

EGYÉL JÓL, LEGYÉL JÓL!

Az egészség és a jó közérzet záloga a rendszeres mozgás és a helyes táplálkozás. Előző lapszámainkban a lazítást elősegítő nyújtógyakorlatokról kérdeztük Szabó Viktóriát, az Operaház balett-táncosát és Pilates-személyi trénerét, most pedig a kiegyensúlyozott táplálkozásról beszélgettünk. A jótékony hatású gyakorlatok természetesen nem maradhatnak el, végezzük azokat minél gyakrabban, hogy a legjobb formánkat hozzuk, testileg-lelkileg egyaránt!

Figyeljünk arra, hogy a gyakorlatokat ne közvetlenül a főétkezések közelében végezzük, mert sem éhesen, korgó gyomorral, sem teli hassal nem érezzük jól magunkat a nyújtás közben, így a gyakorlatok kedvező hatásukat sem fejthetik ki olyan intenzitással, mintha két étkezés között tornáznánk. Ha szeretnénk mozogni, de éhesnek érezzük magunkat, legfőljebb kevés gyümölcsöt vagy olajos magvakat fogyasszunk!

•
– **Egy régi mondás szerint „az vagy, amit megeszel”. Hogyan alakítsuk étrendünket ahhoz, hogy megőrizzük az egészségünket?**

– Az egészséges táplálkozással kapcsolatban sokféle elmélet született, és számtalan iránymutatás látott napvilágot. A legelterjedtebb nézet szerint az elfogyasztott táplálék 60 százalékának szénhidrátból (kenyérfélékből, tésztából, gabonafélékből), 30 százalékának zsírból és 10 százalékának fehérjéből (halból, tojásból, tejtermékekből) kellene állnia. A jóga-

konyha szintén elsősorban szénhidrát alapú táplálkozás, követői elsősorban gabonatermékeket, zöldség- és gyümölcsféléket vesznek magukhoz. Ez az irányzat nem támogatja a húsfogyasztást, mert a gyújtóégető életmódot tartja szem előtt. Az ízületek és az izmok szempontjából lényeges, hogy gyakran együnk olajos magvakat, a csontok épsége miatt érdemes ügyelni a kellő mértékű kalciumbevitelre, a vitaminok és ásványi anyagok pótlásához pedig elengedhetetlenek a friss gyümölcsök, zöldségek. Az ételek mellett lényeges az is, hogy mit és mennyit iszunk: naponta fogyasztunk el 3-4 liter szénsavmentes vizet!

– **Manapság a mozgásszegény életmód, a sok stressz és a helytelen táplálkozás következményeként sokan küzdenek emésztési problémákkal. A kiegyensúlyozott étrenddel és az általad bemutatott nyújtógyakorlatokkal enyhíthető-e ez a kellemetlenség?**

– Ezek a gyakorlatok jelentősen megoldoztatják a légzőizmokat és a has izmait, támogatva az emésztőszervek munkáját,

ezért problémák esetén elsősorban az előrehajló gyakorlatok ismétlését javaslom. Aki legalább hetente háromszor – de ha lehetősége van rá, akár napi rendszerességgel – elvégzi a mozdulatsorokat, biztos, hogy kedvező változásokat figyelhet meg emésztésében, aminek következtében a közérzete is javul, és csökkenhet több betegség kialakulásának a kockázata.

– **Az úgynevezett hagyományos táplálkozással igen sok mérgeanyagot, színezéket, tartósítószeret veszünk magunkhoz. Vajon a szervezet méregtelenítését is elősegítik-e ezek a gyakorlatok és az, hogy odafigyelünk arra, mi kerül a tányérunkra?**

– A nyújtógyakorlatok és a lazító mozgásformák, mint a jóga vagy a Pilates, rendkívüli módon hozzájárulnak a salaktalanításhoz, többek között a sajátos légzéstechnikának köszönhetően. Aki valóban fontosnak érzi, hogy tehermentesítse a szervezetét, iktasson be időnként fél-, egynapos böjtöt, amikor csak frissen facsart gyümölcs- vagy zöldség-



Előrehajlás nyújtott lábbal

Egyenes háttal, pipába feszített lábfejekkel, nyújtott térdekkel ülünk, összekulcsolt ujjainkat a tarkó fölött tartva. Kilégzésre fejfelé indítva előre hajolunk, enyhe ellenállást gyakorolva tenyerünkkel a fej hátsó részére. Belégzésre derekunkat, majd hátunk középső és felső részét a kezdő függőleges helyzetbe egyenesítjük.

Ha feszül a csípőnk, a hátunk vagy a hátsó combizmunk, ülünk egy párnára vagy vastagabb könyvre!

levet, illetve gyógyteát fogyaszt. A boltokban kapható dobozos gyümölcsitalok nem alkalmasak erre a célra, hiszen sokuk rengeteg hozzáadott cukrot és egyéb káros anyagot tartalmaz, így nem jön létre a „nagyakarítás” a testünkben. Elfoglaltságukból adódóan sokan nem engedhetik meg maguknak, hogy hosszabb léböjtkúrát tartsanak, számukra jelenthetnek jó megoldást a fél- és egynapos diéták. Az ezt megelőző és az utánakövetkező napon érdemes könnyű ételeket (például gabonakását, zöldségeket, leveseket stb.)

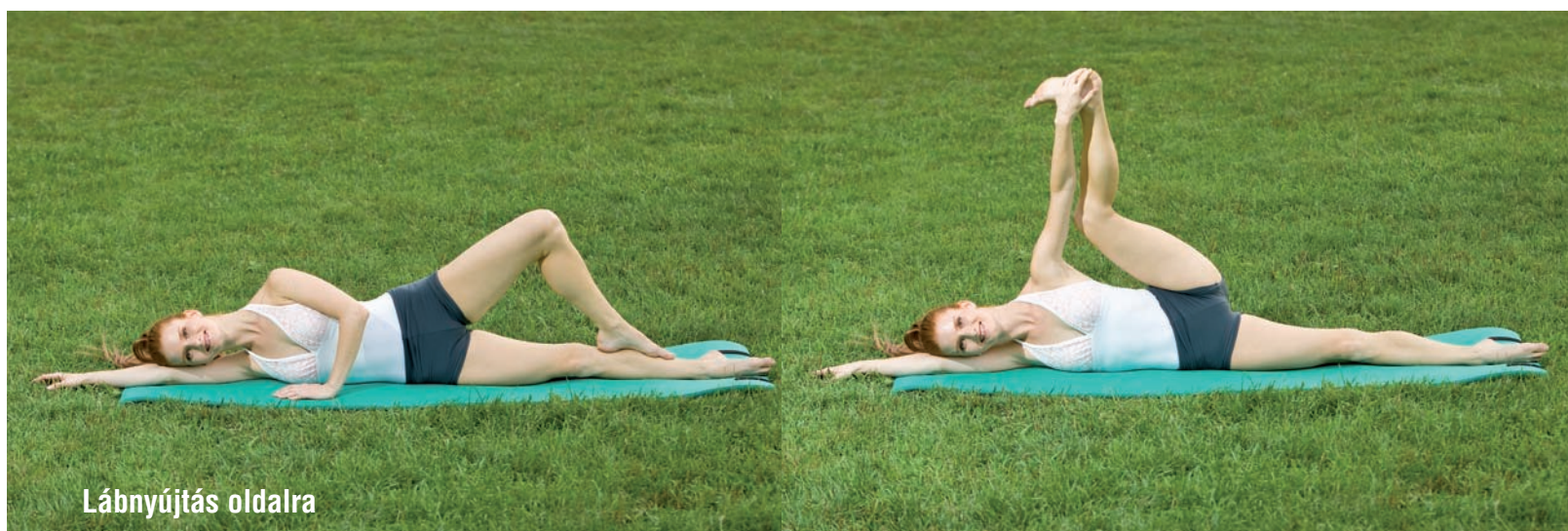
fogyasztani, hogy a szervezet számára ne legyen túl szélsőséges a váltás!

– Mit tanácsolsz azoknak, akik nemcsak méregteleníteni, de fogyni is szeretnének?

– Nagyon fontos, hogy semmiképpen sem hagyjunk fel a rendszeres étkezéssel, különben teljesen felborítjuk a belső egyensúlyt. Némiképpen csökkentjük a hizlító tápanyagok bevitelét, és apránként növeljük a mozgással töltött időt! Legyünk türelmesek és mértékletesek! – az sem szerencsés, ha hirtelen

megvonjuk a megszokott ételeket, és hetente hétszer keményen sportolunk! A változtatásokat fokozatosan iktassuk be, és legyünk következetesek, kitartók! A jóga- vagy a stretching- gyakorlatok önmagukban nem elegendők az alakformáláshoz, azoknak azonban, akik korábban nem sportoltak, bevezetésként kitűnőek, a többieknek pedig nagyszerű kiegészítő mozgásformát jelenthetnek, változatossá téve az edzéseket és folyamatosan nyújtva, lazítva a megdolgoztatott izmokat.

– B. V. –



Lábnnyújtás oldalra

Oldalra fekszünk, alul lévő karunkat a fejünk alá téve. Fölül lévő karunk tenyerével a matracon támaszkodunk, fölül lévő lábunk talpát pedig a vádlinkra helyezzük. Belégzésre megfogjuk szabad lábunkat, kilégzésre sarkunkat fölfelé húzzuk, térdünket pedig amennyire csak lehet, ügyesen egyensúlyozva nyújtjuk.

Ha nehéz egyensúlyoznunk, hajlítsuk be alul lévő lábunk térdét! Ha nem érzjük el a sarkunkat, akkor fogjuk a vádlinkat vagy a combunkat, de semmiképp se a térdhajlatot húzzuk!



Hanyatt fekszünk, tenyerünket a fej mellett elhelyezve, talpunkat a földhöz szorítva, térdünket behajlítva. Belégzésre fölkészülünk a gyakorlatra, kilégzésre föltojzuk a fenekünket, kinyújtjuk a karjainkat, hidat formálva testünkéből.

Ha nem érezzük magunkat készen a gyakorlatra, akkor csak a fenekünket emeljük a magasba, a kar nyújtását később kidolgozva!

Bemutatója: Szabó Viktória, Fotó: Nagy Norbert