



NŐKLAPJA

ÉLETMÓDVÁLTÓ
PROGRAM

KEZDD EL VELÜNK!

gettyimages
Credit: Westend61

TESTÜNK SORSA A KEZÜNKBEN VAN

Lehetőség a változásra



gettyimages
Credit: Connect Images

Belső RÁNCFELVARRÁS

ÍGY TEKERHETJÜK VISSZA BIOLÓGIAI ÓRÁNKAT

Külsőnk sokat elárul az életkorunkról, de azt az információt, hogy milyen állapotban van a testünk valójában, máshol kell keresnünk. A hosszú, aktív élet valódi előrejelzői többek között ereink rugalmasságában, anyagcserénk minőségében és agyunk megújuló képességében rejtőznek. Megmutatjuk, hogyan tarthatjuk fiatalon szervezetünket tudatos életmódváltással.

Bőrünk állapota, ráncaink, hajunk színe vagy testtartásunk alapján következtetni lehet ugyan az életkorunkra, de egyáltalán nem biztos, hogy a helyes információt kapjuk. Ahogy arra sincs garancia, hogy a valós életkorunk tükrözi azt, amilyen állapotban a szervezetünk van. De mit is jelent ez pontosan?

Negyvenes-ötvenes éveinkben testünk egy olyan láthatatlan átalakuláson megy keresztül, amely alapvetően meghatározza következő

évtizedeink minőségét.

Dr. Balázs Anna orvos igazgató szerint a legfontosabb egészség-előrejelzőinket sokszor teljesen figyelmen kívül hagyjuk.

– A tükör nem hazudik, de nem mond el mindent. A legtöbb nő számára az öregedés első jelei a bőrön és a hajon jelennek meg: finom ráncok, fakóbb tónus, lassabb regeneráció. A valódi biológiai életkor azonban jóval mélyebben íródik:



érfalainkban, tápanyag-feldolgozási, -raktározási folyamatokban és idegrendszerünk működésében – magyarázza a szakértő. – Az úgynevezett „belső ráncaink”, vagyis például az artériáink merevedése, a belső szerveinkben a zsír felhalmozódása, a csökkenő agyi funkcióink sokáig észrevétlenek maradnak, mégis ezek határozzák meg, mennyire leszünk aktívak, energikusak és szellemileg frissek az évtizedek múlásával.

RUGALMAS EREK

– Keringési rendszerünk lenyűgöző munkát végez: csaknem százezer kilométernyi ér-hálózatot működtet a szívünk napi mintegy százezer összehúzódásával – folytatja a szakértő. – Az érrendszerünk nap mint nap visszajelzi, hogyan hat ránk a stressz, az alvás, a táplálkozásunk és a hormonális változások.

Amikor tehát az orvosok azt mondják, annyi idősök vagyunk, amennyire az ereink rugalmasak, az nem csupán egy szófordulat, hanem mérhető, biológiai tény. Az érrendszerünk állapota összegzi az életmódunk, hormonális állapotunk és belső terheléseink hosszú távú hatásait.

A szakértő kiemeli, hogy a különbség nem genetikai sorcsapás, hanem döntően életmódbeli tényezők eredménye.

– A fiatal, rugalmas ér úgy működik, mint egy jó lengéscsillapító: minden szívverésnél tompítja a nyomást, védi az agyat, a szívet, a vesét és a többi létfontosságú szervet. Ha az érfal merevebbé válik, ugyanaz a véráramlás nagyobb ütésterhelést jelent minden egyes szívverésnél. Ez sokáig nem fáj, nem látványos, mégis alattomosan gyorsítja az érrendszeri öregedést.

MENOPAUZA

– MIÉRT MÁS MINDENKINÉL?

A változókor környékén mindez különösen hangsúlyossá válik számunkra. Az ösztrogén hosszú ideig természetes védelmet ad az érfalaknak, támogatja a rugalmasságot, segíti az értágulatot és fékezi a ked-

„Érrendszerünk nap mint nap visszajelzi, hogyan hat ránk a stressz.”



TORNA A SZELLEMI FITTSÉGÉRT

Gál Attila ötperces, akár az irodában is elvégezhető Brain Gym® gyakorlatsort javasol a mentális fáradtság csökkentésére.

1. Igyunk meg egy pohár vizet. Segíti a vérkeringést, frissít és energizál.
2. A kulcscsont és a szegycsont találkozásánál lévő bemélyedést masszírozzuk egyik kezünk ujjainal egyszerre mindkét oldalon, míg másik kezünk tenyere a köldökünkön van (30 másodperc, majd kézcsere).
3. Végezzünk középvonal-keresztező mozgást: lépés közben emeljük a jobb térdünket a bal könyökünkhöz, majd fordítva. Egy-két percre ismételjük.
4. Próbáljuk ki a Cook-csomó-gyakorlatot. Ülünk vagy állunk kényelmesen. Tegyük keresztbe a bokáinkat. Nyújtsuk ki a karjainkat magunk elé, fordítsuk a kézfejeket egymás felé, kulcsoljuk össze az ujjainkat. Hajlítsuk be és fordítsuk befelé a kezünket, majd húzzuk a mellkasunkhoz. A nyelvünket simítsuk a szájpadrásra, és lélegezzünk lassan, mélyen egy percre. Majd tegyük le a lábunkat párhuzamosan, az ujjbegyeket érintsük össze, és maradjunk így még egy percre nyugodt légzéssel. (Az 5 perc Brain Gym címre keresve az interneten videós segítséget is találhatunk.)

vezőtlen gyulladásos folyamatokat. Amikor ez a védelem csökken, az érrendszer érzékenyebbé válik, öregedési üteme felgyorsul.

– Van, akinél elsősorban az érrendszeri rugalmasság romlik, másnál a tápanyag-feldolgozás és

-raktározás tolódik el – mondja dr. Balázs Anna. – Megint másnál az alvás, a stresszterhelés, az agyi funkciók csökkenése vagy a hasi zsírfelhalmozódás válik dominánssá. Nincs mindenkire érvényes menopauza-forgatókönyv. Az számít,



hogy kinél melyik folyamat indul el erősebben, és azt milyen korán ismerjük fel. A hasi zsír jelenléte például az egyik legfontosabb figyelmeztető jel. A hasüregben, belső szervekben lerakódó zsigeri zsír hormonokat és gyulladást fokozó anyagokat is termel, így közvetlen kapcsolatban áll az érlemeszesedés felgyorsulásával.

MOZDULJUNK MEG!

Fontos tudni, hogy a megfelelő funkcionális diagnosztikával felismert folyamatok időben megállíthatók és célzott életmódváltással visszafordíthatók. Ennek a mozgás az egyik legfontosabb eleme.

Dr. Duray-Jónás Noémi életmódorvos és medicalfitness-szakértő szerint a megoldás nem a hirtelen, drasztikus változtatásokban, hanem a mindennapi, fenntartható lépésekben keresendő.



– A medicalfitness-szemlélet azt jelenti, hogy a fizikai aktivitást orvosi diagnózis, rizikófelmérés és szakmai kontroll mellett csináljuk. Vagyis az egészségi állapotot, a hormonális életszakaszt és a kockázati tényezőit figyelembe véve tervezzük meg a mozgást. A mozgást ilyenkor úgy adagoljuk, mint egy gyógyszert: személyre szabottan, ellenjavallatokat szem előtt tartva, kontroll mellett. Így nemcsak az érhető el, hogy jobb formába kerüljünk, hanem orvosi célok is, például fájdalomcsökkentés, menopauzális tünetek csökkentése, vérnyomás rendeződése.

Annak, aki eddig keveset mozgott, de változtatni szeretne, dr. Duray-Jónás Noémi a következő, azonnal beépíthető szabályokat javasolja:

„Állva intézem” szabály: Bármít, amit eddig ülve csináltunk, és megoldható állva (telefonálás, rövid e-mailek írása, heti tervezés), próbáljuk meg állva intézni. Ez összeadódva csökkenti az ülve töltött órák számát, ami önmagában is kockázatsökkentő tényező.

60 perces ülés, 3 perces mozgás: Minden egybefüggő órányi ülés után jöjjön két-három perc séta. A keringés szempontjából ez olyan, mintha egész nap apró miniedzéseket szúrnánk be.

Mozgáskapu reggelre: Míg lefő a kávé, végezzünk vállkörzést vagy lábujjhegyre emelkedést. Ez segít abban, hogy testünk már a nap elején mozgás üzemmódba váltsón.

Napi lépésszám emelése: Ha napi háromezer lépésről eljutunk hat-

A SIKERES ÉLETMÓDVÁLTÁS TITKA

A valódi kihívás általában nem az, hogy belekezdjünk, hanem hogy ne hagyjuk abba az egészet két hét után. Dr. Duray-Jónás Noémi szerint a titok a kicsi, konkrétan megfogalmazott szokásokban, a támogató környezetben és a közösségben rejlik.

● Nagyobb eséllyel lehetünk sikeresek hosszú távon, ha nem „új életet” akarunk kezdeni hétfőtől, hanem például azt mondjuk: „Minden hétköznap ebéd után tizenöt percet sétálok.” Vagy: „Minden vacsorához fél tányér zöldséget eszem.”

● A visszaesést nem kudarcnak, hanem a tanulási folyamat részének érdemes tekinteni. Gondoljuk át: mi billentett ki, és legközelebb hogyan tudjuk ezt jobban kezelni? Így válhatnak ezek a szokások a hosszú, aktív élet természetes, fenntartható alapjává.



AZ ÉLETMÓDVÁLTÓ PROGRAM EGÉSZSÉGÜGYI PARTNERE:



Világszínvonalú orvosi
longevity programok

hétezerre, az az érrendszeri kockázat szempontjából már óriási ugrás. Nem kell azonnal tízezer lépést kitűzni célul. Kutatás bizonyítja, hogy a napi harminc perc tempós séta heti öt napon önmagában funkcionálisan javítja a kardiovaszkuláris fittséget. A séta csökkenti a vérnyomást, javítja az inzulinérzékenységet és mérsékli a gyulladást.

MEDITERRÁN IRÁNY

A zsigeri zsír csökkentésére az alábbi táplálkozási alapelveket javasolja életmódorvos szakértőnk:

– Nem bonyolult diétákra, inkább néhány következetes alapelvekre van szükség. Az egyik, hogy radikálisan visszafogjuk a cukros italokat és az ultrafeldolgozott élelmiszereket, mert ezek közvetlenül táplálják a hasi zsírt, és elősegítik az inzulinrezisztencia kialakulását. Minden főétkezésben legyen jelen jó minőségű fehérje és bőséges rost, mert így stabilabb lesz a vércukorszint, tovább maradunk jóllakottak. A zsírok minőségét hangoljuk át mediterrán irányba: több olívaolaj, dió, mag, kevesebb telített és nulla transzzsír. Tehát csökkent-

sük a nehéz, állati eredetű zsírok fogyasztását, és nullázzuk le a bolti nasikban található ipari, mesterséges zsírokat.

AZ AGY FRISSESSÉGE

Sokan tapasztaljuk a negyvenes-ötvenes éveinkben, hogy nehezebb koncentrálni, lassabb a gondolkodás, gyakoribb a szókeresés. Ezt sokszor az érrendszer kevésbé rugalmas állapota és a vércukor ingadozása okozza, de az agyunk szerencsére képes a megújulásra. Utóbbi képességet hívják neuroplaszticitásnak.



Gál Attila speciális kineziológus és Brain Gym® oktató így magyarázza a jelenséget:

– A neuroplaszticitás azt jelenti a gyakorlatban, hogy az agyunk nem „kész állapot”, hanem folyamatosan alakul: új idegi kapcsolatok jönnek létre, a használt pályák megerősödnek, a nem használtak pedig leépülnek. Vagyis az agy szó szerint alkalmazkodik ahhoz, amit nap mint nap csinálunk. A változók után ez különösen fontossá válik, mert a hormonális változások átmenetileg befolyásolhatják a memóriát és a koncentrációt.

A neuroplaszticitás azonban lehetővé teszi, hogy az agy új megoldásokat találjon: „kerülőutakat” építsen, hatékonyabb működést alakítson ki, és így kompenzálja ezeket a hatásokat. Ezért lehet a szellemi fiatalság egyik kulcsa az, ha aktívan használjuk az agyunkat – tanulással, mozgással, új élményekkel. A szellemi frissesség

„A fiatal,
rugalmas ér
úgy működik,
mint egy jó
lengéscsillapító.”



nem fejben dől el, hanem test és agy együttműködésében. A mozgás adja az alapot, az újdonság pedig az ingert – együtt tartják valóban rugalmasan az idegrendszert.

A biológiai életkorunk tehát nem egy megváltoztathatatlan szám, és a testünk sorsa a mi kezünkben van.

– Az igazi sorsfordító különbség abban van, hogy a belső folyamataink milyen működési irányban haladnak – mondja dr. Balázs Anna. – Ha egy vizsgálat azt mutatja, hogy az érrendszerünk vagy az anyagcserénk gyorsabban „öregszik”, az nem végítélet. Sokkal inkább egy jelzés és lehetőség arra, hogy időben változtassunk. Lehetőség az igazi „fiatalításra”: nem az idő megállítására, hanem az irány megváltoztatására.

RÓZSA ÁGNES