



Az izomzatunk a legnagyobb tömegű szervrendszerünk, a hasznos (zsírmentes) súlyunknak akár a 80%-át is kiteheti. Egy olyan citoplazma-tömegről van szó, melynek működését akaratlagosan is tudjuk befolyásolni, így képesek vagyunk anyagcserénket az egyik pillanatról a másikra akár a többszörösére is növelni. Az izomzat nemcsak a legnagyobb, de egyben az egyik legképlékenyebb szervrendszerünk is, amennyiben tömege viszonylag széles határok között változhat anélkül, hogy kórosnak lenne tekinthető. Ha megbetegszünk, akkor az izomzatunk csökken, amit a lábadozás során aztán visszanyerünk.

DR. SIKTER ANDRÁS

ÖNFELÁLDOZÓ IZOMZATUNK

KÉP: HAJDRÁK TIMEA



Belső táplálkozás – az izomzat mint „tápanyagraktár”

Minden sejt citoplazmája (az élő anyag) folyamatosan lebomlik és felépül – dinamikus egyensúlyban van. A lebontott aminosavak és ásványi anyagok egy része bekerül a sejtek közötti térbe, ami a sejtek „közös legegője” – innen bármelyik sejt felveheti, amelyiknek szüksége van rá, és amelyik elég erős ahhoz, hogy felvegye. Az izomzat „önzetlenül”, könnyen leadja az építőanyagokat, ezért ha nem jutunk élelemhez, tápanyagraktárként működik. Mint az ősi magyar népmesében: ahogy a hős a griffmadarat, úgy mi is saját húsunkkal tápláljuk éhező sejtjeinket. (Ezzel szemben a zsír csak nehezen mozgósítható energiaraktár, citoplazma-építőanyagokat nem szolgáltat!)

Védő izomzat?

Az orvosok már nagyon régen felismerték, hogy legtöbbünknek van (vagy lesz) egy szerve, ami a legkülönbözőbb kórokokra betegséggel reagál. Ez a szerv öröklött ok vagy betegség következtében gyengébb anyagcserével, kisebb energiatermeléssel, így kisebb „érdekérvényesítő-képességgel” is rendelkezik. Táplálék hiányában (például a lábadozás idején, amikor a sejtek nagyon „éhesek”) ez a szerv az a „tizenharmadik malac, akinek nem jut csec”. A sejtek ugyanis egymás elől eszik el a táplálékot a sejtközötti térből, a gyengék alulmaradnak a küzdelemben.

Normális esetben az izomzatunk a leggyengébb részünk. De amíg erős az izomzatunk, addig van mit leadnia a „közösbe”. Ezért az erős izomzat és a fokozott fizikai aktivitás a legkülönbözőbb szervek betegségei ellen nyújt bizonyos fokú védelmet!

A fokozott izommunka véd az elhízás ellen, csökkenti a vér káros koleszterin- és zsírszintjét, ugyanakkor növeli a „védőkoleszterin” vérszintet. Egyértelműen bizonyított a fizikai aktivitás (és az erős izomzat) védő hatása például diabétesz, csontritkulás, szívbetegségek, demencia, sőt a daganatos betegségek ellen is.

Növesszünk izmokat!

Az izomzat térfogatának és tömegének növelése sok tekintetben központi kérdés. A legjobb módszer egyértelműen az izmok használata, a tréning. (Inaktivitás esetén az izomzat és a csontozat is sorvad). De kórosan lesoványodott betegeknél felmerül: van-e valami speciális anyag, amivel az aktivitáson túl (vagy aktivitás nélkül) is növelni lehet az izomzatot?

Az anabolikus hormonok – amiket az orvosok többkevesebb eredménnyel használnak súlyos, sorvadással járó betegségekben –, mint tudjuk, nagyon is kétélű fegyverek. Alig néhány tápanyagról mutatták ki, hogy úgy növeli az izomtömeget, hogy közben nem káros. Az egyik ilyen a kreatin, ami az izmokban egyúttal energiahordozóként is szolgál. (A húsokban mint táplálékban az összes esszenciális aminosav és a kreatin is együttesen rendelkezésre áll.)

A kreatin egyébként nem pótolhatatlan tápanyag. Egy esszenciális aminosav, az arginin származéka. Az olajos magvak (mandula, dió, mogyoró, földimogyoró, kesudió stb.) a magas telítetlenzsírsav-tartalmuk mellett sok arginint is tartalmaznak, ezért lehetőleg minden nap fogyasszunk belőlük!

A fizikai aktivitás során elégetjük a fölösen bevitt táplálékokat (szénhidrátokat, zsírokat), az aktivitás közben az izomműködés átmenetileg megemeli az építőanyagszintet a sejtközötti térben, ezáltal is védi a többi szervet a tápanyaghiánnyal szemben. Pihenéskor viszont az izomzat építőanyag-fogyasztó lesz, és nagy igény lép fel teljes értékű, egészséges tápanyagok fogyasztására, ami mind citoplazmaépítő ásványi anyagokat (kálium, magnézium, foszfor, cink), mind esszenciális aminosavakat tartalmaz.

A Vition négy ion (K, Mg, P, Zn) speciális kombinációja. Ezen ionok fontos szerepet töltenek be az enzimműködésben és a sejt energetikai folyamataiban.

Sejtjeink egészséges működéséhez speciális ionokra van szükségünk:

- időskorban a szív egészséges működéséhez
- stresszes, túlhaszalt állapotban sejtjeink regenerálódásához
- fiatal korban a jobb fizikai teljesítmény eléréséhez

GONDOSKODJON EGÉSZSÉGÉRŐL!

Meditop Gyógyszeripari Kft.

2097 Pilisborosjenő, Ady Endre utca 1. Telefon: 06 26 336 041

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!