

A MOZGÁS SZEREPE

A WHO meghatározása szerint az egészség nemcsak a betegség hiánya, hanem a teljes testi, szellemi, és szociális jólét állapota, illetve ezek fenntartása. Az egészség bizonyult egyensúlyi állapot, ezért fenntartása sem megy spontán, hanem tudatos erőfeszítéseket igényel. Erre a tudatos tevékenységre mindenkinek szüksége van, és hiánya a szó legszorosabb értelmében életveszélyes, hiszen ha ismerethiány miatt nem követünk valamilyen kívánt magatartást, az életkilátásaink lesznek rosszabbak.

A mozgáshiány a legfontosabb krónikus betegségekből eredő halálozás 28 százalékában játszik szerepet! Az Amerikai Kardiológiai Társaság 1992-ben tette közzé, hogy a szívbetegségek egyik legjelentősebb kockázati tényezője a fizikai inaktivitás.

Fontos hangsúlyozni, hogy már a kevés fizikai aktivitás is valós haszonnal jár az egészségre nézve. Az alapelv: minél több, annál jobb, de a kevesebb is jobb, mint a semmi. A legtöbb ember úgy véli, nincs ideje a tréningre. Valljuk be, hogy a fizikai aktivitás

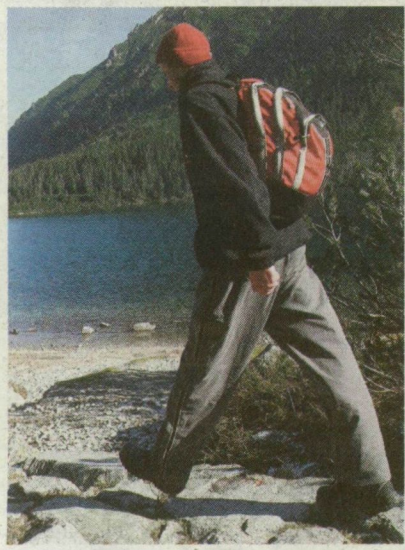
olyan dolog, amely beépülhet a napi rutinba, és nem szükségképpen olyan, ami a már amúgy is zsúfolt időbeosztást tovább terheli. Már a gyalog vagy biciklivel való közlekedés, a lift helyett a lépcső használata, a kerti munka is sokat javít az ember állapotán. A legújabb USA-ajánlás (Centers for Disease Control and Prevention) szerint ideális esetben hetente 3-5 alkalommal javasolt legalább 20-30 percig tartó folyamatosan végzett mozgás.

Az „ideális” testmozgás a szabad, de legalábbis oxigéndús levegőn történik, nem terheli az ízületeinket, pulzusunkat éppen az ideális tartományba emeli, anélkül, hogy túlterhelné szívünket vagy érrendszerünket, emellett pedig élvezetes tevékenység. Világos ezek után, hogy mindenkinek magának kell kiválasztania a neki legjobban megfelelő mozgásformát, testfelépítésének, aktuális fizikai állapotának, életstílusának megfelelően.

Lassú séta, erőteljes séta, hegyi séta, túrázás. Mely izmokat mozgatjuk? Vádli, comb, csípő izmai, kismértékben has- és derékizmok. Mint lassú sétánál, plusz fenékizmok, váll- és oldalizmok. Vádli, lábszár, comb és farizom erőteljesen dolgozik. Váll, kar és oldalizmok is mozognak. Szinte minden izmot megmozgat. Az egyenetlen terep miatt vigyázni kell az ízületekre, fontos a jó cipő. Súlycsökkenés: nem jelentős, jelentősége inkább a test átmozgatása, az ízületek lazítása, a vérkeringés növelése. Fokozatos, ha jól csináljuk, másfél kilométer alatt 100 kalóriát égetünk el. Gyors, jelentős.

Kinek ajánlott? Mindenkinek, erőnlétől függően napi 30-60 perc ajánlott. Bárkinek, akinek nincs súlyosabb szívbetegsége, és egy ideje mozog már valamilyen viszonylag fitt, mozgáshoz szokott embereknek. Kifejezetten edzetteknek.

Kovács Éva,
a Park Egészségközpont partnere



A makói kutatóorvos az egészséges táplálkozással foglalkozik

NEM MINDEGY, MILYEN ÁSVÁNYVIZET FOGYASZTUNK

Egy makói, 51 éves kutatóorvos még a rendszerváltás után a hóna alá csapott két üveg ásványvizet, és kivándorolt az Egyesült Államokba. Kutatásainak fő területe az egészséges táplálkozás. Nagy Tibor feltalált egy olyan összetételű vizet, ami nem gyógyszer, hanem élelmiszer, de...

OLÁH ZOLTÁN

- Amikor valaki megemlítette, hogy ön a rendszerváltás után azért hagyta el Magyarországot, mert úgy gondolta, más országokban fontosabbnak tartják az egészséges táplálkozást, mint itthon, kicsit csodálkoztam...

- Pedig a hír igaz, ha a „kivándorlásom” okát és céljaimat egy kicsit leegyszerűsítjük. Mindig is tudtam, hogy megfelelő táplálkozással a szervezetet karban lehet tartani. Megfelelő minőségű szilárd és folyékony étel bevitelével sok évvel meghosszabbítható az emberi élet. Ezt külföldön már évtizedekkel ezelőtt felismerték. Nálunk nem régóta fektetnek be az élelmiszer-kutatásokba. Pedig az életenergiával teli élelmiszereket meg kell ismertetni az emberekkel, és ami ennél is fontosabb: azokat fogyasztva kell élni.

- Mondana néhány példát és eredményt a kutatásairól?

- Hol kezdjem? Melyikkel? Sajnos nagyon sok embert érintenek akár közvetlenül, akár közvetve a különböző daganatos betegségek. Tudományos kísérletek és klinikai tesztek igazolják, hogy a deutériummegvonás fontos szerepet játszhat az egészség megőrzésében, a daganatos betegségek megelőzésében. Számos ásványvíznek van gyógyhatása, persze nem mindegyiknek. Kutatásaim során sikerült előállítani egy speciálisan mágneselesen kezelt, oxigénnel dúsított, alacsony deutériumtartalmú ivóvízalapú italt, aminek a neve deutérium lifewater.



■ Nagy Tibor: Megfelelő táplálkozással a szervezetet karban lehet tartani FOTÓ: SEGESVÁRI CSABA

- Miért kell a vizet mágnesezni? Miért jó?

- A víz mágneselesen rendezett szerkezete biztosítja a szervezet számára a pluszenergiát. Mielőtt a többire is rákérdeznék, elárulom, hogy a többlet oxigén méregtelenítő és tisztító hatású, hozzájárul az anaerob baktériumok elpusztításához, energiával tölti fel a testet, javítja a fizikai folyamatokat, növeli a vér oxigéntartalmát. Erősíti az immunrendszert, fokozza a

„ Megfelelő minőségű szilárd és folyékony étel bevitelével sok évvel meghosszabbítható az emberi élet.

Nagy Tibor

teljesítőképességet, lúgosítja a szervezetet. Az eredmények bizonyítják, hogy a káros (rákos) sejtek nem szaporodnak oxigéndús környezetben. A rákos sejt olyan sejt, amely optimálisan alkalmazkodott a test túlsavasodásához, így elvileg halhatatlan, a savcsökkenéssel azonban kedvező folyamatokat lehet elindítani.

- Ez egyébként gyógyszer?

- Dehogy! Egy reformélelmiszer-terem, amit a világ összes országára szabadalmaztattam, megvásárolható.

- És aki nem a vizet, hanem a sört, a bort vagy a tejet szereti, mit tegyen?

- Minden folyadékot lehet mágneselesen kezelni. Az említetteket is. Már felvettem a kapcsolatot az előbbi termékeket előállító cégekkel.

i. ScriptionTM
A látás új dimenziója
Dél-Magyarországon csak az
Eszik Optikában
Minden vásárlónkat karácsonyi kedvezményekkel várjuk!
www.eszikoptika.hu

FÜL-ORR-GÉGÉSZET
DR. BELLA ZSOLT
fül-orr-gégész szakorvos
Rendelési idő: kedd 17.00-19.00
Bejelentkezés:
06-30/9652-876
06-30/4161-879
GYERMEK ÉS FELNŐTT BETEGEK
ELLÁTÁSA
Rendelés helye:
KLINIKUM + RENDELŐ
Szeged, Madách u. 2.

Szemészeti szakvizsgálatok egy helyen

Zöldhályog-ambulancia a Tisza Látáscentrumban

Bár a zöldhályog szinte népbetegség, az egész dél-alföldi régióban alig találni erre a betegségre szakosodott ambulanciát. Szegeden, az egyetem bölcsészka mellett, a Batthyány utca 35/A-ban, a Tisza Látáscentrumban működik egy, korszerűen felszerelve, bárki számára térítésmentesen. Maga a látáscentrum teljes körű szemészeti betegellátással és egyéb, a látáshoz kapcsolódó szolgáltatásokkal várja a pácienseket.



A legtöbb optikai szalonban azt szokhattuk meg, hogy szolgáltatásaik egyikeként kínálják a szemvizsgálatot, melyet szemorvos vagy optometrista végez el. A Tisza Látáscentrum éppen fordítva működik: elsősorban magas szintű szakorvosi rendelő, és másodsorban optikai szalon. Mert itt is rendelhetünk kontaktlencsét, készíthetünk szemüveget, a tágas helyiségben válogathatunk a keretek között, de a hangszó mégis a komoly tudással és szakmai múlttal rendelkező szakorvosok munkáján van, legyen szó akár felnőtt-, akár gyermekszemészeti ellátásról. Bejelentkezés alapján, egy helyiségben végzik el a szemészeti szakvizsgálatokat, azaz a páciensnek nem kell rendelőtől rendelőig vándorolnia. A szakmai munkát kimagasló műszeres és optikai háttér segíti.

Az itt dolgozó hat szemész szakorvos társadalmi célú feladatnak tekinti a zöldhályog szűrését, a Tisza Látáscentrumban ezért ingyenesek az e betegségre irányuló vizsgálatok. A zöldhályog a tudomány mai állása szerint nem gyógyítható, Magyarországon a vakság egyik leggyakoribb oka. Időben felfedezéssel, kezeléssel azonban elkerülhetők a súlyosabb következmények. 40 éves kor fölött bárkinél kialakulhat zöldhályog, de nagyobb veszélynek vannak kitéve a cukorbeteg, a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők, és akiknek a felmenőinél halmozottan jelentkezett a probléma. Hogyan azonban sok más betegségnél, a zöldhályognál is elsősorban szemléletváltásra lenne szükség a tömeges megelőzéshez, hiszen az orvosi és technikai háttér immár Szegeden is rendelkezésre áll.

A Tisza Látáscentrum elérhetőségei és nyitva tartása:
Szeged, Batthyány u. 35/A • Bejelentkezés: (06-62) 324-044
Nyitva hétfőtől csütörtökig 9.00-17.30, pénteken 9.00-15.00 óráig

SZEMÉSZET
DR. DÉGI RÓZSA PhD
egyetemi docens
Tel.: 06-62/315-320
(munkanapokon 16-20 óra között)
SZEMBETEGSÉGEK (ZÖLDHÁLYOG,
SZÜRKEHÁLYOG, CUKORBETEGSÉG)
SZŰRÉSE, KEZELÉSE
Rendelés helye:
KLINIKUM + RENDELŐ
Szeged, Madách u. 2.

Lisztakció a gabonaboltban!
(December 3-20-ig)
Mikszáth K. u. 12. (Kosárfonó helyén)
Hőmezővásárhelyi liszt:
finom 126 Ft helyett 115 Ft
rétesliszt 140 Ft helyett 130 Ft
télifogós 138 Ft helyett 125 Ft
kenyérliszt 2 kg 250/cs. helyett 240 Ft/cs.
tönkölyliszt 395 Ft
teljes kiőrlésű liszt 275 Ft
rozsliszt 195 Ft
GLUTÉNMENTES TERMÉKEK KAPHATÓK
REFORMLISZTEK NAGY VÁLASZTÉKA
Nyitva tartás:
h.-p.: 8.00-17.30-ig, szo.: 8-12-ig
December 14-ig vasárnap is nyitva 8-13-ig

noNicot
DOHÁNYZÁSRÓL LESZOKTATÓ
KEZELÉS
Csak 1 alkalom,
és véglegesen megszabadulhat
káros szenvedélyétől!
Egyszerű, gyors, fájdalom-
és mellékhatásmentes módszer
az egészséges életért.
Jelentkezzen most:
06-30/9788-250

BABAMOZI
4 dimenziós
ultrahangvizsgálat
a terhesség 12. hetétől,
melyhez
CD-t és DVD-t is adunk.
Béerkert Klinika
Szeged, Béerkert u. 11.
Bejelentkezés:
(30) 968-1921

HAPPY ÚJ HELYEN
DENT 2000 Fogorvosi rendelő
• Ultrahangos fogkő-eltávolítás
• Tömések és pótlások minden fajtája
• Műgyökér-beültetés
• Fogfehérítés, panoráma fogröntgen
Szeged, Béerkert u. 11.
Bejelentkezés, ügyelet:
(30) 945-1975

Kozmetológiai Intézet
Bőrgyógyászati
Lézercentrum
Tartós szőrtelenítés.
Seprűvénák, rosacea
bőr kezelése egyedülálló
lézertechnológiával.

GYÓGY-PALOTA
Szeged, Szent Ferenc u. 8. Tel./fax: 62/550-797
E-mail: gyogypalota@invitel.hu
ÚJ MÓDSZER A BÉLDAGANATOK SZŰRÉSÉRE!
2008-tól Magyarországon is elérhető az enzimes béldaganatszűrés, mely vizsgálat elvégzése egyszerű, daganatjelző pontossága 85%.
Rendelőnkben folyamatosan zajlanak háziorvosi, foglalkozás-egészségügyi, belgyógyászati, diabetológiai, sebészeti, ortopédiai, urológiai, bőrgyógyászati, fül-orr-gégészeti szakrendelések.
• Audiológia: halláscsökkenés, hallókészülékek
• Fogászat, fogszabályozási szakrendelés
BEJELENTKÉZÉS TELEFONON 8-18 ÓRA KÖZÖTT
VÉRVÉTEL: HÉTFŐN ÉS SZERDÁN, 7-9 ÓRAIG!

Arcbőr-fiataltítás,
ránctalanítás.
Szeged,
Korányi Fásor 6.
Bejelentkezés:
+36 62 545252
www.kozmetologia.net