs**

VÁNYAI ÉVA

---

**Összefoglalás:** Mai elkényelmesült világunkban, - mikor naponta órákat töltünk számítógép, televízió előtt - fontos dolog életmódunkba beépíteni a rendszeres testre szabott mozgást. Ha belegondolunk, hogy milyen keveset mozgunk, rájövünk, hogy többségünket érintő korai mozgásszervi, ér eredetű megbetegedések, a diabetes többnyire ellustult életmódunk, helytelen táplálkozásunk, túlterheltségünk, illetve a dohányzás következménye. (Ezek a későbbiekben súlyos pszichés zavarokhoz is vezethetnek.)

A gyermekek életében az egészséges csont és vázrendszer kifejlődéséhez is elengedhetetlen a koruknak megfelelő fizikai terhelés. Általában kifogásokat keresünk, hogy miért nem mozgunk többet, vagy pénzhányra hivatkozunk, pedig lehet, hogy csak egyszerűen restek vagyunk arra, hogy egészségünk megőrzésével tudatosan foglalkozunk. Jóleső fizikai fáradtság után még az alvás is nyugodtabb, pihentetőbb.

A reklámok is arra ösztönöznek bennünket, hogy egyre kevesebb mozgással érjük el céljainkat, vágyainkat. A gyerekeink is megszokják, hogy autóval visszük őket óvodába, iskolába, szinte sehova sem közlekednek gyalog. Ha komolyan vesszük, és időt szánunk rá naponta, mindenki számára elérhető mérsékelt megterheléssel izomzatunk, bőrünk karbantartása, tüdők átlevégőztetése, keringésünk felpezsdítése. A gyaloglást, kocogást, futást, táncot, tornát, biciklizést az autós kultúra háttérbe szorította - ezen kell, hogy változtassunk családunk egészsége érdekében!

A napi stressz oldásának kellemes, természetes módja a masszázs. Testi-lelki lazulást eredményezve védi egészségünket, jó hatású vázizomzatunkra, ízületeinkre, közérzetünkre.

Szembe kell néznünk azzal a ténnyel, hogy a magyarok születéskor várható életkora 6-10 évvel alacsonyabb az európai átlagnál. Hiszem azt, hogy egy kis odafigyeléssel és igénnyel kialakítható helyes életmód az újszülöttektől az idősekig. Az alábbiakban az életév nyereség növelésével, az egészségünk megőrzésével foglalkozunk, nem pedig a már kialakult megbetegedések gyógyításával!

**Kulcsszavak:** egészségmegőrzés, mozgás, masszázs, életmód

---

### A helyes táplálkozás hatása a szervezetre

A szív-érrendszeri megbetegedések a vezető halálokok közé sorolhatóak Magyarországon. Az egyik meghatározó rizikótényező ezekben az esetekben: a magas vérkoleszterin szint és az elhízás. Ez kedvezően befolyásolható pl.: mediterrán diétával (az állati eredetű telített zsírsav tartalmú ételek kerülése, a növényi eredetű telítetlen zsírsav tartalmú ételek növelése), növényi rostokban dús sószegény táplálkozással, szénhidrát-fogyasztás csökkentésével, rendszeres mozgással (1).

A sportolás során elég a felesleges vérzsír és vércukor, javul az anyagcsere, csökken a szívinfarktusz kockázata (2). Jótékony hatású a szív-érrendszeri betegségek megelőzésére a fokhagyma, lenmagolaj, galagonya, zöld tea fogyasztása. (Csökkentik a koleszterin és triglicerid szintet, növelik a szívizom terhelhetőségét.)

Szervezetünk nem tudja előállítani az esszenciális zsírsavakat, ezért a táplálékkal kell bevinnünk az omega-3 zsírsavat, mely csökkenti az érrendszeri betegségek kialakulását (makrél, szardínia, olajos magvak, szója tartalmazzák). Statisztikai adatok bizonyítják, hogy a mediterrán étrendet fogyasztók tovább élnek, mint az ettől eltérően étkezők. Életvitelszerűen a sok friss gyümölcs, zöldség, sajt, kevés hús, mérsékelt - jó minőségű - bor fogyasztás a hosszú egészséges élet titka. Konyhánkban a zsiradékokat próbáljuk meg olívaolajjal helyettesíteni.

A lakásunkban ne legyen elől desszert, csokoládé, nassolni való. Ha pl. tv nézés közben falatozunk, kialakul az a rossz szokás, helytelen életritmus, hogy akkor is eszünk, ha nem vagyunk éhesek, ha nincs szükség kalória bevitelre (3). Meg kell szüntetnünk azokat a környezeti hatásokat, melyek fölöslegesen evésre ingerelnek. Ügyeljünk arra, hogy a kalória bevitel soha ne legyen több a felhasználtnál!

A keringési rendellenesség egyik tünete - főleg az idősebb hölgyeknél - az esti boka- és lábfejduzzadás. A víz felhalmozódását okozhatja többek között a mozgásszegény életmód, a túlsúly, a nyári hőség (4). A csalán tea stimulálja a vizeletürítést, egy friss citrom levéllel együtt még hatékonyabb. (Természetes vizeletürítő még a spárga és az ananász, ami salaktalanít is.)

Súlyosabb esetben bekövetkezik a visszérbetegség, (tünetei: a nap végére lábduzzadás, fájdalom, éjszakai lábszárgörcs, tágult erek, bőrelszíneződés) ami civilizációs ártalom, a társadalom kulturális, technikai fejlődésével alakult ki és napjainkban már népbetegségnek számít. Az ülő-, állómunka, a helytelen táplálkozás, a túlsúly és genetikai okok idézhetik elő. Kezelése komplex módon történik: a láb ereinek a vérkeringését kell serkenteni, és erősíteni az erek falát. A kálium, (paradicsom, kakaó, magvak) a kalcium (lásd később) és a magnézium (tehéntej, zeller, hüvelyesek) hiánya is okozhat simaizom és lábikra görcsöt (5).

Az abnormális cipődivat az egészséges lábakat, vázrendszert is tönkretelheti! Ajánlott a természetes alapanyagokból - vászon, bőr, filc - készült lábbeli! Hideg lábfejek pezsdítésére rozmaryn illóolajos fürdő után enyhe lábmasszázs hatásos. Kíméletesen alulról felfelé dörzsöljük, simogassuk többször a lábfejeket citromolajjal, vagy vadgesztenye mag tartalmú balzsammal. A felületi és a mély rétegekre is kiterjedő masszírozó mozdulatok serkentik a keringést, a salakanyag ürítést. A talpon lévő sok idegvégződés ingerlése folytán az egész test felfrissül. A rendszeres masszírozás fokozza az anyagcserét, csökkenti a szöveti pangást, ezzel is megújítva a szervezetet.

Kedvező a kompressziós harisnya viselete. Nyáron a hideg-meleg lábfürdő üdítő hatású, utána 10 perces pihenés felpolcolt lábakkal rendkívül pihentető. A vénás keringés megsegítésére napi rendszeres 30 perces gyaloglást (intenzív séta) iktassunk be a munka befejezése után - ez a bőrünknek is jót tesz. A jóleső fáradtságot követő pihenést egy csésze - stressz oldó - zöld teával tehetjük teljessé, harmonikussá, mindeközben a hazaérkező párunkkal megbeszélhetjük a nap történéseit. A „második műszakot” így máris pihentebben kezdhetjük.

A káros következmények megelőzése érdekében az ülő foglalkozásúak, számítógépen dolgozók munkahelyükön rendszeresen végezzenek guggolásokat, felállásokat, lassú fejkörzéseket,

karemeléseket, ujjtornát, légző gyakorlatokat, törzskörzést nyitott ablaknál. Kívánatos az ergonómikus munkahelyek kialakítása, a dolgozók pontos üléspozíciójának beállítása.

A székrekedés gyakori okai a helytelen étkezési szokások (finomított élelmiszerek, húsfélék, cukros ételek), a rendszeres testmozgás hiánya, a stressz. Életmódváltozás, mozgás, rostokban dús, életkornak és szükségletnek megfelelő táplálkozás, lehet, hogy önmagában is gyógyuláshoz vezet.

A lakosság körülbelül 40 %-a szenved aranyeres megbetegedésben. Várandósoknál a visszerproblémákkal együtt jelentkezik. Elhanyagolása, a kezelés elmulasztása súlyos szövődményeket okoz. Megfelelő folyadékbevitel, rostokban dús táplálkozás, (bőséges zöldség-gyümölcs bevitel reggel, zöldség köretek a főétkezésekhez, hús arány csökkentése) életmódszerű fizikai aktivitás megelőzheti, vagy akár meg is szüntetheti a tüneteket (6).

A tudatos táplálkozás a rákos megbetegedések megelőzésében is fontos! A életmódszerű étkezésekbe iktassuk be a káposztafélék (brokkoli, kelbimbó, karfiol, kelkáposzta) fogyasztását, melyek szulforafán tartalmuk révén akadályozzák a rák kialakulását. A világ azon részén, ahol sok fokhagymát, vöröshagymát, szójakészítményt, paradicsompürét esznek, fele annyi a rákos daganatok előfordulása. De hogy kellemes étet is ajánljunk, a vörösbor és az étcsokoládé mérsékelt fogyasztása többféle rákos megbetegedés kockázatát csökkenti. A szezonális frissen centrifugált bio- zöldség és gyümölcslevek, mint a cékla, sárgarépa, sütőtök, szeder, áfonya szintén kedvezőek antioxidáns hatásuk révén (7).

Manapság a zöldségek és gyümölcsök ásványi anyag tartalma alacsonyabb - a talaj kizsákmányolása miatt – a korábbi évtizedekben mérteknél, ezért szükségesek a természetes étrend kiegészítők bevitele. Ilyen pl.: a cink (szárított bab, tökmag, búzacsíra) mely jó hatású ízületi bántalmakban, érrendszeri megbetegedésekben.

A szövetek, ill. ízületek védelmét szolgálják az antioxidánsok, valamint az A-, C-, B6, E vitaminok. Az A-vitamin természetes forrása a frissen sajtolt növényi olaj, halak, hüvelyes növények, áfonya. Legtöbb C-vitamint a citrom, narancs, paprika, csipkebogyó, alma tartalmazza. B-vitamin komplex található a csonthéjas gyümölcsökben, görögdinnyében, tejtermékekben, gabonafélékben, fokhagymában, májban, élesztőben.

Szelén (tejtermékek, zöld levelű zöldségek, teljes kiőrlésű gabona, barna rizs) hiányában a gyulladáshoz és degeneratív folyamatok felerősödnek, az ereken belül véráramlást szűkítő plakkok képződnek. Az E vitaminban gazdag táplálkozás (növényi olajok, hal, teljes kiőrlésű gabona, magvak) fokozza a szelén felszívódását(8).

Ízületi betegségekben ajánlott a zsíros és vörös húsok (sertés, marha, vadhús) kerülése, bodzatea, csalántea, zeller, fekete ribiszke fogyasztása. Az izmok, ízületek tartós, fokozott igénybevétele esetén hatásos készítmények masszírozásra: a levendula, rozmaryn, fekete nadálytő balsam készítmények, melyek felfrissülést, enyhülést hoznak.

Sportos életmód mellett - a nagyobb oxigénfogyasztás miatt - magasabb a szervezet vas igénye. A vas egyes kutatások szerint memória javító is! Idős emberek sok esetben az alacsony vas tartalom miatt fáradékonyak, csökkent mentális teljesítményűek. Gyakran a fogyókúrák, koplalásos diéták miatt kerül vashiányos állapotba a szervezet. (A vas természetes forrása a spenót, hüvelyes növények, répa, karalábé, szárított sárgabarack, szilva, alma, meggy.)

Divatos szokás a méregtelenítés, de kevesen tudják, hogy ennek a legeredményesebb természetes formája az aktív izommozgással járó verejtékezés. A folyadékbevitelre izzadással járó megerőltetés esetén fokozottan ügyelni kell. Gyermekek és az idősek hamarabb kiszáradnak, ha nem jutnak kellő mennyiségű folyadékhoz. Segíti a máj és a vese méregtelenítő funkcióját napi 2-3 liter CO<sub>2</sub> mentes víz, rostos gyümölcs-, zöldséglé (9). A nagy melegben végzett munka fokozott folyadékpótlást igényel: védőitalként 14-16 °C-os ivóvíz ajánlott, óránként kb. 0,8 liter.(Izotóniás só oldat: 0,9 %-os nátrium-klorid tartalmú vizes oldat a verejtékezés okozta sóhiány pótlására.)

### **A mozgás és az egészség kapcsolata**

A rendszeres, kíméletes testmozgás tiszta levegőben, - szőnyegen, bordásfalon - mely egyenletesen erősíti az izomzatot, harmonikus testtartást, jó közérzetet eredményez, mindenkinek egyedileg összeállítható. A gyermekeket csak indokolt esetben mentsük fel a napi iskolai testnevelés alól!

Idős korban a mozgásnak jelentős szerepe van abban, hogy ne következzen be csontritkulás, az egyensúlyérzet veszítése, jó maradjon a kondíció, a közérzet. A szenior torna a résztvevők számára életcél, kedves társasági elfoglaltság is lehet. A fizikai tevékenységet 10 perc bemelegítés előzze meg a sérülések elkerülése végett (10).

A változó korban megjelenő csontritkulást a kalcium tartalmú tej-, tejtermékek, halak és gyümölcsök, mint körte, alma, mák egész életen át történő fogyasztása előzheti meg – mivel a kalcium hiány fájdalmas következményei csak 10-20 év múlva jelentkeznek. A glukozamin az ízületek felépítésében játszik szerepet: gátolja a porclebontó enzimeket, elősegíti az ízületi folyadék és a porc képződését. A bio-glukozamin masszírozó krém: ízületeket bedörzsölve hűsítő hatású (8).

Idősödő embereknél megfigyelhető az emlékező képesség romlása, a mentális szint hanyatlása. A szellemi erőt megőrzi a ginkgo-biloba (páfrányfenyő kivonat), mely ereket tágító természetes hatóanyagokat tartalmaz, segíti a sejtek oxigénnel és tápanyaggal való ellátását. A ginkgo flavonoidok antioxidáns hatásuk következtében a szervezetet károsító szabad gyököket semlegesítik. Már a szedést követő első napokban megfigyelhető a kéz és a láb ujjában a hőérzet javulása, visszaáll a megfelelő véráramlás, javul a szellemi kondíció. Az agyat folyamatosan tornáztatni kell rejtvényfejtéssel, nyelvtanulással, kártyázással, hogy ne lanyhuljon el (12).

Előrehaladott korban a mozgás halkabb, lassú zenére történik, nem olyan lendületes, mint a fiataloknál, hisz be kell várni egymást! Sokuk esetében a rendszeres mozgás örömet, kedélyjavulást eredményez, a csoport pedig társaságot jelent számukra. Mozgékonyabbak esetében a táncterápia kifejezetten feszültségoldó hatású. A rendszeres jógázással, gyaloglással, az állapotnak megfelelő mozgással, az aktív élet meghosszabbítható.

Azonban a külsőnkről sem feledkezzünk meg, hiszen sportos életmóddal, arc-, és testmasszázzsal a szem körüli és a többi bőrránc, valamint a narancsbőr kialakulását is késleltethetjük. Szem körül körkörösén kíméletesen masszírozva A és E vitamin, olívaolaj, gránátalma kivonat tartalmú krémmel, valamint a nyak és mellizmok erősítése is jó hatású. A bőr öregedését fokozza a dohányzás, a kiszáradás, a szervezet elsavasodása.

A szép arcbőr megőrzésére hidratáló nappali krémet használjunk. A kéz és lábápoláshoz hasznosak a - körömvirág, aloe vera, ginseng gyökér, avokado-, kamilla-, búzacsíraolaj tartalmú - bőrregeneráló balzsamok (11). A megfelelő mennyiségű folyadékbevitel a bőr idő előtti elöregedését is meggátolja. (CO<sub>2</sub> mentes ásványvíz, gyümölcssteák, citrom) Testünket lúgosítja a köles golyó, lenmag, tökfélék, burgonya, cickafark és zsurló tea rendszeres fogyasztása (9).

### **A masszázs játékony hatása**

Az egészséges test és a lélek karbantartására, a közérzet javítására a szellem felfrissítésére egyik legősibb eszköz a masszázs, mely helyreállítja az egyensúlyt a test és a lélek között. Korábban az ősi technikák a családokban generációkon át hagyományozódtak, de ma számtalan publikáció népszerűsíti azokat, így már nem számít luxusnak, bárki számára elérhető.

Az európai masszázs az izmok ellazításán, élénkítésén keresztül hat illóolajokkal (pl.: geránium, levendula, mandula olaj) történő érintés, simogatás, dörzsölés, gyúrás útján. Nyugodt körülmények között, halk zene mellett a végtagok ujjaitól a mellkas felé ritmusos mozdulatokkal haladva csúsztassuk kezünket hosszirányban az izmokon, közben tenyerünk érjen a bőrhöz. Hüvelyk vagy mutatóujjunkkal ismételtlen körözve a nyomás erejét fokozatosan csökkentve, türelmesen haladjunk.

A hátmasszázs a váll, nyaki és gerincizmok átgyúrása után oldja a helytelen testtartás okozta

fájdalmat. A mechanikus ingerek hatására fél óra múlva merevségünk oldódni fog, anyagcsere folyamataink felgyorsulnak. Utána pihentséget érzünk, a bennünk lévő feszültség megszűnik, vidámabbak leszünk, önbizalmunk megerősödik, bőrünk feszesebbé válik (13). Rohanó életünkben szánjunk rá időt, megéri az egészséges állapot fenntartása miatt!

A keleti masszázis, a helyi blokádok feloldása révén, a test energiáinak a meridián rendszeren keresztül történő áramlását segíti. Az energia pontok nyomása - mely impulzusokat közvetít - serkenti a szervek működését, a méreganyagok kiürülését, stimulálja a nyirok és vérkeringést, megszünteti az izmok feszültségét, oldja a stresszet. Kiegyensúlyozva az erőtereket, az ember, a természet és a világmindenség között harmónia alakul ki (14). Családunk is hálás lesz, mert a bennünket elárasztó boldogságot a környezetünknek is át tudjuk adni.

Masszázs után jobbat is alszunk, regenerálódik szervezetünk, persze, ha nem vacsorázunk be, nem iszunk későn kávé, és nem nézünk akciófilmet.

A csecsemő hat-hetes kora után a napi 10 perces ritmikus masszírozás - ne étkezést követően - megnyugtató fizikai kapcsolatot, érzelmi közelséget jelent a csecsemő és az anya között, és segíti a baba testtudatának a kialakítását. A kisdednek azt jelzi, hogy nincs egyedül, és így tanul meg kötődni, ragaszkodni. Az anya, akit a ritmikus mozgás szintén ellazít, legyen türelmes, figyelmes ez alatt.

A lábfejen az ujjak sodorgatásával, majd a talp párnácskák hüvelykujjal történő masszírozásával megyünk a lábszáron végig a has felé. A bokától a csípőig váltott kézzel, teljes tenyérrel haladunk. Majd a kar és a mellkas következik hasonló gyengédséggel. Végül a lábujjtól a nyakig történő cirógatást nagyon szeretik a gyerekek. A fürdés előtti masszázs elősegíti a nyugodt alvást. Ha van rá lehetőség, a baba-mama torna az anyukák alakjának is jót tesz, valamint csökkenti bezártság érzetüket.

Ne felejtsük el, hogy az újszülött egészségére nézve meghatározó, és hosszú időre kiható az anyatejes táplálás, mely rendkívül fontos az immunrendszer kifejlődéséhez.

Később, a gyermek óvodás, iskolás korában a mozgásfejlődés szempontjából helyezzünk hangsúlyt a napi testnevelésre, táncoktatásra, mert a stabil motorikus koordináció, az állóképesség ekkor fejlődik ki, a lemaradás később már behozhatatlan hátrányokat, testtartás hibákat eredményez.

### Következtetések

A táplálkozásban, mozgásban, kockázatvállalásban bekövetkező életmódbeli változások nyomán az oly sokszor hiányolt pozitív szemléletmód sem marad el, s így az egészséges emberek ép társadalma – mely növeli a gazdaság teljesítményét, versenyképességét - vezethet ki bennünket a válságból.

Napjainkban szerencsére mind több szó esik az egészségtudatos életről. Fenti tanácsaim nem költségigényes, az átlagember számára elérhetetlen célok, hanem egyszerű, olcsó táplálkozási javaslatok, alacsony eszközigényű mozgásformák. A halogató attitűd káros, csak a határozott életmódváltás hoz majd sikereket! A megfelelő - napi többszöri, ásványi anyagokban, rostokban dús, vitaminokban gazdag alacsony só és cukor tartalmú, zsír-, adalékanyag-, tartósítószer szegény - étkezés, és heti többszöri intenzív mozgás nélkül nem érhető el a kiegyensúlyozott lelkiállapot, egészséges test.

A túlzott alkoholfogyasztás a májat terheli, csökkenti az ellenálló képességet, magas vérnyomás, elhízás, vércukorszint emelkedés a következménye. A koffeintartalmú italok túlzásba vitele nyugtalanságot, kimerültséget, álmatlanságot okoz. A dohányzás károsítja az ereket, érszűkületet, valamint többek között szájüregi, és hólyagrákot okozhat.

A káros szenvedélyek életvitelszerű elhagyása, mérséklése megoldható, csak elhatározás és következetes viselkedés kérdése. Ezek után pedig lesz igény és idő fizikai aktivitásra, mozgásra a jó levegőn.

A masszázs technikák alkalmazása pedig a párkapcsolatnak is jót tesz, teljessé téve ezzel a lelki harmóniát.

### IRODALOM

1. <http://www.egeszseg.org>
2. <http://www.ideal.hu>
3. <http://www.vital.hu>
4. <http://www.impulzus.ro>
5. <http://www.novomove.com>
6. Nők könyve Novum kft. kiadó Novi Sad Serbia 2008. pp. 27 -43.
7. *Sipos T.*: Mit javasol egy orvos-természetgyógyász a daganatos betegeknek?
8. *Egészségbár* 2008/1 I. évf.. pp.6-7.
9. <http://www.taplalek-kiegeszitok.com>
10. *Ványai Éva*: Hogyan étkezzünk egészségesen, jóízűen?
11. *Egészségtudomány*. 2009/1.sz. LIII. évf. 124-129.
12. *Tisztán és egyszerűen* Magyar Egyetemi Kiadó 2005. pp.170 – 178.
13. *Csodatevő gyógynövények* Kinizsi Nyomda Debrecen 2008. pp.162 - 170.
14. *Házi természetgyógyász* Kinizsi Nyomda Debrecen 2005. pp.80 – 82.
15. *Berente Ági*: Gyógyító masszázs otthon Vagabund kiadó Kaposvár 2007. pp.145 – 173.
16. *Eke K.*: A keleti gyógyítás útjai Medicina Kiadó 1986. pp.37- 59.

DR. ÉVA VÁNYAI

President of the Health and Social Affairs Committee of the

Local Government Szeged

Széchenyi tér 10.

H-6720 Szeged Hungary

### **Healthy lifestyle, physical activity, massage,**

---

**Abstract:** In our modern and comfortable world – when we sit in front of the TV or computer for long hours – it is especially important to incorporate in our lifestyle regular and custom-tailored physical exercise. Just reflecting how small is the amount of physical activity we do on a daily basis, it is easy to conclude that this – together with an improper diet, overstress and smoking - is usually the cause of early-stage locomotor and vascular diseases, diabetes, etc. (which may cause serious psychic disorders at later stages).

Age-tailored physical exercise is essential for children for the development of a healthy bone system. We usually look for excuses or financial reasons to justify why we fail to do more exercise, however, we might be simply lazy to take a more responsible approach to preserv our health.

Advertisements and commercials also encourage us to reach our targets and achieve our desires by less and less physical movement. Even children easily get used to being taken to school by car, and they almost never choose to walk to get to a destination. Choosing a responsible approach and taking our time on a daily basis, anybody can manage – through even moderate exercise – to keep our muscles and skin in good condition, air our lungs and give a boost to our circulation system. Walking, jogging, running, dancing, gymnastics and cycling have been pushed into the background by motorist culture. This must be changed for the sake of our families' health.

Massage is a pleasant and natural way to protect our health and ease daily stress. Resulting in the relaxation of body and soul, it has favourable effects on our skeletal muscles and joints.

Expected lifespan of Hungarians is 6 to 10 years below the European average. This article focus on the extension of lifespan and the preservation of health rather than on the healing of already existing diseases. I would like to achieve this by introducing healthy lifestyle to all age groups from children to senior citizens.

**Keywords:** health, physical activity, massage, healthy lifestyle

---