Vitál

Egészség & Turizmus

www.cosmomedia.hu

AKTUÁLIS

PROF. DR. IZBÉKI FERENC

4-5. oldal

A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

ÉLETMÓDVÁLTÁS

9. oldal

TÓTH VERA

KÖSZÖNTŐ

3. oldal

cosMomedia kiadvány

2023

HAJDÚSZOBOSZLÓ
a felüdülőhely

Hajdúszoboszló

a vízi élmények paradicsoma

Kiváló úticél egész évben, tele változatos élményekkel **az egész családnak.**

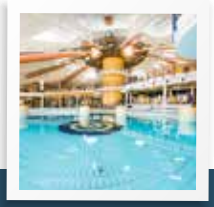
www.hajduszoboszlo.hu

Fotók: Sárvári- Gyógy és Wellnessfürdő

20% kedvezmény

NE HAGYJA ELVESZNI MÁJUSBAN A SZÉP KÁRTYÁJÁN LÉVŐ ÖSSZEG 15%-ÁT!

PIHENJEN SÁRVÁRON!



Vásároljon bármely típusú fürdőbelépőt, szaunavilág belépőt vagy béreletet pénztárainkban, **fizessen SZÉP kártyával** és mi **megajándékozzuk 20% kedvezménnyel**!

Az akció **csak a helyszínen** történő SZÉP kártyás fizetés esetén érvényes hétfőtől csütörtökig, 2023. január 16-tól visszavonásig.

AJÁNLATAINK NYUGDÍJASOKNAK!

Nyugdíjas kedden FÉLÁRON

Az ONYFI igazolvány felmutatásával féláron, 1 800 Ft-ért fürdőzhetnek vendégeink! Éljenek a lehetőséggel és élvezzék kellemes gyógyvizünk pihentető, regeneráló hatását!

Az ajánlat iskolaszüneti és kiemelt időszakok kivételével minden kedden érvényes.

Nyugdíjas ÚTLEVÉL

Vásároljon 5 db kedvezményes belépőt ONYFI igazolvánnyal és a 6. fürdőzésre legyen a vendégünk!

Az útlevelet kérje pénztárosainktól és fürdőzéskor pecsételtessen.

www.sarvarfurdo.hu

IMPRESSZUM

VITÁL - EGÉSZSÉG & TURIZMUS
2023. március 9.

Kiadja: Cosmo Média Kft.
1139 Budapest, Röppentyű u. 21–23.

Felelős kiadó:
Kövecsesné Takács Tünde

Telefon: +36 (30) 956-5599

E-mail: t.takacs@t-online.hu

Írta: Szikora Katalin

Címlapfotó: www.pixabay.com

Címlap grafikai tervezés:
Veréb Zsuzsanna

Olvasószerkesztő: Walter Béla

Grafikai tervezés, nyomdai előkészítés:
Beke Krisztina

Nyomtatás:
EDS Zrínyi Zrt.
2600 Vác, Nádas utca 8.
Felelős vezető: Csontos Csilla

A kiadvány önkormányzatok és cégek támogatásával készült.

www.cosmomedia.hu

Kedves **Olvasó!**

FOTÓ: BOLDOG ATI

Néhány éve még az én kilóimmal foglalkozott a sajtó. Most sem azért mesélem el a fogyásom és a gyomor-bypass műtétem történetét, hogy ezzel hivalkodjak, hanem inspirációt szeretnék adni azoknak, akik követni szeretnék az utamat. Először az embernek a fejében kell eldöntenie, mit akar. Megérteni a test és a lélek jelzéseit, majd dönteni a változtatásról és kitűzni az elérendő célt.

Megtanultam, hogy apránként a legjobb haladni. Fokozatosan, lépésről lépésre hagytam el a megterhelő, nehéz ételek hétköznapi fogyasztását. Nem kell mindent megvonni magunktól, de a mértéket meg kell találni, meghúzni a határokat a tápanyagbevitelben.

Bele kell férnie időnként a vasárnapi húslevesnek, pörköltnek nokedlivel, de ha alapvetően másként étkezem, akkor eljön a nap, amikor inkább már az egészségesebb ebédet választom.

Kitartás és türelem kell az életmódváltáshoz, amibe a mozgás, a sport is beletartozik. De nem vagyok sem aszkéta, sem mazochista. Hiszen, ha egy zűrös nap után nincs ereje a testemnek a futáshoz, akkor nem megyek. Mert néha egy regeneráló alvás jobbat tesz, és akkor újult erővel mehetünk neki a következő napnak.

Habár az elmúlt évek során 40-50 kilótól sikerült megszabadulnom, állandó kísértés számomra, hogy a párom által belecsöppentem a vendéglátásba. Nem is állok ellen a finom falatoknak, inkább a sportolással és a mértékletességgel tartom formában magam. Azt tanácsolom másoknak, hogy ne szenvedésként éljék meg az életmódváltást, ne tűzzenek ki olyan célt, ami abban a pillanatban lehetetlennek tűnik, inkább rövidtávú álmok legyenek, melyeket könnyebb megvalósítani, de ugyanúgy kell hozzá az akaraterő.

A nagykoncertek előtt elhagyom a szénhidrátokat, hogy tisztuljon a szervezetem, és kényelmesen beleférjek az estélyi ruhámba, de a hétköznapokban nem mindig diétázom. Csak akkor és átmenetileg vonom meg magamtól a hizlaló, jó ételeket és borokat, amikor a tisztításra van szükségem. A mértékletesség lett a fő szempont, valamint a tudatos választás: mikor, miből mennyit eszem, és mennyit sportolok.

Gondoltam arra, hogy megírom könyvformában is az életmódváltásom történetét, mert tudom, hogy nagyon sokan követték a példámat. Akik erre az útra akarnak térni, azoknak tudniuk kell, hogy nemcsak elindulni nehéz, hanem az eredményeket megtartani is kőkemény feladat. De még nem ülepedett le bennem teljesen ez a történet, és inkább a zenei pályámra koncentrálok, ami ettől a sztoritól teljesen eltérő vágányon halad.

Abban sosem alkudtam meg, hogy csak igényes produkcióval lépek színpadra. A minőségben, amit közvetítek, nincs kompromisszum, és ezt a telt házas koncertek hitelesítik. Büszke vagyok arra, hogy tíz év alatt kitartó munkával elértem, hogy a Tóth Vera-koncertek népszerűek lettek.

Zenei világom szorosan összefonódott a párom világával, a gasztroművészettel. A palkonyai pódiumkoncertes borvacsorákkal, és Budapesten a Kiskoncertek, nagy Borélmények sorozattal. Most ennek a tematikai szélesítésén dolgozunk. Egy zenei tehetséggondozó is az álmom, ahol a különböző énekversenyekre indulókat készítenénk fel. Ha majd úgy érzem, hogy már teljesen megérett bennem az életmódváltásom története, akkor elkezdem a könyvet is, de most a zene az első.

TÓTH VERA
Artisjus-díjas énekes

A lovaglás olyan, **mint a szerelem**

Szerepet kapott a közlekedésben, szállításban, mezőgazdasági munkában, később a sport „eszközévé" vált. A ló évezredek óta társa az embernek, a lovaglás jótékony hatással van a testre s a lélekre egyaránt.

Sok szó esik arról, hogy a rendszeres mozgás az életünk szinte minden területére jótékony hatást gyakorol, s különösen igaz ez, ha mindezt szabad levegőn végezzük. A lovaglás „hozzáadott értéke" az, hogy ebben egy élő, saját akarattal rendelkező élőlény a társunk.

A lovaglás a mozgáskoordináció fejlesztésén túl erősíti az izmokat, a reflexeket amellett, hogy – mint minden más testmozgás – javítja a vérkeringést. A ló nagyon jól átmozgatja, megdolgoztatja a gerinc tartásáért felelős izmokat. Ennek okán a ló gyógyításban betöltött szerepe eleinte mozgásterápiára korlátozódott, később a gyógypedagógiában is szerephez jutott, mert felismerték ló, a lovaglás és a lóval való foglalkozás fejlesztő, nevelő célzatú hatását. Napjainkban már a pszichológiai hatásokra épülő állat-asszisztálta terápiában is fontos szerepük van a lovaknak.

FOTÓ: EIGNER ZITA

A lovaglás a fizikai és mentális egészség megőrzésének vitathatatlanul kiváló eszköze. Erdőt, mezőt járni egyedül vagy jó társaságban egyaránt kellemes, de páratlanná attól válik, ha az ember egy önálló akaratú lénnyel együttműködve, annak minden rezdülésére figyelve teszi ezt hol kényelmesen andalogva, hol tüzes vágtában. Vavyan Fable magyar írónő szavaival élve: a lovaglás ugyanarról a tőről fakad, mint a szerelem, testek-lelkek közösítéséről szól, harmóniavarázs vagy szenvedélyes küzdelem is lehet belőle.

Testet-lelket gyógyít **a hangtálterápia**

A lelki egészség helyreállításának egyik fontos eszköze a meditáció. Sokak számára azonban nem könnyű az elcsendesedés, az állandóan kavargó gondolatokat nehezen tudják elengedni.

Nagy-Cser Melinda lélekgyógyász tapasztalatai szerint ebben is segítséget jelent a hang- és rezgésterápia. A keleti világban már ősidők óta használják a hangokat és a zenét az ember gyógyítására, hiszen jól tudják, hogy minden hang egy bizonyos rezgésen jön létre, és a rezgések befolyásolják az ember tudatát, érzéseit és a fizikai testét is.

Megelőzésre is kitűnő, hiszen a legáltalánosabb első hatás éppen a nyugalom, a béke magától értetődő érzése, amit megtapasztal, aki kipróbálja. Később pedig érezhetővé válik a testi tünetek enyhülése, az izom- és idegi feszültség csökkenése, lelki szinten egyre kiegyensúlyozottabbá válik az ember.

A hangtálfürdő során 30 különböző méretű tálat használnak. A rezgések a szervezetben keletkezett energiablokkok elzáródásait feloldva szabad utat engednek az energia áramlásának, a sejtekig hatolva átmasszírozzák az egész testet. A hangterápia segít a stressz okozta feszült állapotok oldódásában, erősíti az immunrendszert, öngyógyító folyamatokat indít be. Kiválóan alkalmazható fejfájás és alvászavarok esetén, motiváció és koncentráció javítására. – A hang és rezgésterápia segít visszaállítani a harmóniát, a rendet és az egyensúlyt az emberi szervezetben azáltal, hogy egyszerre hat a tudatra, az érzésekre és a fizikai testre is. Hiszen pozitív változást csak mindhárom szint egyidejű stimulálásával lehetséges elérni – hangsúlyozta Nagy-Cser Melinda.

FOTÓ: NAGY TAMÁS

Életmódváltás

Sokan rettegnek az életmódváltás szótól, mert a fogyókúra vagy a diéta annál jóval egyszerűbbnek hangzik. Kétségtelen, hogy az életvitelünk megváltoztatása komplex dolog, ám nemritkán sokkal egyszerűbb, mint bármilyen önsanyargató fogyókúra. Ebben a témában dr. Izbéki Ferenc professzortól, a Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház osztályvezető főorvosától kértünk interjút.

– A tavaszi, testi-lelki-szellemi megújuláshoz elengedhetetlen az életmódváltás. Orvosi megfogalmazásban mit jelent az életmódváltás?

– Az életmód sok mindent magában foglal, de nem mindegy, hogy egészséges emberről beszélünk, vagy olyanról, akinek mindennapjait betegség korlátozza. Hogy életmódunk alakításának mekkora a súlya, azt egy WHO-adat is alátámasztja: a ma meghozott orvosi döntések fele az életmóddal kapcsolatos. Az életmódorvoslás az orvostudomány egyik ága, aminek sok szervezete van a világon, nálunk a Magyar

tavasszal – a szakember szemével

FOTÓ: WWW.PIXABAY.COM

Életmód Orvostani Társaság foglalkozik vele. Ami azért is fontos, mert – szintén a WHO felmérése szerint – tíz év múlva 50 millió ember halálát a nem fertőző betegségek okozzák majd. Ez a rémisztő adat az életmódváltást is jelentős kérdéssé emeli.

Például az elhízást. Ha azokat a plusz kilókat, amiket évtizedek alatt szedtünk össze, néhány hónap alatt akarjuk leadni, akkor lehet, hogy sokkal nagyobb bajt okozunk egy radikális diétával. A kalóriamegvonás miatt „eléhezik" a szervezet, súlyos, energiahiányos állapotba kerül. Idén tavasszal is el lehet kezdeni az életmódváltást, de a bikiniformával a következő nyarat kell megcélozni. Nálunk a problémák az egészségtelen táplálkozásból adódnak, túl sokat eszünk, és nem akkor hagyjuk abba, amikor kiélveztük az ízeket, hanem amikor már feszít a gyomrunk.

– Vagyis ne kampányra, hanem valódi és gyökeres váltásra készüljünk?

– Az életmódnak csak egy része a táplálkozás, beletartozik a mozgás, az aktivitás, és minden, ami része az életünknek. Nem az aktuális divatot kell követni, hanem eldönteni, hogy mi a célja a váltásnak, és ezt milyen úton tudjuk elérni. Ez nem megy egyedül. Kellenek a szakemberek: a dietetikus, a táplálkozástudományi szakember, aki személyre szabottan nyújt segítséget a diétához. Fontos, hogy a diéta ne legyen szenvedés, az étkezés megmaradjon örömforrásnak. Egy ujjbegynyi porció a kedvenc sonkánkból belefér. Azt kell lassan, többször megrágni, hogy az ízlelőbimbók megnyugodjanak. A lassú étkezés szintén divatirányzat, és a slow food a fast food ellenében jött létre. Ha tovább gondoljuk, akkor a fast food fast life-ot is jelenthet. Gyors, rövid életet.

– Mennyire gátolja a hatásos váltást a stressz?

– Nagymértékben, és ahhoz is szakemberre van szükség, hogy megállapítsa, kényszerevő-e az illető, aki stresszoldásként eszik, vagy a stressz hátterében nem kiégés áll-e. Az alkohol jó stresszoldó, de a kívánt hatásért egyre nagyobb mennyiségre van szükség, ami károsítja a tápcsatornarendszert. Az alvászavar is árulkodó lehet, és fontos a szexuális egészség is, mert ez is alapvető örömforrásunk. A stressz kezelésének leghatékonyabb módja a fizikai aktivitás. Ha valaki sportolt fiatal korában, annak a teljesítőképességéről megmarad a kép az agyában, de ha 20 kilóval kell többet mozgatnia, az másként terheli a szervezetét. Ezért kell egy személyi edző, de a szakemberek támogatásán túl az a lényeg, hogy amit befolyásolni tudunk az életünkben, azt tegyük meg.

– Sokféle divatos diéta létezik, közülük az emberek azt választják, ami a legkisebb erőfeszítés árán ígéri a maximális eredményt. Mit ajánl azoknak, akik diétázással akarnak jobb formába kerülni?

– Hogy konzultáljanak egy dietetikussal, nehogy hiányállapot lépjen fel egy drasztikus diéta következtében. A tudatosság a legfontosabb a táplálkozásban, a diétában is. A módszereket gyakran hírességekkel reklámozzák, de nem mindenkinél működik egyformán ugyanaz a diéta. A ketogént én jónak tartom, mert az emberi táplálkozás ősi formája volt, és az evolúció során az emberiség táplálkozás-élettana nem sokat változott. Őseinknél az elhízás a túlélést szolgálta, mert aki nem volt képes zsírt elraktározni a szervezetében, az elpusztult a tél során.

– Az ön munkásságából azt még a laikusok is kamatoztatni tudják, hogy az étel hatással van idegrendszerünkre és viselkedésünkre is. Mi az, amit mindenkinek ajánl, és mit nem javasol senkinek?

– Az étkezés örömét ajánlom mindenkinek, és attól óvnám, hogy gyorsan, nagy mennyiségben és rossz minőségű ételt fogyasszon.

– Orvosi praxisának középpontjában a tápcsatorna működési zavarai állnak. Pályafutása alatt a technika gyökeresen megváltozott, és nem csak a gyógyászatban. Az ön nevéhez kötődik a transzlációs medicina meghonosítása a Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórházban. Mit jelent ez a gyakorlatban, a betegek szempontjából?

– Fiatal orvos koromban a főnököm azt mondta, ha nem találok mindennap a vizit során olyan kérdést, amire nincs válasz a tankönyvben, akkor rosszul végzem a munkámat. Az orvostudományban ma is számtalan a megválaszolatlan kérdés, és a megoldások is mindig újabb kérdéseket vetnek föl. A kapott információk gyakran ellentmondanak egymásnak, és lehet, hogy ami Székesfehérváron bevált, az nem működik máshol. Ha nincs válasz a kérdésünkre, akkor tervezünk egy klinikai vizsgálatot, a laborkísérletekre majd gyógyszereket fejlesztenek, amelyek visszakerülnek a betegágyakhoz. Ez a körfolyamat a jövő betegellátási modellje. Amiben sokan működnek együtt, és önálló tudománnyá vált a gyógyítás során keletkező adattömeg gyűjtése, elemzése is.

– A Pécsi Egyetem Transzlációs Medicina Intézetével kooperálnak ebben a témában. Várható, hogy több intézményben is hasznosítják ezt a gyakorlatot?

– Az eredményt átveszik máshol is, és a transzlációs medicina azért változtatja meg az orvosi munkánkat, mert hatalmas mennyiségű adatra mint bizonyítékra támaszkodik. Az életmódorvoslás is bizonyítékokon alapul, de ahol ez véget ér – mert a beteget nem lehet a szakmai protokoll mentén meggyógyítani –, ott kezdődik a személyre szabott orvoslás. Nevezetesen az a komplex folyamat, ami az életmódváltásra szoruló embert többféle módon is segíti és támogatja.

PROF. DR. IZBÉKI FERENC

Orvosi pályáját Székesfehérváron kezdte. Szakmai ismereteit Németországban, Svájcban és az USA-ban bővítette. PhD-fokozatát az alkoholnak a tápcsatorna működésének vizsgálatával, egyetemi habilitációját és magántanári kinevezését a funkcionális betegségek körében szerzett tapasztalataival nyerte el. 2012 óta a Fejér Megyei Szent György Egyetemi Oktató Kórház osztályvezető főorvosa.

XVI. Geresdlaki Gőzgombóc Fesztivál

2023. szeptember 23.

Kóstolják meg nálunk az ország egyedülálló suáb gasztronómiai különlegességét, a suáb gőzgombócot!

FOTÓK: FÜRSTENHOFFER JÓZSEF, ZAY UGRÓCZI IVÁN

Szabadstrandok, jó programok, Gömbkilátó, és a nyárra elkészülő magasösvény vár mindenkit Balatonboglaron 2023-ban!

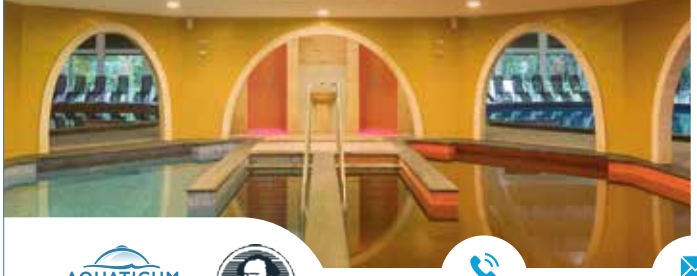
www.balatonboglar.hu

EGÉSZ ÉVBEN AQUATICUM SPA

ÉLVEZD A TERMÁLFÜRDŐ NYÚJTOTTA NYUGALMAT, MAJD UGORJ FEJEST EGZOTIKUS KALANDJAINKBA A MEDITERRÁN ÉLMÉNYFÜRDŐBEN!

TERMÁLFÜRDŐ

- gyógyvizes termálmmedencék
- váltófürdő
- sókabin és masszázs
- szaunavilág
- szaunaprogramok az év minden napján



MEDITERRÁN ÉLMÉNYFÜRDŐ

- csúszdák és élménymedencék
- családbarát szolgáltatások
- baba-mama pihenő
- animációs programok
- waterball és hullámmedence

AQUATICUM DEBRECEN SPA

+36 52 514 174 spa@aquaticum.hu www.aquaticum.hu

További információk

Turistamaraton Szolnokon, **a Tisza partján**

Szolnok gazdasági és infrastrukturális fejlődése hosszú esztendők óta töretlen, s ennek köszönhetően az aktív turizmus is egyre népszerűbb a vármegyeszékhelyre látogatók körében. A címben szereplő kerékpáros turistamaraton nem véletlen, ugyanis Szolnok kerékpárútjai napjainkban immár megközelítik az ötven kilométert.

Tavasztól indulnak a szabadtéri programok a Tiszai hajósok terén

Ám korántsem arról van szó, hogy csupán a megszállott bringások pattannak nyeregbe letekerni az irgalmatlan távot, ami első pillantásra, persze, nagy falatnak tűnhet. Tudniillik a tematikus útvonalak különleges, egyedülálló élményeket kínálnak egy ilyen túrának. Olyannyira, hogy igen sok család és baráti társaság szentel teljes hétvégéket annak, hogy sorra felkeressék a helyi látványosságokat, mindazokat, amelyek nem csupán a felnőttek, hanem a gyermekek érdeklődését is bizonyosan fel fogják kelteni.

Rögtön az indulásnál „szembejön velünk" egy olyan ökoturisztikai célállomás, a Szolnoki Széchenyi Parkerdő, amely a kisgyermekes családok számára akár egy teljes napra is elegendő látnivalóval szolgál. A tanösvények, a város legnagyobb játszótere, az alföldi állatvilág rejtelmeibe kalauzoló bemutatóhelyek egyedülállóak, az élményt pedig a Bagolyvár Vadaspark állatsimogatója teszi felejthetetlenné, ahol több mint negyven faj él. A következő megálló a Zagyva partjának bármely pontja lehet, hiszen a látvány már önmagában megér egy-két fotót. Ha máshol nem, a Tabáni Tájháznál biztosan leszállunk a drótszamarakról, hogy magunkba szívjunk egy kis várostörténelmet. Szolnok legrégebbi településrészéről beszélünk, melynek első említéséhez egészen az 1600-as évekig kell visszalapoznunk a históriás könyvekben.

De a Zagyva túloldalán sem kell csalódnunk, a gyönyörűen felújított művésztelep árnyékában egy újabb történelmi csoda van kibontakozóban, amely hamarosan elnyeri végső formáját. A Bástya sétány megidézi a szolnoki várat, s interaktív időutazást kínál azokba az időkbe, amikor a Tisza és a Zagyva torkolata még a várvédő huszároktól volt hangos.

És ha már a Tiszát emlegettük, jussunk el a szolnokiak kedvenc építményéig, az idén 12 éves Tiszavirág hídig, mely számos országos közönségszavazáson aratott elsőprő sikert, és összeköti a Szolnok tüdejének számító Tiszaligetet a belvárossal, a Tiszai hajósok terével, amely nyaranta az egyik legforgalmasabb városi helyszínnek számít, rendezvények szempontjából legalább annyira, mint fiatalok találkapontjaként.

Sokat már nem kell tekernie a kerékpáros túrázónak, ha el akarja érni azt az úti célt, ami mostanra nem csupán országosan, de Európában is közkedvelt desztinációvá tette a jászkun vármegyeszékhelyt: ez a RepTár. A folyamatosan megújuló, az innovációkkal kicsit sem fukarkodó repülőmúzeum olyasmit kínál, amelynek bejárásához egyetlen nap kevés.

Ám ha mégis sikerül, akkor a kerékpáros maraton zárásaként jutalmazzuk meg magunkat egy hamisítatlan szolnoki különlegességgel a nap végén. A Marcipán Cukrászdában egy habos islernél nincs is édesebb jutalom, aminek az elfogyasztása után már csupán egyetlen kérdés marad: legközelebb mikor ismételjük meg ezt a túrát? Mert az nem kérdés, hogy még újra eljövünk ide…

További információk: www.szolnok.hu

SZOLNOK
A TISZA FŐVÁROSA

A RepTár márciustól látogatható

A szolnoki habos isler igazi csemege

A Bagolyvár Vadaspark kedvelt úti cél

az év fürdője 2019

HAGYMATIKUM
MAKÓ

Makovecz Imre organikus építészeti remekművében megtalálható:
Exkluzív szaunavilág – különleges szauna-szeánszok
Gyermekvilág és játszóház
A gyógyulás kulcsa: a makói gyógyvíz és a marosi gyógyiszap
Fürdőorvosok, szakképzett személyzet
Wellness kezelések (masszázsok és fürdők)
Étterem
Tematikus rendezvények, akciók

6900 Makó, Makovecz tér 6. | Tel.: +36 62 511 220
info@hagymatikum.hu | hagymatikum.hu
facebook.com/hagymatikum

GRAND HOTEL GLORIUS MAKÓ

Csobbanjon az ország egyik legszebb fürdőjében, a csodálatos Hagymatikum Fürdőben és élezze a négy csillagos kényeztetést egyedülálló art deco stílusú dizájn szállodánkban!

„Fürdők fürdője"
stílusos wellness pihenés Makón!

- 2 éj szállás különleges art deco ihlette exkluzív szobákban
- Pezsgős büféreggeli és svédasztalos vacsora
- Ajándék Hagymatikum gyógyfürdő belépővel (minden eltöltött éjszaka után)
- wellness használattal és további extrákkal

Már: 23.900 Ft/fő/éj ártól!
Garantáltan legyőbb ár!
Senior vendégeknek extra kedvezmény!

Foglaljon közvetlenül szállodánk weboldalán:
WWW.GLORIUS.HU
INFO@GLORIUS.HU • +36 62 511 060

Az egészséges életvitel – A természetgyógyász tanácsai

Gondoljuk csak meg, mikor merül fel az emberben, hogy életmódváltásra lenne szüksége? Többnyire újévi fogadalom gyanánt – ami még a jobbik eset –, vagy akkor, hogy ha az élet megálljt parancsol egy-egy betegség megjelenésével. Ez utóbbi már egy nehezebb helyzet, hiszen itt nincs sok türelmi idő az új életmód megszokására.

Csak nagyon kevesen tesznek tudatosan pusztán a jobb közérzet, a testi-lelki jóllét és egészség érdekében, kényszerítő körülmény nélkül.

Nálunk, természetgyógyászoknál az életmódváltást preventíve mindenkinél javasoljuk. Ez elsőként magába foglalja a cirkadián ritmus rendezését, ami lehetővé teszi, hogy 10 órától reggel 6 óráig tartó pihentető, a testünket feltöltő alvásban legyen részünk. Ilyenkor a mellékvese regenerációja a feladat. Ezzel egyidőben megkezdődik a táplálkozás megreformálása is. Én minden esetben javaslom a glutén és a tejtermékek elkerülését, mivel ez a két fehérjetípus számos krónikus, illetve autoimmun megbetegedés forrása. Ez általában éles váltás a korábbi táplálkozáshoz képest, s nem is könnyen tudják az emberek betartani, hacsak nem kapnak hathatós segítséget a kiváltásukhoz.

Nálam a konzultációkon a kedvenc ételek alternatív helyettesítőit minden esetben átbeszéljük. Harmadik pillérként kitérünk a mozgás fontosságára. Ezt szintén mindenkinek az egészségi állapotának megfelelően kell kialakítani úgy, hogy a napi rendszerességgel vagy a heti több alkalommal végzett mozgás ne nyűgként, hanem örömforrásként tudjon a vendégeim életébe beépülni.

A közel húszéves munkám során nem találkoztam egy emberrel sem, aki az élete összes területén odafigyelt volna az egészségére. A megelőzés szempontjából történő életmódváltásnál fontos a fokozatosság. Az ember egyik pillanatról a másikra nem tud olyan dolgokat rendszerré tenni az életében, mint például a napi háromszori étkezés közötti nassolások tiltása, vagy hogy

FOTÓ: WWW.PIXABAY.COM

holnaptól olvassa el minden élelmiszeren az összetevők listáját. Bármennyire is közhely, hogy az vagy, amit megeszel, ez az egyik legigazabb kijelentés, s elsőként azzal kell tisztában lenni, hogy mivel is tápláljuk szervezetünket. A magunkra figyelés kezdődhet például a cukros üdítők és a finomított szénhidrátok kiiktatásával, mert a vérben lévő magas glükózszint egy sor krónikus betegség melegágya. A kettes típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri és a daganatos megbetegedések kialakulásában is jelentős szerepet játszik. Ha ezt betartja, egy jelentős súlycsökkenés, egy sokkal jobb közérzet és energiaszint lesz a jutalom. Ehhez még egy heti minimum háromszori tempós gyaloglást szoktam javasolni. Ezek apróságoknak tűnnek, de kezdetnek ez is elég nagy változás. Csak olyan feladatot vagy célt érdemes kitűzni, ami hosszútávon is tartható. Sokan sok mindent szeretnének bevállalni már az elején, de így a lelkesedés hamar alábbhagy. Mikor már „készségszinten" mennek az alapok, rátérünk a környezetünkben lévő mérgek kiiktatására (fluor, klór, parabének…), és megtanulunk az emésztőrendszerünk működésével harmóniában táplálkozni. Ezáltal további súlyfeleslegtől szabadulhatnak meg, ami fenntartja a lelkesedést.

Amikor már egy betegség kialakulása következtében kell életmódot váltani, ott már sajnos a fokozatosságra nincs túl sok idő. Ilyen esetekben mindig a szervezet tehermentesítésére kell koncentrálnunk, mert ezáltal tudjuk az öngyógyító folyamatokat beindítani. Itt nincs nagy tolerancia bennem, de általában idő sincs rá. Sok mindenen kell egyidőben változtatni.

Az életmódváltásban elengedhetetlen a gondolkodásmód megváltozása, így a tapasztalatok szerint csak kellően motivált embereknek sikerül hosszútávra szóló eredményt elérni. Sok mindennel kell végleg leszámolni, régi beidegződésekkel, hitrendszerekkel, amelyektől nagyon nehéz megszabadulni. Sok esetben más szakterületen lévő kollégák segítségét is igénybe kell venni, például egy jól időzített kineziológiai oldás csodákat tud tenni és képes rá, hogy átlendítse az embert a kezdeti nehézségeken, vagy a menet közben felmerülő akadályokon.

A minőségi életet szeretnél? Élj minőségi módon! Változtass, ha kell, mert van min!

KOPPÁNY-PETHŐ TÜNDE
természetgyógyász
www.bridge4you.hu

Kezdődik **a túraidőszak!**

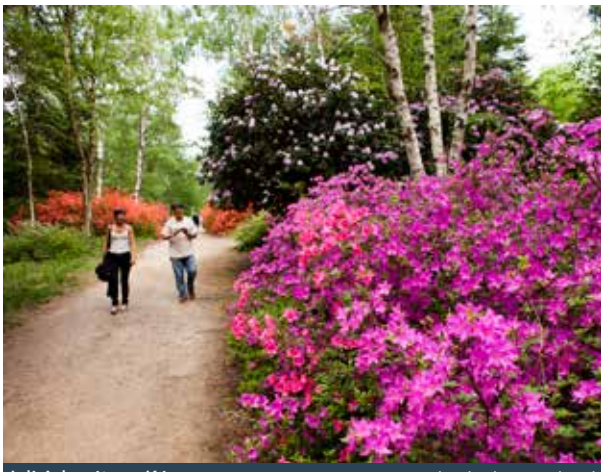
A tavasz nagy varázsló! Nem csupán a természetet ébreszti fel téli álmából, de minket is megbizserget, kalandra csábít, felkelti bennünk a mehetnéket és a vágyat a friss levegő, a madárdal, az üde zöld erdő hangulata iránt.

Ne álljunk ellen a hívó szónak, az első melengető napsugaraknak, a korai virágok szirombontásának, hanem öltözzünk fel rétegesen és keressük fel hazánk legszebb kirándulóhelyeit, páratlan természeti ritkaságait.

A tavaszi hétvégéken szervezzünk családi kirándulásokat, akár a főváros környékén, akár bárhol másutt, szerte az országban.

Mi legyen az úti célunk tavasszal? Egy arborétum vagy egy gyönyörű erdő? Egy tópart vagy egy lombkoronaösvény? A tanösvény lenne hasznos a gyerekek miatt, vagy a kihívást jelentő hosszabb erdei túra?

Bármire is vágyunk, Magyarország annyira gazdag természeti élményekben, hogy akár minden hétvégére betervezhetjük hazánk egy-egy különleges kirándulóhelyének felkeresését.



Jeli Arborétum, Kám FOTÓ: MÉSZÁROS T. LÁSZLÓ

Csorvási műhelyben készül **az Ország Ruhája**

Nem csupán idehaza, de immár országhatárainkon túl is fogalom a Hudák-féle viselet. Anya és leánya, Hudák Józsefné népi iparművész és Hudák Mariann Mesterremek- és Prima Primissima-díjas iparművész 1989 óta működteti Csorváson, az egykori Reck-kúriában viseletkészítő műhelyét.

A Hudák Család Kéziszövő és Varró Műhelye nem mindennapi feladatra vállalkozott, javában készült az Ország Ruhája. A történelmi ékítményekkel díszített, a 64 vármegye gobelinhímzéses címerével és zsinórmotívumokkal gazdagított egyedi alkotást saját forrásból és adományokból valósítják meg.

Az alapruha francia, 600 gr/m^2 súlyú bársonyból készült. A színe az érett búzamezőt szimbolizálja. Szabása magyar nemesi vonalvezetésű, ejtett válla lágyságot, nőiességet képvisel. Az indás-leveles virágos motívum díszítése a megszámlálhatatlan magyar értéket, összefonódást, kapcsolatot szimbolizálja. A ruha uszálya 6,4 méter hosszú, ezzel is utalva a 64 vármegyére. Középen a tündöklő díszítményfolyam a Dunát jeleníti meg, és e köré kerülnek a gobelinhímzéssel készült történelmi ékítmények, a 64 vármegye kihímzett címerei, amelyeket Mariann testvére, Csaba dolgoz rá az alapvászonra. A ruha 38 méternyi bársonyból készült, s ugyanennyi, szintén 38 méter vörös vászon a bélése, alatta pedig „tengernyi" vörös fodor és tüll tartja a szoknyát. Derékfodros kismente is készül a ruhához, ugyancsak francia bársonyból, kastélylila színben, zsinóros magyar motívumokkal díszítve. A bélése a ruháéhoz hasonlóan szintén vörös – akár a vér, a forradalom és a szerelem… A kihímzett gobelin címereket végigfuttatják a ruhauszály teljes hosszán, és zsinórmotívumokkal kapcsolják össze. 1950 méternyi paszományzsinórból készülnek a motívumok, amelyekkel egésszé válik a ruha–címer–zsinór egysége.

A készülő ruha valóságos műalkotás

Amíg el nem készül teljes egészében az Ország Ruhája, addig a műhelyben megtekinthető, majd elindul a nagyvilágba. Viselni senki sem fogja, hiszen ez az Ország Ruhája.

Egyébként a komplett ruha igen súlyos darab, csupán a bársonyanyag súlya csaknem 35, a vászonbélés pedig 16 kg. S ehhez jönnek még a fodrok, a tüllök, az ékítmények, a zsínórpaszományok, amelyek együttesen további közel 20 kg-ot nyomnak.

A projektet felkaroló Csorvás Népművészetéért Egyesület célja és alaptevékenysége a kézműves hagyományok ápolása és a mesterségek tanítása, a maradandó értékek terjesztése és megismertetése az emberekkel. Fontos alappillére az egyesület működésének a keresztény nemzeti értékek védelme, illetve a nemzeti összetartozás erősítése és kifejezése.

A CSERKESZŐLŐ FÜRDŐ ÉS GYÓGYÁSZATI KÖZPONT

EGÉSZ ÉVBEN RELAXÁLÓ KEZELÉSEKKEL, KOMPLEX FÜRDŐGYÓGYÁSZATI ELLÁTÁSOKKAL, WELLNESS SZOLGÁLTATÁSOK SZÉLES VÁLASZTÉKÁVAL VÁRJA VENDÉGEIT!

Cserkeszőlő az Észak-alföldi régió déli részének egyik legfiatalabb és legdinamikusabban fejlődő települése, Jász-Nagykun-Szolnok Vármegye első számú turisztikai központja, melynek jelentősége országos és nemzetközi szinten is kiemelkedő.

A gyógyvízben rejlő magas ásványianyag tartalom szervezetre gyakorolt jótékony hatásainak köszönhetően eredményesen gyógyíthatók a krónikus mozgásszervi, reumatikus és nőgyógyászati megbetegedések.

A létesítmény 19 fedett és szabadtéri medencével, szauna szigettel, sószobával, különböző masszázsokkal segít kikapcsolódni, felfrissülni. A tágas, ligetes-fás területen kialakított strand remek választás családoknak, fiataloknak és időseknek egyaránt.

A Gyógyászati Központban reumatológiai és kardiológiai szakorvosi rendelések, komplex fürdőgyógyászati kezelések állnak a gyógyulni érkező vendégek részére. A gyógykezelések által javítható a szervezet regenerálódó képessége, az egészséges életműködés fenntartása, erősítése.

Touring Hotel és Thermal Camping

A fürdővel közvetlen összeköttetésben lévő szálloda és kemping barátságos, családias kiszolgálással és a komplexum minden szolgáltatásával várja a gyógyulni, pihenni, feltöltődni érkező vendégeket. A kemping területén kényelmes faházak és vendégszobák közül is választhatnak a látogatók.

Napsugár Étterem

Az önkiszolgáló jellegű, klimatizált étterem és a hozzá tartozó korszerű büfé minden nap alföldi specialitások és a nemzetközi konyha széles kínálatával várja a hotel és a fürdő vendégeit.

www.cserkeszolo.hu +36 56 568 465

Cserkeszőlő Fürdő és Gyógyászati Központ

BARACK
THERMAL RESORT
TISZAKÉCSKE
A hely, ahol igazán
TÖRÖDNEK
velem!
Tavaszi előfoglalási
AKCIÓ hotelben és
apartmanokban.
2023.03.31-ig
Promóciós kód:
EVELO2023
További részletek
weboldalunkon!
GYÓGY- ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ | SZAUNAVILÁG | SZÁLLÁSHELYEK
6060 Tiszakécske Rózsabarack tér 2.
www.barack.hu