

Professzionális napelen

Napelem telepítés
országosan, bevált, kipróbált
szakembergárdával!

ProfiSzolár

HIRDETÉS

SZEGED HÓDMEZŐVÁSÁRHELY MAKÓ SZENTES CSONGRÁD MÓRAHALOM KISTELEK SPORT ANNÓ ÁLLÁS INGATLAN PROGRAMOK



LAPELŐFIZETÉS **CYÁSZHÍREK** SÉTATÉR 2020



Kiss Anna

MEDITÁCIÓVAL, JÓGÁVAL ÉS NAGYOBB SÉTÁVAL HATÁSOSABB LEHET A TISZTULÁS

2020. 03. 03. 19:54



MEGOSZTOM

Tetszik 0

A böjt célja, hogy a szervezetet nyugalmi állapotba helyezzük

delmagyar.hu

TÉMÁK ▾

2°
10° 0°



HOROSZKÓP

NÉVNAP
ADORJÁN

5.
MAI ÉVFORDULÓK

HIRDETÉS

Nem szabad hirtelen belevágni, majd egyik napról a másikra abbahagyni a böjtöt. Fontos, hogy ne fogyókúrának véljük, hiszen nem a súlyvesztés, hanem a tehermentesítés a célja. Szakembert kérdeztünk a böjtölés élettani hatásairól.

Február 26-án elkezdődött a nagyböjti időszak, vagyis a negyvennapos húsmentes étkezés. Fontos viszont, hogy nem szabad hirtelen, egyik napról a másikra belevágni a böjtölésbe, fokozatosan kell ráhangolni a szervezetet. Szabó P. Balázs, az SZTE MK Élelmiszermérnöki Intézet főiskolai docense szerint kezdőként, orvosi felügyelet nélkül veszélyes belevágni egy három napnál tovább tartó böjtbe.

Érdeemes hétvégére időzíteni

– Mindig azt javasolom, hogy otthon egy-két napos böjtöt végezzünk magunktól, érdemes hétvégére időzíteni, hiszen ez nemcsak azzal jár, hogy lemondunk az ételekről, hanem lelkileg és szellemileg is töltekezünk. Ehhez érdemes meditálni, jógázni vagy nagyobb sétát tenni. Ez abban is segít, hogy könnyebbnek érezzük magunkat, illetve hogy elvonja a figyelmünket az éhségről. Intenzív mozgás semmiképp sem javasolt, hiszen a böjt alatt kevesebb energiát viszünk be a szervezetbe, amely által a napi teendőinket is nehezkesebben végezzük el, a megerőltetőbb sport pedig ájuláshoz is vezethet – hívta fel a figyelmet a szakember.



Hotel Villa
Kastania****, Berlin,
Németország 3 nap / 2
éjszaka 2 fő részére
reggelivel

-48%

Ajánlat érvényessége:
1 nap 15 óra

HIRDETÉS

hirvilag.hu

Személyre szabható hírfolyam

Nemzetek Ligája – Erős csoportban építhetjük a jövő csapatát
BORS 55 perce

Információk a gazdaság szereplőinek
VEOL bő órája

Csütörtök a vihar előtti csend: péntekre újabb eső várható



Bőjt idején az egyik leghasznosabb testmozgás a kiadós séta. Fotó: Dreamstime

Fokozatosan hagyjuk el

Mint mondta, ha nemcsak a húsról szeretnénk lemondani, hanem más ételekről is, akkor ezt mindig fokozatosan tegyük. – Első lépés, hogy elhagyjuk a húst, a tejet és a tojást, majd második lépésként a teljes kiőrlésű ételeket, a krumplit és a rizst, majd csak gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk, és aki még ennél is komolyabbat szeretne, például léböjtöt, az utolsó lépésként hagyja el a szilárd vitaminforrásokat is. Napról napra érdemes figyelni, hogy a testünk hogyan reagál az energiamegszorításra, hiszen ha nem eszünk, akkor ingerlékenyebbek, feszültebbek vagyunk, kicsit szédülünk, viszont ha már úgy érezzük, hogy elájulunk, rosszul vagyunk, akkor azonnal fel kell függeszteni, és valami könnyed, gyorsan felszívódó táplálékot kell bevinni a szervezetbe. Ezért is fontos, hogy a három napnál tovább tartó böjtöléskor folyamatos legyen a konzultáció a szakértővel vagy a háziorvossal – magyarázta.

Több betegség is kizáró ok lehet

Szabó P. Balázs szerint fontos, hogy ne az internetes cikkek szerint végezzük a böjtöt, hanem szakemberrel megtervezett módon. – Számos tényező befolyásolja, hogy mi végezhetünk-e ilyen tisztítást önmagunkban. Például a magas vérnyomás, a pajzsmirigybetegség, a terhesség, a szoptatás és a cukorbetegség is kizáró ok, illetve ha valakinek rendszeresen gyógyszert kell szednie, amit például étkezések alkalmával kell bevenni, akkor neki sem lehet léböjtöt tartania. A negyvennapos böjt sem kötelező az egyház szerint sem a krónikus betegeknek. Egyébként ez a húsvét előtti tisztulás egyrészt azért lehet jó, mert télen elengedjük magunkat, többet eszünk, és ilyenkor alacsonyabb a fizikai aktivitásunk is. Mások viszont úgy vélik, hogy télen kimerül a vitamin- és ásványianyag- készletünk, ezért nem szerencsés így nekivágni a tápanyagmegvonásnak. Ha nem eszünk húst, akkor az állati fehérjék hiányoznak majd, a gabona elhagyása esetén például az ásványi anyagok, rostok, míg gyümölcsök és zöldségek nélkül a vitaminok, éppen ezért nem javasolt két-három napnál tovább csinálni, viszont az sem hatásos, ha egy évben csak egyszer tesszük, érdemes megismételni – mutatott rá.

A böjt nem fogyókúra

Érdemes tudni azt is, hogy nem szabad súlyvesztéssel párosítani a böjtöt, ne fogyókúrára használjuk, hiszen néhány kiló leadása az energiabevitel hiánya miatt lesz. – A böjtnek más célja van, mégpedig a szervezetet nyugalmi állapotba hozni. Ez tehermentesítés, a nehéz ételek emésztésére fordított energiát másra tudjuk hasznosítani. Eközben javul az anyagcserénk, kiürül a salakanyag a szervezetünkől. Sokak szerint fittebbek, frissebbek egy-egy böjt után, ráadásul a koncentrációképességük is jobb. De ez csakis akkor valósul meg, ha tudatosan végezzük, ha a nem böjti napokon is egészségesen táplálkozunk. Sőt, egyes kutatások szerint ezek a tisztítási folyamatok az élettartamunkat is növelik – ismertette a böjtölés hatásait. A táplálkozástudományi szakember ugyanakkor arra is felhívta a figyelmet, hogy nemcsak a kezdésnek, hanem a visszaszokásnak is folyamatosnak kell lennie. – Ne együk egyből teli magunkat. Folyamatosan építsük vissza az étrendünkbe azokat a táplálékokat, amiket elhagytunk – tette hozzá.

A folyadékra is ügyeljünk közben

SONLINE bő órája

Csütörtök délután befelhősödik Zala megyében
ZAOL bő órája

Hamarosan eldől, hol épülhet a szuperkórház
VILÁGGAZDASÁG bő órája

ÁSZ-elnök: az emberek biztonsága a legfontosabb
FIGYELŐ bő órája

A vállalatok egyre inkább felismerik a környezetvédelmi megoldások eredménynövelő hatását
888 bő órája

LEGOLVASOTTAB



Halá
Dor
hely

A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.
Részletes leírás

MEGÉRTETTEM



Durán Scott végigjártatta a Kaposvár elleni győztes mérkőzést

3

Remekül rajtoltak



Ozone Tv megújulás



Csongrád megye második, harmadik vonala



HIRDETÉS

Most jön, ami még nem volt: Orsovai Reni önmagával csap össze A Dal 2020 döntőjében



HIRDETÉS

Ozone Tv megújulás

A Real Sociedad az első finalista

A gárda az elődöntő szerdai visszavágóján is legyőzte a másodosztályú Mirandés csapatát.

Olvasóink többsége nem spájzolt be előre

Arra voltunk kíváncsiak, hogy olvasóink vásárolnak-e jó előre, ha ideérne a járvány. Ha a járvány még nem is, de a vírus megérkezett az országba.

Szabó P. Balázs még egy fontos tudnivalóra felhívta a figyelmet, ez pedig a folyadékbevitel. – Amikor böjtölünk, érdemes megnövelni a folyadékbevitelt, akár három literre, de nyáron, főleg ha izzadósabbak vagyunk, akkor még több, négy liter is lehet ez a folyadékmennyiség léböjtkúra esetén. Hasznosak lehetnek a gyógyteák is, de ne hashajtó hatásúakat válasszunk, hiszen azok tovább gyengítik a szervezetet és komolyabb problémához vezethetnek – mondta el lapunk kérdésére.



HIRDETÉS



**141 éve in
gyilkosa**

A weboldalon sütiket használunk, hogy biztonságos böngészés mellett a legjobb felhasználói élményt nyújtsuk.

1879. március 5.
vágóját Szeged

MEGÉRTETTEM

Öngyógyító képességünk is erősödik a hő hatására a szaunában

Élénk vérkeringés, puhább bőr, regenerálódó
erek – többek között ilyen pozitív hatása van a
szaunának.



HIRDETÉS

Már az ügyészségnél van a cseh embercsempész ügye

Két embert próbált meg illegális módon az országba juttatni.

Tisztítják az ivóvízhálózatot Újszegeden és Szőregen

A Szegedi Vízmű Zrt. ivóvízhálózat tisztítási munkákat végez 2020. március 5-én.



HIRDETÉS



HIRDETÉS