

# Fokozatosan kell elkezdni a mozgást

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden vasárnap  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetygyogyasz@borsonline.hu](mailto:termeszetygyogyasz@borsonline.hu)

e-mailre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.

A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

Hosszú évek, évtizedek kihagyása után újra kezdett sportolásnál legfontosabb a szív-, érrendszer és az ízületek állapotának a mérlegelése. Természetesen az életkor is számít, mert az idő múlásával lassul a visszazokási és regenerálódási képességünk.

Magas vérnyomással ne kezdjen a beteg pluszmozgásba csak akkor, ha az orvos azt már beállította normális szintre. A 100%-os citrom illóolaj például képes egy-két hónap alatt annyira levinni a vérnyomást, hogy akár ájulásig is lemehet. Étkezések után egy

mokkáskanálnyi mézben vagy tejben kell bevenni ebből 2-2 cseppet. De ennek kipróbálásába csak orvosi odafigyelés mellett kezdjen bele mindenki!

A nyugodt és minél hosszabb séták is leviszik a vérnyomást, és elő is készítének a komolyabb sportra. Legalább heti 3 alkalommal egy órát kezdjünk újra mozogni, ami azt jelenti, hogy erre az időre felemeljük a pulzusszámunkat (futás, úszás, bringa, hegymenet séta stb). Az első egy-két hónapban elég csak 10-20%-kal, majd utána – ha jólesik – óvatosan mehetünk felfelé hónapról hónapra tovább, amíg érezzük, hogy jólesik, és testünk is kívánja. Ha valaki hirtelen kezd erős és fárasztó sportba, akkor nem lesz tartós a próbálkozás, és meg is árthat. Aki túlsúlyos, annak az ízületei rendkívül sérülékenyek a plusztehertől, ezért az úszással vagy sífutógéppel kezdje a mozgást, mert ezektől nem sérül meg. Ha a túlsúly nagy részétől már megszabadult valaki, akkor már szabadabban választhat a különféle mozgások között. Emellett a jó minőségű ütődéstompító edzőcipőkre se sajnálják a pénzt.