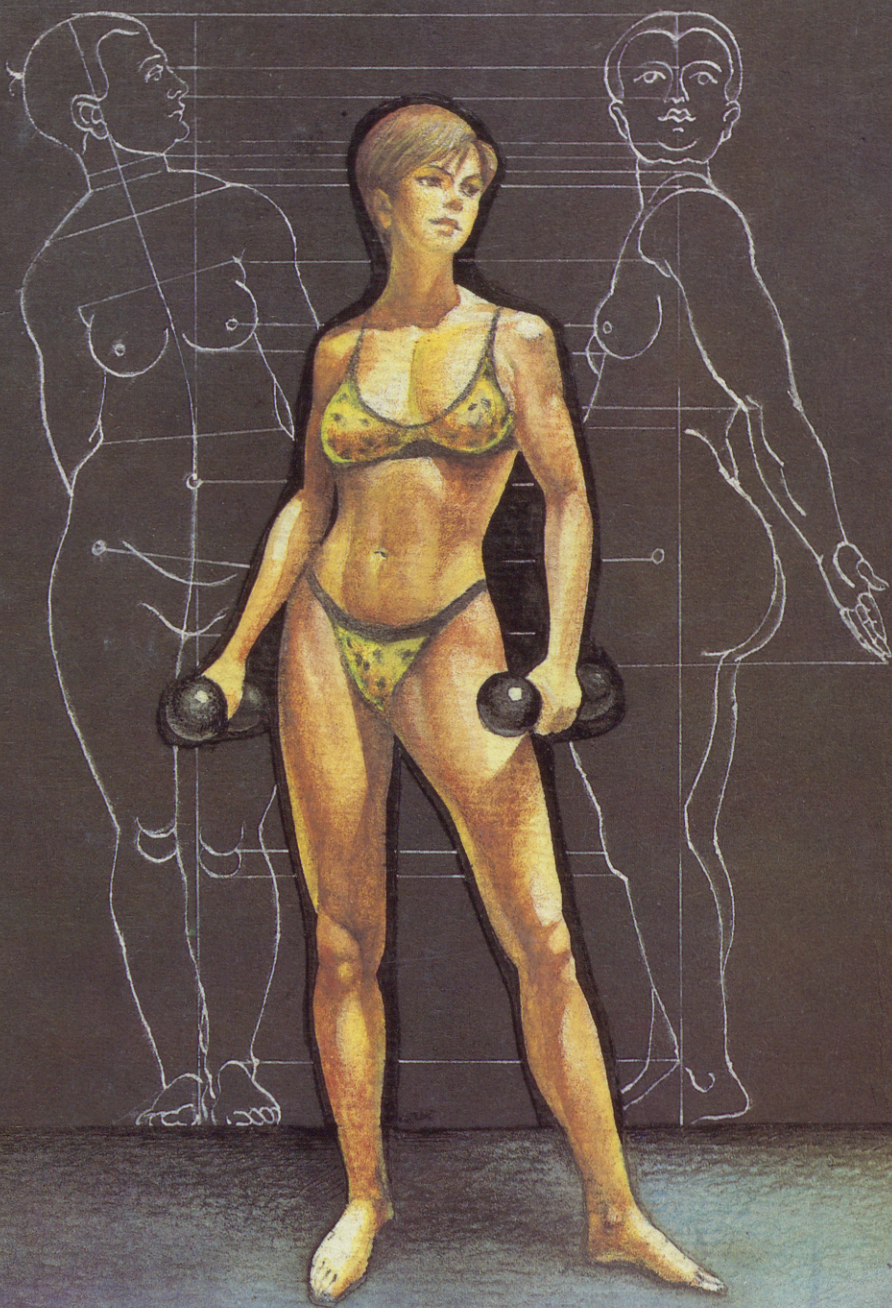
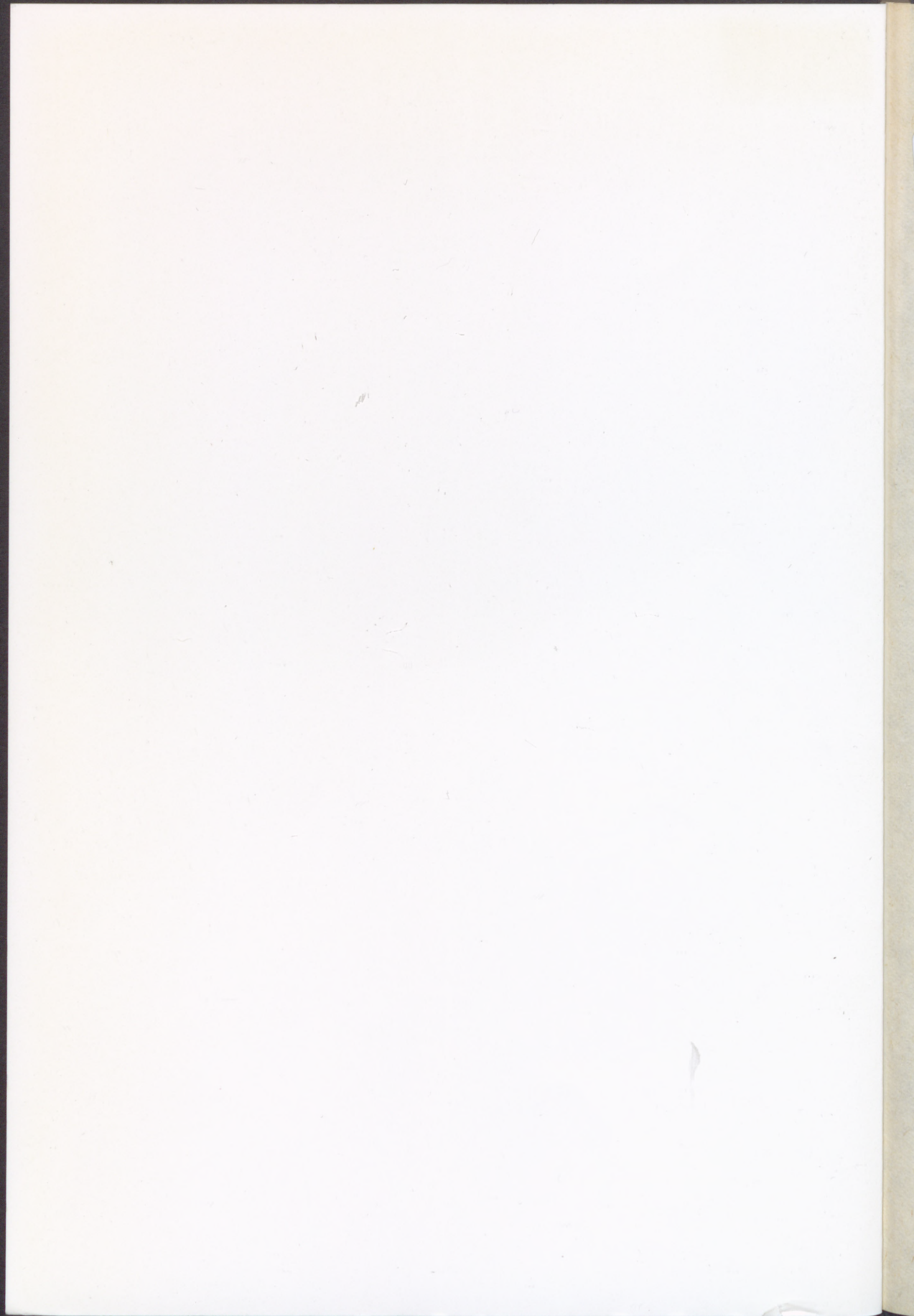


MC
110.997

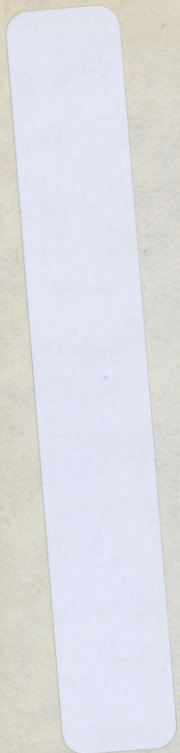
Dr. Fésüs László

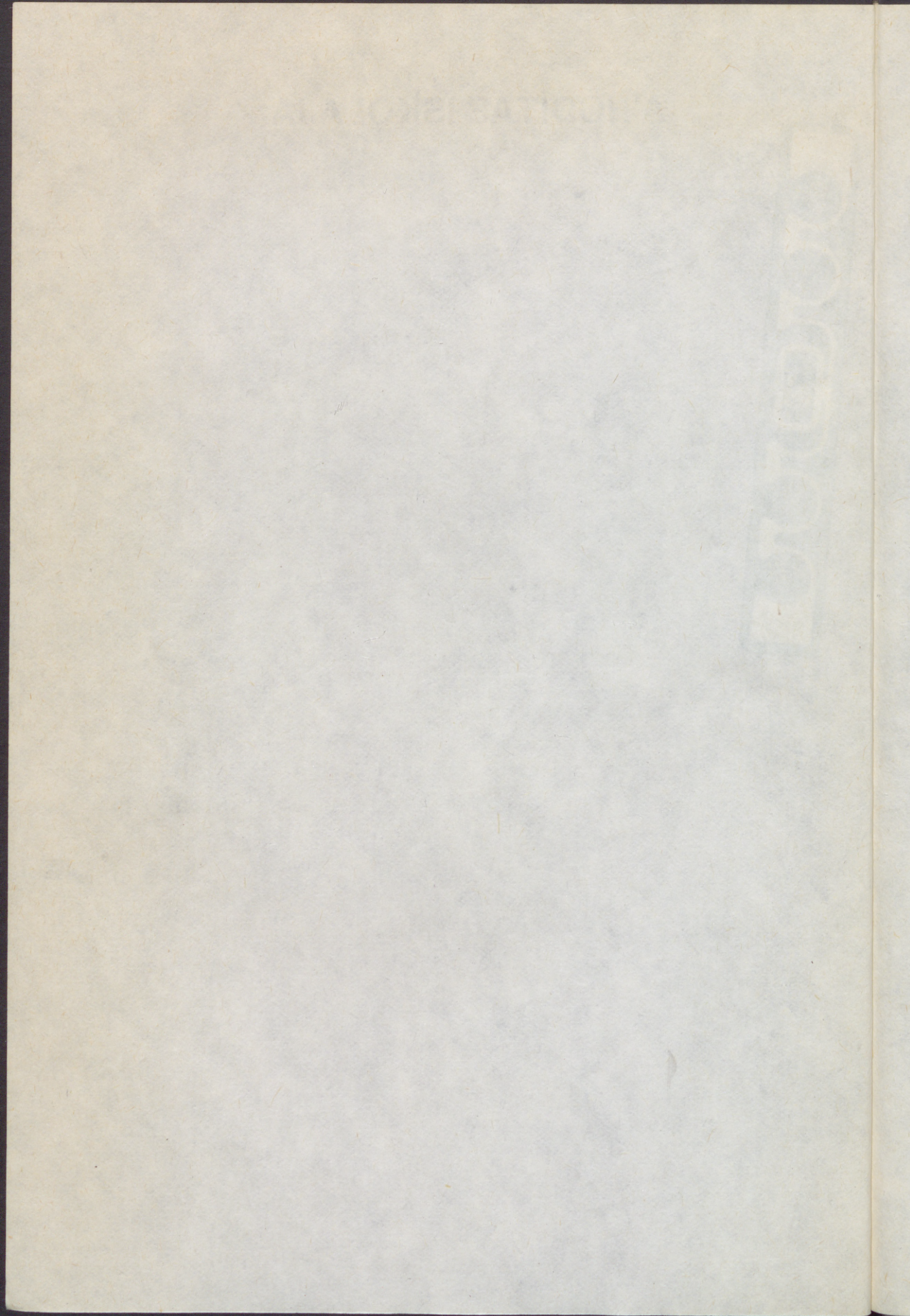


A HÓDÍTÁS ISKOLÁJA



A HÓDÍTÁS ISKOLÁJA





Dr. Fésüs László

A HÓDÍTÁS ISKOLÁJA

Magánkiadás, Debrecen 1990

Szerkesztette

Dr. Fésüs László

Írták

DR. FÉSÜS LÁSZLÓ
DR. HORVÁTH SÁNDOR
KUN JÁNOS
KUN JÁNOSNÉ NAGY VALÉRIA
DR. SZEVERÉNYI PÉTER
DR. TAMÁS ANDRÁS
VASS KATALIN

A fedelet tervezte, az ábrákat rajzolta: Horváth Magdolna

MC 110.997



1990



Magánkiadás, Debrecen 1990

ISBN 963 400 384 2

© Dr. Fésüs László
Dr. Horváth Sándor
Kun János
Kun Jánosné Nagy Valéria
Dr. Szeverényi Péter
Dr. Tamás András
Vass Katalin

90/7254 Sylvester J. Nyomda, Szombathely
Felelős vezető: Hanuszek Béla igazgató

BEVEZETŐ

A csinos nők után megfordulnak az emberek. Főleg a férfiak, de az azonos neműek is odafigyelnek. Egy jó alakú, bájos, jól öltözött, egyéniségének megfelelő hajú, ápoltságú hölgy pusztán megjelenésével is sikert arathat az életben. Egy „jó nő” harmonikus mozgása, nőiességének természetes, nem hivalkodó jelenléte igen kedves, több mint figyelemre méltó része a férfiak életének. A „jó nő” nem csupán a szexuális vágyak célpontja, de egyfajta varázs, amely szebbé, elviselhetőbbé teszi a szürke napokat. Tetszik a férfiaknak.

De nem minden nő születik szépnek, csinos testűnek, jó mozgásúnak. Kellő ismeretekkel azonban mindenben lehet javítani, segíteni. Aktív testedzés, szorgalom, kitartás, rendszeres munka szükséges a test vonalainak megváltoztatásához. Szerencsére az izomzat úgy változtatható, formálható, mint az agyag. A művészek az agyagból a legszebb formákat készítik el. Legyenek a hölgyek a saját maguk művészei és e könyv segítségével formálják saját testüket, úgy ahogyan elképzelik, és ahogyan a férfiaknak tetszenek.

Vigyázni kell a testsúlyra is. A napi munka, fizikai aktivitás energia igényénél több kalória bevitelével zsírfelhalmozódáshoz, elhízáshoz vezet. A túl vékony alakúaknak több fehérjét kell fogyasztani és sportszerű fizikai aktivitással az izomsejteket növeszteni kell. A teltebb hölgyek energiaszegény étkezést vezessenek be, sokat edzzenek, hogy a testen lerakódott zsír felhasználásra kerüljön. A táplálkozás tudományát valamennyi nőnek el kell sajátítania.

A bőr ápolása is fontos. Nem elég a reklám alapján megvásárolni a testápoló krémeket, tudni kell megfelelően gondozni a kültakarót.

Hogyan kell nappalra, estére és éjszakára elkészíteni az arcot? Mikor, milyen, mennyi kozmetikum szükséges az adott alkalomhoz? Ezeknek az ismerete a hódítás igen fontos rész tudománya.

Az öltözködésen is nagyon sok múlik. A nőnek a munkahelyén, a szórakozóhelyen, otthon egyaránt figyelemfelkeltően kell megjelenni, mindig az alkalomhoz megfelelően kell öltözködni.

A lelkiállapot sem elhanyagolható. A szerelem, a szexualitás, a házasság mind fontos kérdés a nő életében, melyet nem elég ösztönszerűen megélni. A tudatosság segít a kormányzásban, az élet kedvező alakításában. Meg kell tanulni, hogyan kell szeretni, miként bánjanak szexuális vágyaikkal.

Az említett témákban szerzőgárdánk igyekszik minél többet adni lányoknak, asszonyoknak, a kedves olvasóknak. Kívánjuk, hogy legyenek szép testűek, csinosak, vonzók, jól öltözöttek, felvilágosultak a nőiség kérdéseiben. Minden Önökön múlik. Mi csak segíteni szeretnénk, ismereteket, tanácsokat

adunk, melyeket felhasználva hisszük, hogy kellemesebb, tartalmasabb lesz az életük.

Milyen korosztálynak ajánljuk könyvünket? Mindegyiknek. A serdülő kortól az idősebb korig. Mindenki talál benne megfelelő anyagot élete formálásához. Hódítsanak sok-sok sikerrel.

A SZERZŐK

A KÜLSŐ MEGJELENÉS

A külső megjelenés minden nő fontos érvényesülési lehetősége. A csinos nő környezetében az emberek jól érzik magukat, szívesen keresik a társaságát. Könnyen kötnek ismeretséget, versengenek a barátságáért. Szívesen segítik érvényesülését az életben, könnyebben vizsgázik, hamarabb talál munkahelyet, hamar talál férjet. Még egy válás után is tud boldogulni, biztos lesz újabb udvarlója, kérője.

A csinos, sportos alakért viszont edzőmunkát kell végezni. Vannak született jó alakú, formás nők, de még nekik is vigyázni kell magukra, tartósítani kell formájukat. Minden nő lehet tökéletesebb alakú, ha ad magára, vállalja a munkát, az izomlázat, az izzadást. A csinoságért tudatos edzőmunkát szükséges végezni, amit az előbb említett jelenségek kísérnek.

Ez egyben az egészség megőrzésének, megszilárdításának is az egyik módja. A mozgásszegény, túlhajszolt életmód a különböző betegségek veszélyforrása. Az egészség megőrzése érdekében elengedhetetlenül szükség van a felüldülést, kikapcsolódást nyújtó mozgásra. Ennek egyik módja az izomformálás.

Az előbb izomlázat, izzadást s most felüldülést, kikapcsolódást ígértünk. Valóban így van. Egy kiadós edzés kellemes fáradságot, örömet nyújthat, sikerélménnyel kecsegtet s ez feledtetni az izzadással járó munkát.

Minden nő lehet saját maga szobrása, aki formálja a testét. Ehhez azonban szükség van testének, alakjának elemzésére. Három fő alkattípust különböztetünk meg, az ektomorf, mezomorf és endomorf típusokat.

Az ektomorf **(1. ábra)** alkatúak karcsú, sovány, vékony csontozatúak. Keskeny a csípőjük, túlsúlyuk nincs, nem hízékonyak.

A mezomorf **(2. ábra)** atlétikus felépítésű alkat, mellben teltek, csípőjük keskeny, nincs súlyproblémájuk.

Az endomorf alkatúak **(3. ábra)** nehéz csontozatú, kerek arcú, széles mellkasú és csípőjű nők. Nagyon hízékonyak, nehezen adják le a túlsúlyukat.

Az alkatok között is vannak átfedések a törzs és a végtagok méretei szerint. Van akinek vékony a nyaka vagy a karja vagy a lába. Másnak éppen vastagabbak a kelténél a végtagjai. Az önvizsgálódás során rájön minden nő a testi vonatkozású gyengébb pontjaira, melyet szívesen megváltoztatna előnyösebb külsőre.

Akik tanácstalanok testméreteiket illetően, azoknak talán segítséget jelent a magyarországi emberméréstannal foglalkozó kutatók (Eiben és Pantó, illetve Bakonyi) 1987/88. évben közreadott mérési eredményeit összehasonlítani a saját méreteivel. Ezen adatok természetesen nem a kiemelkedő testméreteket tartalmazzák, hanem az átlagot. Mivel a nők testméretei a 18.

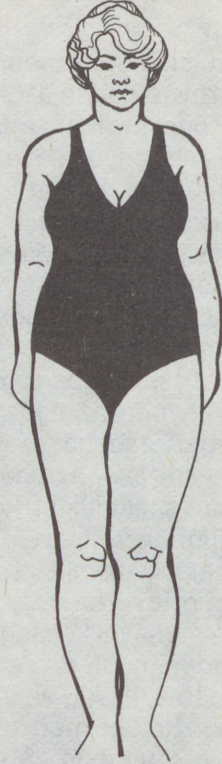
éves korukig kialakulnak, ezt vesszük kiindulási alapnak. Közöljük az átlagértékeket és a szórást. A szórásértékek az eltérést mutatják az átlagtól. Ha a szórásérték kicsi, akkor az átlaghoz viszonyítva kevés az eltérés. Amennyiben a szórásérték nagyobb, akkor az átlagtól nagyobb eltérés mutatkozott a felmérés során. Ezek után nézzük, hogyan alakultak a testmérési adatok:



1. ábra. Ektomorf alkat



2. ábra. Mezomorf alkat



3. ábra. Endomorf alkat

	átlag	szórás
testmagasság	162,2 cm	5,9 cm
testsúly	55,3 kg	8,6 kg
felső végtag hosszúsága	69,2 cm	3,4 cm
alsó végtag hosszúsága	89,8 cm	4,3 cm
vállszélesség	36,2 cm	1,6 cm
medenceszélesség	27,0 cm	1,7 cm
mellkasterület	81,5 cm	5,6 cm
felkarkörfogat	24,8 cm	2,5 cm
felkarkerület hajlítva	25,6 cm	2,5 cm
lábikrakerület	35,1 cm	2,6 cm
bőrredő a felkaron hátul	19,2 mm	5,3 mm
bőrredő a lapocka alatt	14,7 mm	5,7 mm
bőrredő a csípő felett	23,6 mm	8,1 mm
bőrredő a lábikránál	22,0 mm	6,6 mm
alkarkerület	23,4 cm	1,5 cm
combkerület	53,7 cm	4,3 cm
lábszárkerület	35,2 cm	2,6 cm

A mérések során a végtagok hosszúságát, a váll- és medenceszélességet az ízületektől kell mérni. A kerületet az adott végtag legvastagabb részénél mérjük. A bőrredőt a megadott helyen a hüvelyk- és mutatóujjak csípőfogásával az izomig mérjük. A testmagasság és testsúly között szoros összefüggés mutatkozik. A kutatók kimutatták, hogy adott testmagassághoz mennyi az optimális testsúly. A többlet egészségtelen, rontja a testformát is. Táblázatunkat az étkezéssel kapcsolatos részről mutatjuk be.

Könyvünkben izomcsoportonként igyekszünk bemutatni olyan gyakorlatokat, melyek segítséget adnak a testrészek, vagy az egész test alakjának előnyös megváltoztatására. Edzéstervet is javasolunk, hogy képesek legyenek tudatosan a rendszeresség és fokozatosság elveinek figyelembevételével az izmot, izmokat formálni. Közben megismerkednek az izmok nevével, elhelyezkedésükkel, mert csak úgy tudják célirányosan fejleszteni azokat. Lehetőség van a nyak, karok, lábak, mellkas, hát, csípő formálására, a kéz, talpboltozat és a hüvelyk izomzatának karbantartására. Akár részleteiben, speciálisan csak egy izomcsoport is alakítható, de edzéstervet adunk a harmonikus, teljes alak formálásához is.

Napi egy órát ne sajnáljon az egészségére, megjelenésére áldozni. Nem kell kivételes tehetségűnek lenni, csupán szorgalom szükséges. Az izomfejlesztés, testépítés mindenki előtt nyitott. A gyakorlatok végzéséhez nem kell sportpálya vagy edzőterem, otthon is végrehajthatók két házilag varrt súlyzsák segítségével. Mindenki részt vehet a testépítésben, idős és fiatal, kezdő és haladó, kövér és sovány egyaránt.

A biztos siker titka a tervszerű, tudatos munka, melynek hatására az élet minősége is megváltozik, a megjelenés szimpatikussá válik.

Testépítés, izomtevékenység

A test vagy a testrészek formálásának lehetősége tehát az izmok alakításával érhető el. Az izmok alakítása izomtevékenység révén, a fizikai képességek fejlesztésével jöhet létre. A fizikai mozgások feltételeit biztosító testi képességek közül a **kondicionális képességek** fejlesztésével kell megismerkedni. Ezek az **erő**, a **gyorsaság** és az **állóképesség**. Külön-külön csak elméletileg léteznek, valójában együttesen, a mozgásokhoz kapcsolódva, speciális képességként jelentkeznek.

Az erő alapvető képesség, amelynek segítségével ellenállást tudunk leküzdeni. Az erőgyakorlatok végzésekor testünket vagy különböző méretű és súlyú eszközöket mozgatunk.

A gyorsaság időegység alatti mozgásgyakorosság. Egy táv lefutását vagy egy, illetve több gyakorlat minél rövidebb idejű végrehajtását értjük rajta.

Az állóképesség tartós munkavégző képesség. A mozgássorozatok, gyakorlatok ismétlésének hosszú ideig tartó végrehajtását biztosítja.

Alapteljesítményként az erőt – biológiai értelemben az izomerőt – kell fejleszteni, mert ezzel a fizikai képességek mindegyikét növeljük.

Az izomrostok növelésének és ezen keresztül az izomkötegek formálásá-

nak alapja tehát az erőfejlesztés. A gyorsaság fejlesztésével is alakíthatók az izmok, de nem olyan hatásosan. Az állóképességi gyakorlatok az alapvető élettani funkciókat segítik elő. Ilyenek a légzés, keringés, szívműködés, anyagcsere.

Az izomtevékenységet az izomrostok összehúzódása és elernyedése eredményezi. E funkcióhoz energia szükséges, melyet az anyagcsere biztosít. Az anyagcsere során az izmok működéséhez szükséges energiát az energiaforrások biztosítják, ezek a szénhidrátok, zsírok és fehérjék. Ezeket az anyagokat a táplálkozás révén kapja meg a szervezet. A táplálkozás mennyisége és minősége megszabja az izomtevékenységet. A kevés táplálék nem biztosít elég energiát, a túl sok viszont zsír formájában lerakódik. Sajnálatos, hogy nemzetünk nőtagjainál nagy százalékban ez áll fenn. Az elraktározódott zsírt tartós izommunka során a szervezet felhasználja, tehát fogyást eredményez.

E módja a fogyásnak sokkal nehezebb, mint a felhasználandó energiát kiszámítva mind mennyiségben, mind minőségben a táplálkozást mérsékeljük. A táplálkozási ismereteket minden nőnek tudnia kell, ezért erről a későbbiekben külön fejezetben írunk.

Edzésterhelés, izomfejlesztés

Az edzés, a teljesítményfokozás, az izomfejlesztés tervszerűen irányított folyamata, amely a szervezetre kedvező élettani hatást gyakorol. A rendszeres izomfejlesztő gyakorlatok révén az izomrostok megnövekednek (hipertrofizálódnak), ami az izomerő nagymértékű fejlődését idézi elő. Ezzel együtt a munkavégzőképesség, az állóképesség is fokozódik.

Az izomfejlesztés lehet általános, amikor az egész testet a kívánt mértékben formáljuk. Lehet részleges, amikor a törzs, vagy egy végtag formáját kívánjuk alakítani. Célirányos, amikor csak egy izomcsoport erősítésével kívánjuk a formát javítani.

Az általános testformálásnál minden izomcsoportot edzünk, megfelelő adagú terheléssel. Ennek célja az ektomorf alkatúaknál a gyenge izomzat megerősítése testsúlynövekedéssel (de nem zsírlerakodó hízással). Mezmorf alkatúaknál cél a test kondicionálása, izomformálás testsúlytartással. Az endomorf alkatúaknál feladat a testsúlycsökkenés a súlyfelesleg leadásával, a test formálása az izmok domborulásával, alakításával.

A részleges izomformálásnál a törzs egy részére vagy egy-egy végtag alakjának korrigálására koncentrálnak. Ilyenkor a nyak vagy a mellkas vagy a csípő vagy a kar vagy a lábak izomzatát kívánjuk formálni. A célirányos izomformálásnál egy-egy izom alakjának változtatására törekszünk. Ez lehet a farizomzat vagy a vállak vagy a felkar vagy a lábszár, esetleg a comb formálása.

Az edzésprogramunkban gyakorlatainkat nagyobb izomcsoportonként válogattuk össze, s így azok felhasználhatók egy-egy izom formálására is, kinek-kinek céljainak megfelelően.

Az edzésprogramunk végrehajtásához néhány szakkifejezést kell megismerni.

- Az **ismétlésszám** egy adott gyakorlat meghatározott számú végrehajtása megállás, pihenés nélkül. Például: hasizomfejlesztésnél hanyatt fekvésből törzsemelés ülésbe tízszer (10×).

- A **szériaszám** vagy **sorozat** egy gyakorlattípus többszöri végrehajtását jelenti közbeiktatott pihenővel vagy pihenőkkel. Például: az előbbi hasizomgyakorlat három szériában, sorozatban (10×3). A gyakorlatot tízszer ismétljük, pihenünk, újabb tíz ismétlés, pihenés majd a befejező tíz ismétlés következik.

- A **ciklusok** meghatározott feladatok elvégzésére szánt időszakok. Programunkban 3 hónaponként, azaz 12 hetenként változnak a ciklusok, melyeken belül a terhelés száмотtevéően emelkedik.

- A **terjedelem** az edzés mennyiségi mutatója, a terhelés összegzése. Ezt a teljesített gyakorlatok és az edzésmunka összideje adja.

- Az **intenzitás** a terhelés erőssége. Meghatározza az időegység alatt végzett mozgás gyakorisága és gyorsasága, valamint az időegységre jutó munkateljesítmény nagysága. A terhelés erősségét fokozatonként lehet szabályozni, ezeket intenzitásfokozatnak nevezzük.

Ezek a következők:

- határfokozat: 90–100%-os,
- maximális fokozat: 70–90%-os,
- szubmaximális fokozat: 50–70%-os,
- közepes fokozat: 40–50%-os,
- alacsony fokozat: 30–40%-os teljesítményt jelent.

A maximális és határfokozat a versenyzőkre jellemző terhelés. Az izomfejlesztő edzés intenzitása rendszerint az 50–70%-os teljesítményű szubmaximális fokozat: Ez a fokozat alkalmas a nők izomformáló erőfejlesztésére. A közepes és alacsony fokozattal végzett terhelések az állóképességet fejlesztik, s ezért a kondíció megtartásához, egészségügyi edzések céljára alkalmazhatók.

Edzés hatására a teljesítmény nő, a testalkat változik, formásabb lesz. A szervrendszerek és az egész szervezet megváltozott működésbeli válaszait (sportszív, izomhipertrofia, teljesítményemelkedés) nevezzük alkalmazkodásnak. Az alkalmazkodáshoz a rövid idejű, nagyon intenzív edzés nem elegendő. Minél jobban megközelítik a terhelésadagok az egyén pillanatnyi teljesítőképességét, terhelhetőségét, annál hatékonyabban zajlanak le az alkalmazkodási folyamatok. Minél inkább eltávolodik az edzésadagolás az optimális értéktől, annál mérsékeltebb lesz az edzés hatás. A szükségesnél nagyobb terhelések, vagy a terhelés terjedelmének és intenzitásának helytelen aránya (következetlenség, ötletterhelés, aránytalanság) kedvezőtlenül befolyásolja az említett alkalmazkodási és szabályozási folyamatokat, következményként csökken a teljesítmény, sőt károsodhat a szervezet.

A terhelés–pihenés kedvező váltakozása döntő fontosságú. El kell fáradni ahhoz, hogy a szervezet az alkalmazkodási folyamatokat megindítsa. A fáradás következtében a teljesítőképesség időlegesen csökkenése az alkal-

mazkodási folyamatok beindulásának döntő ingere. Az inger a pihenő fázisban váltódik ki. Ilyenkor az izomműködéshez szükséges energiát a táplálkozás (energiaforrások) révén az anyagcsere biztosítja. A szervezet feltöltődik, helyreállítódik. Amennyiben az energia-feltöltődés nagyobb mint a kiinduló szint, úgy túlkompenzálásról beszélünk. A túlkompenzálás a működésfokozás, illetve a teljesítménynövelés alapja. Ezért olyan fontos a terhelés–pihenés aránya. Ha a túlkompenzáció értéke fokozatosan csökken, a kelleténél nagyobb időtartamú edzéskihagyások kisebb teljesítménynövekedést váltanak ki, az optimális edzésgyakoriság viszont jobb teljesítményt eredményez.

A túlkompenzáció viszonylag gyorsan csak kezdőknél, vagy új gyakorlatok, szokatlan terhelések alkalmazásakor jelentkezik és csap át magasabb szintű alkalmazkodásba, illetve teljesítménybe. Edzettebbeknél ezek az átalakulási folyamatok heteket, hónapokat vehetnek igénybe.

A változatlan terhelések egy idő után könnyen teljesíthetők, és hatásuk természetesen csökken. A megszokott terhelések edzeshatása arra jó csupán, hogy az elért edzettséget megszilárdítsa, szinten tartsa. A fejlődést tehát csak szisztematikusan emelt munkavégzéssel lehet biztosítani.

Amennyiben a terhelést az optimálisnál lényegesen kisebbre tervezzük, vagy ha egy időre abbahagyjuk az edzést, 2-3 hét után az alkalmazkodási folyamatok is csökkenő értéket mutatnak. Létrejön a visszafejlődés, amely annál gyorsabb, minél kevésbé szilárdult meg az alkalmazkodás.

A szervezet alkalmazkodása megfelel a terhelés szerkezetének. A hosszú ideig csekély vagy közepes intenzitással végzett izomtevékenység általában állóképességi alkalmazkodást hoz létre. A rövid ideig tartó, szubmaximálistól maximális fokozatig terjedő izomtevékenység során elsősorban az erő és gyorsasági tulajdonságaik fejlődésével számolhatunk. Kezdőknél bármilyen terhelést alkalmazunk, kedvező komplex hatás jön létre.

Az elfáradás mértékével párhuzamosan többféle módon és arányban csökken a teljesítmény. Az edzések egymásra épült folyamatában egy idő után jelentkezik egy fáradási mélypont, amelynek legyőzésével a teljesítmény ismét felfelé ível. De kialakulhat egy olyan fázis is, amikor csak a legnagyobb akarati erőfeszítéssel tudjuk fenntartani a szokott intenzitást, majd bizonyos idő elteltével – az erőfeszítés ellenére is – jelentősen csökken, vagy éppen zuhan a teljesítmény.

Az elfáradásnak tehát lehet **teljesítményt fokozó és csökkentő funkciója**.

Egy ideig az ember minden különösebb erőfeszítés nélkül képes a munkaintenzitást fenntartani. Az energiafelhasználást bőven fedezik a tartalékok. Ez az ún. **alap munkabírási fázis** azonban nem hoz létre alkalmazkodási reakciót. Amikor a munkaintenzitás olyan mértékű, hogy csak megfelelő erőfeszítéssel tudjuk elvégezni a kívánt tevékenységet, **kiegyenlített fázisról** beszélünk. Ebben az esetben kedvező az alkalmazkodás. Viszont ha már az akarati erőfeszítések ellenére sem tudjuk a teljesítményt fenntartani, **kiegyenlítetlen fázisról** van szó. Az erőfeszítés elveszti értelmét, ilyenkor az elfáradás mértékétől függően hosszabb-rövidebb ideig pihennünk szükséges.

Ez azonban nem jelent teljes passzív pihenést. A szervezet regenerálódik és így viszonylag pihent állapotból indul ki a következő edzésterhelés. A terheléseket tehát egymásra épülve kell kapnia a szervezetnek, hogy az alkalmazkodási folyamatok révén az edzéshatás növekedjék.

Az alkalmazkodás jellemzői:

- A gyakorlatok terjedelemben és intenzitásban hosszabb időn keresztül végrehajthatók a határfok csökkenése nélkül. Az elfáradás egyre később jelentkezik.
- A terheléseket követően rövidül a szervezet regenerálódásának ideje.

Az izomfejlesztés eszközei

Az izomfejlesztéshez szükséges eszközöket a háztartásban megtalálhatjuk, vagy egy kis ügyességgel kialakíthatjuk. Súlyzóként használható a műanyag zacskóban árusított 1 kg-os cukor, vagy só. A legpraktikusabb, ha vászonból varrnak maguknak két kis zsákot, melyben elfér egyenként két műanyag zacskó cukor vagy só. A kis zsák megakadályozza a gyakorlás során esetleg megsérülő műanyag zacskó tartalmának szétszóródását is. Természetesen más anyag is használható súlyként. Nagyon praktikus a folyami homok felhasználása is. Célszerű a megmért folyami homokot műanyag reklámszatyorba tenni, gondosan bekötni és úgy elhelyezni a vászonzacskóban. A vászonzacskó bekötésével kétszeres biztonságot érünk el.

Természetesen más megoldások is felhasználhatók házi súlyzó készítésére.

Többnyire rögzítés nélkül használjuk a súlyzókat, de néhány gyakorlatnál a végtagokra kötjük. Ezért a vászonzacskókra két-két jó erős szalagot is varrjanak fel, melyekkel rögzíteni lehet a súlyzókat a lábakra vagy karokra. A szalagok 70–80 cm-es hosszúságúak legyenek.

E kéziszerrek azért hasznosak, mert könnyen változtatni lehet a súlyukat a folyamhomok mennyiségének változtatásával. Kis helyen elférnek, bárhol használhatók. A gyakorlás balesetmentességét biztosítja, hogy aránylag puha, követi a testrészt formáját, nem horzsolja fel a bőrt. Az sem utolsó szempont, hogy a legolcsóbb sportszert néhány forintból elő lehet állítani, s a céljainknak jobban megfelel, mint a sportszertboltokban kapható igen drága fém vagy műanyag súlyzó, medicinlabda vagy bőrből készült súlyzsák.

A kéziszerreink elkészítése, beszerzése után megkezdhetjük a gyakorlást. Minden izomfejlesztést megelőz a bemelegítés.

Bemelegítés

Az edzés elkerülhetetlen előzménye a bemelegítés. Hiánya vagy nem megfelelő hatása sérüléseket okozhat. Az izmokat, ízületeket, szalagokat elő kell készíteni a fokozott munkára, különben az izomrostok, az ízületi szalagok szakadása, a különböző húzódások több hetes kényszerpihenőhöz vezetnek.

A helytelen bemelegítés teljesítménykorlátozó tényező, mert az ideg-izom-tevékenység, az izomkoordináció alacsony szintű s ez hibás gyakorlatvégrehajtásban nyilvánul meg. Az edzések előtt tehát az emberi testet elő kell készíteni a kitűzött teljesítmény elvégzésére.

A bemelegítés elősegíti az edzések során kialakult reflexkapcsolatok révén a pszichikai alkalmazkodást is. Ennek hatására emelkedik a vérnyomás, a vércukorszint, szaporább lesz a pulzus és mélyülnek a légvételek. Ezzel kedvezőbb helyzet alakul ki a kitűzött edzőmunka megvalósításához. A szervezet mintegy ráhangolódik a fokozott keringési, légzési és anyagcsere-tevékenységre, az izmok fokozott teljesítményének biztosítására.

A bemelegítés lehet általános és speciális. Az általános bemelegítés gyakorlatanyaga a nagyobb izomcsoportokat, az ízületeket és szalagokat nyújtó-lazító gimnasztikából áll. A sajátos speciális bemelegítés annak az izomcsoportnak az előkészítése, amelyet dolgoztatni akarunk.

Az általános bemelegítés menete:

- Ajánlatos 2 perces futással kezdeni (lakásban, kondicionáló teremben, ahol kevés a hely, végezzünk helyben futást).
- Ezután szökdelésez gyakorlatok következzenek egy és páros lábon, zárt majd terpesztett lábakkal.
- A könnyű lábgyakorlatokat kövesse a nyakizom bemelegítése: fejfordítás jobbra-balra, nyakhajlítás előre és hátra, majd fejkörzés.
- A vállöv bemelegítése karhúzásokkal, lendítésekkel, körzésekkel történjék.
- A hátizmok nyújtása előre törzshajlításokkal, a hasizmok nyújtása hátrahajlításokkal történik. A has- és hátizmok oldalt húzódo csoportjait balra és jobbra végzett hajlításokkal melegíthetjük be. A törzskörzések hatásos összetett gyakorlatok, mert mind a has-, mind a hátizmokat egyaránt lazítják és nyújtják.
- A lábgyakorlatokkal a csípőizmok, valamint a comb- és lábszárizmok hajlítóit és feszítőit készítjük elő a fokozott munkára. Gyakorlatai: láblendítések előre, oldalt- és hátra, guggolásban rugózások.

A gyakorlatok száma 6–8 legyen, hogy megfelelő hatást érijünk el.

A speciális bemelegítés már az izomfejlesztő gyakorlatokra vonatkozik. Minden gyakorlatot, amelyet végre szeretnénk hajtani, előbb súlyszák nélkül, majd súlyszákkal is csináljuk meg kétszer-háromszor, és csak ezután fogjunk hozzá az adott ismétlés és sorozatszám elvégzéséhez.

A megfelelő bemelegítés után rátérhetünk az izomfejlesztés gyakorlataira.

Izomfejlesztés

A törzs és a végtagok formálása, alakítása az izomzat fejlesztésével lehetséges. Az izomzat formáját tetszés szerint lehet alakítani. Az alakíthatóság függ az edzés mennyiségétől és minőségétől. Nagy mennyiségű, erős edzőmunka hatására az izmok nagyok lesznek. Kisebb súlyok alkalmazásával az edzéseken harmonikusan domborodó izomformát kapunk.

A rendszeres edzésnek az izomformáláson túl élettani hatása is van, javul az erőnlét. Kedvező erőnléttel nő a munkabírás, később jelentkezik a fáradtság, jobb a közérzet.

Az izomfejlesztés az erőnlét fokozásán túl az izmok, izomcsoportok célirányos edzése, harmonikus és esztétikus formálása, amelyhez rendszeres, fokozatosan felépített edzőmunka szükséges. Hetenként ötször célszerű edzeni, melyből háromszor izmot fejlesztünk, kétszer állóképességi munkát végzünk. Harmonikus fejlődést úgy lehet elérni, ha az edzéseket az izomformáláson túl, a keringés-légzési rendszer és az aerob anyagcsere fejlesztéséhez szükséges állóképesség megalapozására is felhasználjuk.

Feladat tehát:

- az általános kondíció javítása,
- az erőfejlesztés,
- a megfelelő testarányok kialakítása, különös tekintettel az izmok, izomcsoportok formálására,
- az állóképesség növelése, mely egyik feltétele a jó erőnlétnek.

A feladatok tervszerű edzéssel, jól kiválasztott gyakorlatokkal, és megfelelő módszerekkel végezhetőek el.

Az állóképességi munkára legalkalmasabb a futómozgás, az úszás, vagy a kerékpározás. A futás mindenki számára elérhető, hiszen nem kell uszoda vagy kerékpár, csupán akarat kérdése. A lassú iramú 15-30 perc futás, kocogás rendkívül hasznos a szervezet számára, szinte semmivel nem helyettesíthető. Felszerelést, eszközt nem igényel és minden lakóhely körül találunk olyan területet, ahol az edzésadagok elvégezhetőek. Jó kényelmes tornapőcökben, az időjárásnak megfelelő öltözetben heti 2-3 alkalommal, jó kondícióban tartható a szervezet. Sokáig marad fiatal, s 10-15 évvel meghosszabbítható az élettartam. A betegségekkel szemben is ellenállóbbá válik a szervezet.

Az izomformáló edzések akkor lesznek eredményesek, ha rendszeresek. Kezdetben hetenként háromszor, majd négyszer, esetleg ötször kerül rá sor, az ehhez szükséges kondíciót megszerezve. Ne vegye el senki kedvét az esetleg fellépő izomláz. Ez természetes, enélkül nincs fejlődés. Egy-egy edzés kihagyása is megtöri a fejlődést. Fokozatosan, egymásra épülve kell a gyakorlatokkal formálni az izomzatot. Ezt segítő edzőprogramot adunk közre, hogy ennek alapján elsajátítsák az edzőmódszer e vonatkozású ismereteit, gyakorlatát. Ez azért fontos, mert a későbbiek során mindenkinek magának kell a saját felkészültségének és céljainak megfelelő edzőprogramot, edzőtervet elkészíteni. Nincs két egyforma ember, s így differenciáltan, egyénre szabottan kell az edzésadagokat megtervezni, végrehajtani. A gyakorlat során aztán megérzik az edzésanyag helyes mennyiségét és minőségét, a pihenőidők hosszát, mind az edzések, mind a gyakorlatok között.

A javasolt edzőprogram három szakaszos. Az első időszakban szoktatjuk a szervezetet a rendszeres izommunkára. Ez három hónapot vesz igénybe.

A második szakaszban megteremtjük az izomformálás előfeltételét. Ezt kondicionáló időszaknak nevezzük, s szintén három hónaposra tervezzük.

A harmadik szakasz a tulajdonképpeni izomformáló edzések időszaka, s addig tart, amíg a kellő eredményt el nem értük. A megfelelő izomkialakítás után sem lehet a babérokon ülni, tartani kell a formát, hetenként háromszor tovább is célszerű edzeni, de már nem fokozó intenzitással. A teljes leállással az izmok elpuhulnának, mennyiségükben csökkennének.

A SZOKTATÓ EDZÉSEK IDŐSZAKA

Cél: az izmok rendszeres munkához szoktatása, fokozatos terheléssel. A gyakorlatok ismétlésszáma és sorozatszámát egyaránt kevés.

Súlyként 1,5 vagy 2 kg-os súlyzókot használunk. Az edzőmunka során így megfelelően tud alkalmazkodni az izmokon kívül a csontvázrendszer, az ízületek és a szalagok. Az anyagcsere határfoka, valamint a terhelhetőség nő, de ebben az időszakban nagyobb teljesítményekre nem törekszünk. Az edzés hatására az erőnlét fokozódik, a fizikai képességek gyorsan, szinte hétről hétre nőnek. A heti ajánlott edzésszám öt, melyből három izomfejlesztő, kettő állóképességi edzés. Hétfő, szerda, péntek súlyzós, kedd, csütörtök állóképességi. A súlyzós edzéseken a gyakorlatok ismétlésszáma 4–8. A sorozatszám 3–6, melynek elvégzése után pihenőket iktatunk be. A pihenőidők 15–20 másodpercesek a sorozatok után.

Az ismétlésszám és a sorozatszám havonta emelkedik. Az egyes edzéseken addig, amíg egy izomcsoportra vonatkozó sorozatterhelést nem fejeztük be, ne kezdjünk másik izomcsoport fejlesztésébe.

Az állóképességi edzés előtt célszerű egy kicsit gimnasztikázni s csak azt kövesse a 10-15 perces futás. Az iram lassú legyen, kocogófutás. Levezetés-ként 5-6 perces járás következék, néhány légzőgyakorlattal tarkítva.

Mind a súlyzós, mind az állóképességi edzések energia igényűek. Az energiát a táplálkozás útján juttatjuk a szervezetbe. Az étkezéseknél a fehérje- és szénhidrátdús ételek kerüljenek előtérbe. A zsír és zsírdús ételek csak minimális mennyiségben szükségesek. Nem hizlalni kell magunkat, hanem energiaszükségletünket megalapozni, kielégíteni.

Az edzésidőszak végére három hónapi rendszeres edzéssel az izmzat olyan alapozást kap, amelyre nagyobb terheléssel újabb feladatokat lehet kitűzni. Az **1. táblázat** egy olyan edzéstervet tartalmaz, amelynek alapján elkezdhetők az edzések. Az egyes izomcsoportokra vonatkozó gyakorlatokból válasszuk ki a legmegfelelőbbet, és a megadott ismétlés és sorozatszám-mal próbáljuk a programot végrehajtani. Ha nagyon nehezen megy, könnyít-sünk az ismétlésszám csökkentésével. Amennyiben az edzésprogram könnyen végrehajtható, áttérhetünk a következő heti adagra. Tehát rugalmasan kell kezelnünk az edzéstervet, figyelembe kell venni a pillanatnyi fizikai állapotunkat, teljesítőképességünket. A lényeg a cél elérése, de ez egyéne-nként több-kevesebb időt vesz igénybe.

A KONDICIONÁLÓ EDZÉSEK IDŐSZAKA

A szoktató edzések után újabb három hónapos időszak teremti meg a fokozott edzésterhelések feltételeit. Az ismétlésszám csökken, de a sorozatszám növekszik. A teljesítmény ezzel emelkedik, a fizikai képességek (erő, állóképesség) az edzésidőszak végére sokat fejlődnek, az izomzaton minőségi változást lehet tapasztalni. Az izomkötegek rugalmasabbak, harmonikus vonalúakká kezdenek válni.

A heti izomformáló edzésszámot háromról négyre emeljük. Az állóképességet fejlesztő futóedzés maradjon heti két alkalom. Így már heti hat alkalommal edzünk. Hétfő, kedd, csütörtök és péntek izomformáló edzés, szerda és szombat állóképességi edzés. A vasárnap pihenőnap.

A súlysákba újabb mennyiségű folyami homokot tegyünk. Az eddigi mennyiséget 0,5 kg-al emeljük, tehát 2–2,5 kg-os súlyúakkal folytatjuk az edzéseket. Az ismétlésszám a szoktató edzések időszakához viszonyítottan a nagyobb súly miatt csökken, de a sorozatszám havonta emelkedik, mint ahogyan ezt a **2. táblázat** is mutatja. A sorozatok közötti pihenőidő a második és harmadik hónapban rövidül. Egy-egy alkalommal nem foglalkoztatunk minden izomcsoportot. Célszerű azonos izomcsoportokon belül is a gyakorlatot változtatni. Erre tág lehetőséget biztosítanak az izomcsoportok szerint összeállított gyakorlatok.

Az edzések elején a bemelegítés, a végén a levezetés itt se maradjon el, mert a fontos élettani hatások mellett elősegítik a következő edzés teljesítményéhez szükséges jó erőnlét kialakítását. Amennyiben az edzések végén túl nagy a fáradtságérzet, vagy ellenkezőleg nem volt elég nagy a követelmény, könnyedén lehetett a feladatot teljesíteni, akkor a program korrekcióra szorul. Ilyenkor az edzésadagokat csökkenteni, vagy éppen növelni kell. A módosítást az edzés hatások figyelembevételével végezzük el.

Az edzésidőszak befejezésével pihenjünk két hetet. Ez nem azt jelenti, hogy semmit sem kell csinálni, tehát ne passzív pihenő legyen. Csupán a kimondottan izomfejlesztő edzéseket kell szüneteltetni, más kiegészítő sportágak bekapcsolásával. Igen jó ilyenkor az úszás, a kerékpározás, a különböző labdajátékok, a természetjárás, evezés, sízés, szörfözés. Minden másnap végezzünk valamilyen sportmozgást, hogy a szervezetben leépülés ne menjen végbe. Erre a nagyfokú regenerálódásra szüksége van a szervezetnek, szinte kielehezik az újabb erőpróbára, a következő edzesciklusra.

IZOMFORMÁLÓ EDZÉSEK IDŐSZAKA

A szoktatás és a kondicionálás után következik az igazi izomformálás. A komoly munkának végrehajtottuk a feltételét, az alapozást. Az izmok hozzászoktak a teljesítmény növeléséhez, az ízületek, szalagok bírják a terhelést, a vázrendszer erősödött.

Hat hónap alatt szorgalmasan dolgozva jól kialakíthatók az izmok. A heti edzésszámot – mint az előző időszakban – tartani szükséges, tehát 4 + 2.

Négy izomformáló edzés és két állóképességi edzés kerül a programba. A két állóképességi edzés szerdán és szombaton gimnasztikával végzett bemelegítéssel kezdődjön, majd 18–22 perc lassú iramú, kocogó futás után a szokásos 5-6 perc levezető sétából (légzőgyakorlatokkal) álljon.

Hétfőn, kedden, csütörtökön és pénteken izomformáló edzéseket végzünk. A vasárnap pihenőnap.

A súlyzsákjainkba a felkészüléstől függően és erőnkhez mérten újabb mennyiségű folyamhomokot tegyünk, tehát 2,5–4 kg-os súlyokkal folytatjuk az edzéseket.

Az ismétlésszám az időszakban fokozatosan emelkedik, csakúgy mint a sorozatszám is. A pihenőidő maradjon az egész időszakban változatlan. Mivel az ismétlés és sorozatszám emelkedik, nem valószínű, hogy a nagy mennyiséget végig bírják dolgozni. Sem erővel, sem idővel nem bírják, ezért izomcsoportonként napokra osztjuk be a munkát. Egy-egy napra így 5-6 nagyobb izomcsoport tervezett munkáját végezzük el, a **3. táblázat** szerint.

Természetesen a felkészüléstől függően az edzésprogramot lehet változtatni nagyobb előrelépésekkel, vagy éppen lassítva.

Az időszak végén az eredménytől függően lehet tovább tervezni a jövőt. Amennyiben megelégedettek az izom, izomzat formálásával, úgy célszerű tartani a formát, de ehhez is edzés szükséges. Visszatérve a kondicionáló edzésidőszak feladataihoz, kiválóan karban lehet tartani az izmokat. Az edzések abbahagyása megbosszulja magát, mert egy idő után megindul az izmokban a leépülés, keménységük megszűnik, a bőr nem feszül, ráncosodik. Az izomzat mozgatásra való s ezt ki kell használni. Amikor unják az edzéseket, terhes a gyakorlatok végrehajtása, elfásulnak, akkor az izomformáló edzéseket szüneteltetni kell 1-2 hétre. Helyette ússzanak, kerékpározanak, túráznak, vagy éppen evezzenek lehetőségeikhez alkalmazkodva. E szakaszt aktív pihenővel eltöltött átmeneti szakasznak nevezzük. Az 1-2 hét után újult erővel folytathatjuk az izmok építését, formálását, vagy éppen karbantartását. Soha ne adják fel, még a legnagyobb fáradtság esetén sem. Könnyű ideológiát találni egy-egy edzés, vagy rosszabb esetben edzések elhagyására. Akaraterejüket tudják fejleszteni, ha leküzdik lustaságukat, vagy kedvetlenségüket. Gondoljanak arra, hogy jövőjük múlik alakjukon, formájukon, egészségükön, munkabíró képességükön, megfelelő fizikai alapokon nyugvó lelkiállapotukon.

Ezek után nézzük a test izomcsoportjait és a fejlesztésük, alakításuk, formálásuk gyakorlatait.

SZOKTATÓ EDZÉSEK IDŐSZAKÁNAK PROGRAMJA

Időtartam: 3 hónap, 14 hét.

Heti edzésszám: 3+2 (3 súlyzós és 2 állóképességi edzés).

Súlyzó tömege: 1,5–2 kg.

Pihenőidők a sorozatok között: 15–20 mp.

Általános bemelegítés az edzések előtt 10 perc

Munkát végző izom	Gyakorlat	Edzéshetek			
		1–4	5–8	9–12	13–14
Nyakizom	1, 2, 3	3×5	4×6	5×7	Átmeneti időszak: aktív pihenő úszás, kerékpározás, természetjárás, túrázás, evezés
Vállövizom	4, 6, 7, 8, 9	3×5	4×6	5×7	
Karizmok	11, 15	3×4	4×5	5×6	
Alkarizmok	18, 19	3×4	4×5	5×6	
Mellizmok	20, 21, 22	4×6	5×7	6×8	
Hasizmok	23, 25, 27, 32	3×5	4×6	5×7	
Hátizmok	34, 38, 39	3×5	4×6	5×7	
Csipőizmok	41, 43, 44	4×6	5×7	6×8	
	45, 46, 47	5×6	6×7	6×7	
Combizmok	50, 51, 52	3×4	4×5	5×6	
	48	4×5	5×6	6×7	
Lábszárizmok	54, 58	4×6	5×7	6×8	
	57	3×5	4×6	5×7	
	60, 61	4×6	5×7	6×8	

Levezető rész az edzések után 5-6 perc

Állóképességi edzés:

lassú iramú, kocogó futás 10 perc 12 perc 14 perc

A munkát végző izmok gyakorlatainál az első szám a sorozatot, a második az ismétlésszámot jelenti.

2. táblázat

KONDITIONÁLÓ EDZÉSEK IDŐSZAKÁNAK PROGRAMJA

Időtartam: 3 hónap, 14 hét.

Heti edzésszám: 4+2 (4 súlyzós és 2 állóképességi edzés).

Súlyzó tömege: 2–2,5 kg.

Pihenőidők a sorozatok között: 15–25 mp.

Általános bemelegítés az edzések előtt 10 perc

Munkát végző izom	Gyakorlat	Edzéshetek			
		15–18	19–22	23–26	27–28
Nyakizom	1, 2, 3	4×5	5×6	6×7	Átmeneti időszak: aktív pihenő úszás, kerékpározás, természetjárás, túrázás, evezés
Vállövizom	5, 6, 7, 8	5×5	6×6	7×7	
Karizmok	12, 13, 16	5×4	6×5	7×6	
Alkarizmok	18, 19	5×4	6×5	7×6	
Mellizmok	20, 21, 22	6×6	7×7	8×8	
Hasizmok	24, 28, 29				
	31, 33	5×5	6×6	7×7	
Hátizmok	35, 37, 40	5×5	6×6	7×7	
Csipőizmok	42, 43, 44,				
	45, 46, 47	6×6	7×7	8×7	
Combizmok	49, 50, 51,				
	48, 52	6×5	7×6	8×7	
Lábszárizmok	53, 55, 59	5×7	6×8	7×8	
	57	4×6	5×7	6×8	
	60, 61	6×8	7×8	8×8	

Levezető rész az edzések után 5-6 perc

Állóképességi edzés:

lassú iramú, kocogó futás 14 perc 16 perc 18 perc

A munkát végző izmok gyakorlatainál az első szám a sorozatot, a második az ismétlésszámot jelenti.

IZOMFORMÁLÓ EDZÉSEK IDŐSZAKÁNAK PROGRAMJA

Időtartam: 6 hónap, 26 hét.

Heti edzésszám: 4+2 (4 súlyzós és 2 állóképességi edzés).

Súlyzó tömege: 2,5–4 kg.

Pihenőidők a sorozatok között: 15–30 mp.

Általános bemelegítés az edzések előtt 10 perc

Munkát végző izom	Gyakorlat	Edzéshetek			
		29–36	37–44	45–52	1–2
Nyakizom	1, 2, 3	5×6	6×7	7×8	Átmeneti időszak: aktív pihenő úszás, kerékpározás, természetjárás, túrázás, evezés
Vállövizom	4, 7, 9, 10	6×6	7×6	8×7	
Karizmok	14, 17	6×5	7×5	8×6	
Alkarizmok	18, 19	6×5	7×5	8×6	
Mellizmok	20, 21, 22	7×7	8×7	8×8	
Hasizmok	25, 26, 30, 31				
	33	6×6	7×7	8×8	
Hátizmok	36, 39, 40	6×6	7×7	8×8	
Csípőizmok	42, 43, 44,				
	45, 46, 47	7×8	8×9	6×10	
	45, 46, 47	5×6	6×7	6×7	
Combizmok	49, 50, 51,	8×7	8×8	8×9	
	48, 52	6×9	6×10	7×9	
Lábszárizmok	53, 55, 59	6×8	7×8	8×8	
	57	5×7	6×8	7×8	
	60, 61	7×8	8×8	9×8	

Levezető rész az edzések után 5-6 perc

Állóképességi edzés:

lassú iramú, kocogó futás 18 perc 20 perc 22 perc

A munkát végző izmok gyakorlatainál az első szám a sorozatot, a második az ismétlésszámot jelenti.

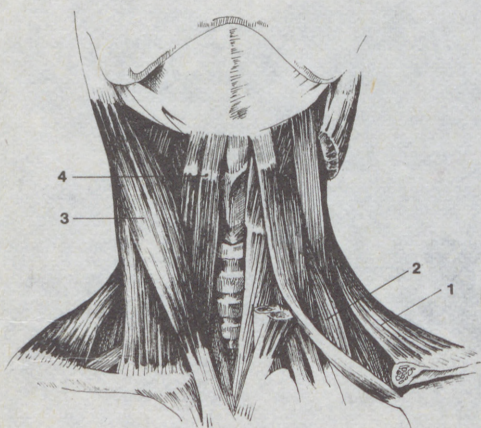
A nyak izomzata és gyakorlatai

A nyak izmai a fej előre, hátra és oldalra történő mozgását végzik.

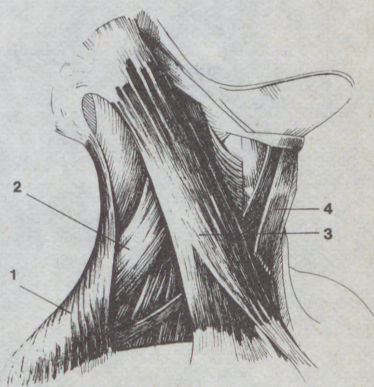
A fejbiccentő izom (musculus sternocleidomastoideus) és a mély nyakizmok elülső csoportja végzi az előreahajlítást.

A hátrahajlítás a csuklyásizom nyaki szakaszának (musculus trapézius), a fejbiccentő izomnak (musculus sternocleidomastoideus) és a nyakszirt alatti izmok (musculi suboccipitales) összmunkájának eredménye.

Az oldalra hajlítást a csuklyásizom nyaki szakasza (musculus trapézius), a fejbiccentő izom (musculus sternocleidomastoideus) és a mély nyakizmok oldalsó csoportjai (musculi scaleni) végzik.



4. ábra. A nyakizmok előlről nézve



5. ábra. A nyakizmok oldalról nézve

1. Trapézizom 2. Mély nyakizmok oldalsó csoportja 3. Fejbiccentő izom 4. A nyelvcsont alatti izmok mély rétege

Ábráinkon megfigyelhető az izmok elhelyezkedése, és elképzelhető működésük. Az izom összehúzódásával a fej az izom irányában elmozdul. Az ellentétes oldalon az izom megnyúlik, így adva lehetőséget a mozgásra. A mozgást végző izom az összehúzódás következtében átmérőben megvastagodik, az ellentétes oldalon viszont megnyúlik s így a keresztmetszete csökken.

Gyakorlatainkat a vastag zsírszövetek csökkentésére, illetve a vékony nyak formájának korrigálására ajánljuk. A zsírszövetek csökkentését kis súllyal, többszöri ismétlésszámmal és sorozattal végzett gyakorlatokkal érjük el. A vékony nyak vastagodását nagyobb súly felhasználásával érjük el. Ülő foglalkozásúak naponta többször végezzenek fejhajlításokat és körzéseket. Mindhárom gyakorlatunkat használják fel nyakizomzatuk edzésére.



1. gyakorlat



2. gyakorlat



3. gyakorlat

A vállöv izomzata és gyakorlatai

A vállöv izomzata meghatározza a váll- a felsőtest formáját. Legnagyobb izma a háromszög alakú delta izom (musculus deltoideus), mely a kart vízszintes fölé emelését az elülső fűrészizom (musculus serratus anterior) végzi.

A kar vízszintes fölé emelését az elülső fűrészizom (musculus serratus anterior) végzi.

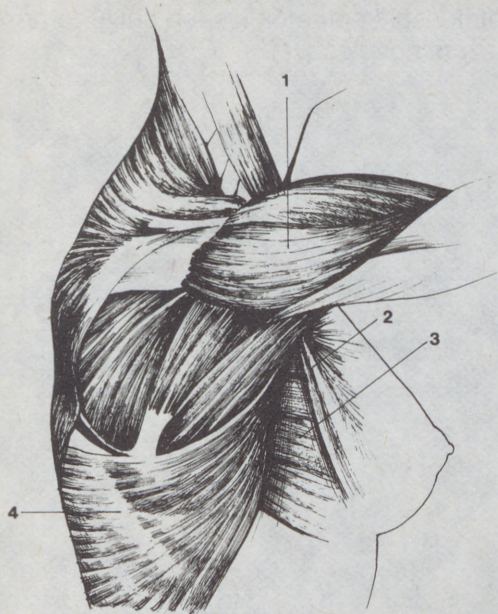
A kar forgatását, közelítését, a lapockaemelő izmok (musculi scapulae) végzik.

A kar hátrahúzását, hát mögé emelését a széles hátizom (musculus latissimus dorsi) végzi.

A felemelt kar lehúzása a nagy mellizom (musculus pectorális major) és a kis mellizom (musculus pectorális minor) feladata.

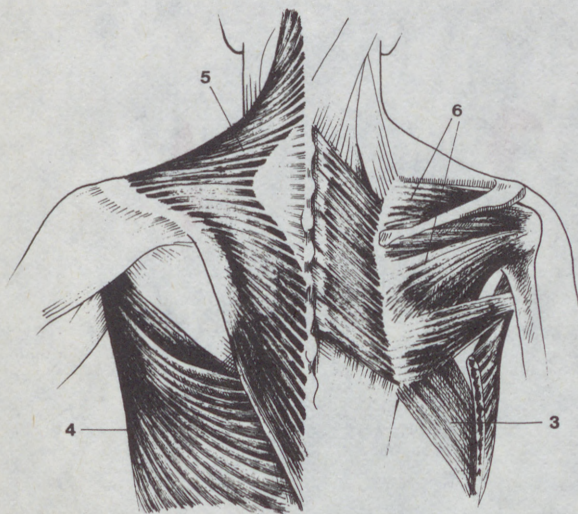
Ábráinkon (6–7. ábrák) jól láthatók, hogy az izmok hogyan helyezkednek el, s elkülönülten is alakíthatók, formálhatók, a karok mozgásirányának megfelelően.

A deltaizom növelésére és 4. és 10. gyakorlatot javasoljuk, melynek során a vállak szélesebbek lesznek, emelkednek.



6. ábra. A vállöv izmai oldalról nézve

1. Deltaizom 2. Kis mellizom 3. Elülső fűrészfizom 4. Széles hátizom



7. ábra. A vállöv izmai hátulról nézve

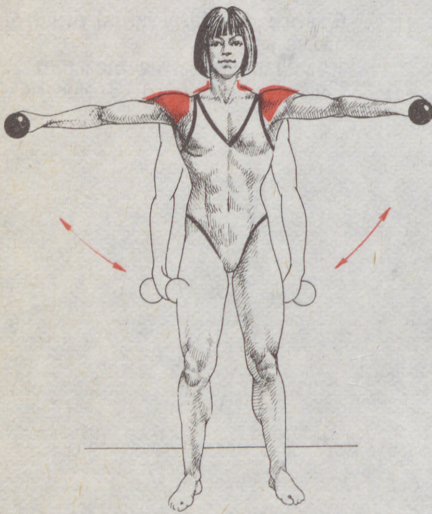
3. Elülső fűrészfizom 4. Széles hátizom 5. Trapézizom 6. Lapockaelőizom

A mellkast szélesíti, a mellkasi légzést segíti, a mellék feszségét befolyásolja az elülső fűrészsízm, melyet az 5. és 9. gyakorlattal lehet alakítani.

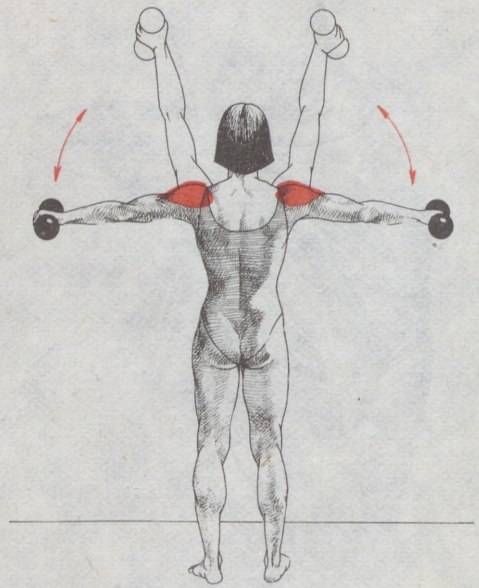
A tartást javítja a hát emelésével és a mellkas formálásával a 6. és 7. gyakorlat.

Szélesíti a mellkast a széles hátizom alakításával a 8. gyakorlat. A nagyobb körfogatú derék a széles hátizom növekedésével kisebbnek tűnik.

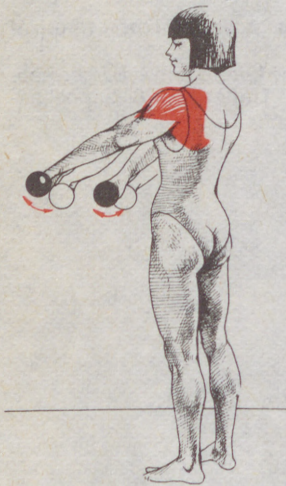
A gyakorlatok hatására a zsírszövetek csökkenthetők kisebb súlyú terheléssel, de az ismétlésszám és sorozatszám növelésével.



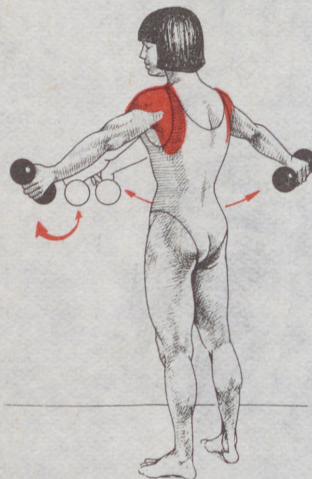
4. gyakorlat



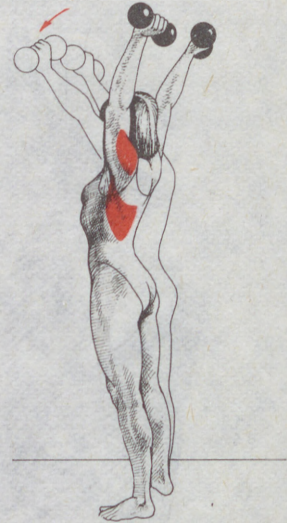
5. gyakorlat



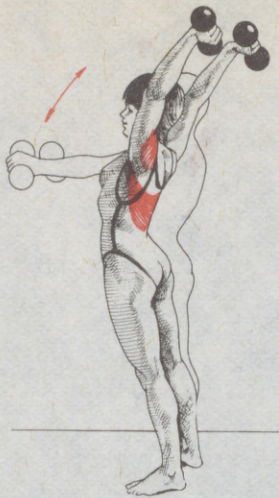
6. gyakorlat



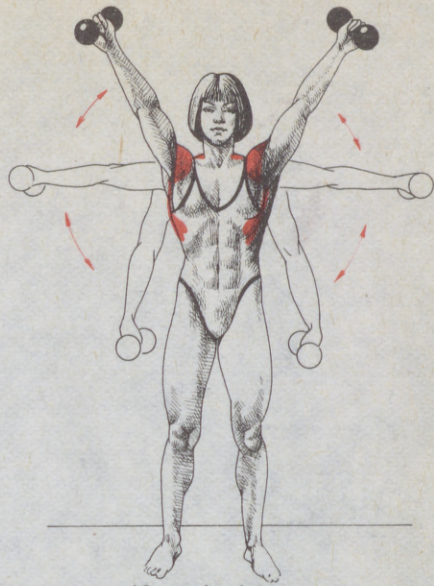
7. gyakorlat



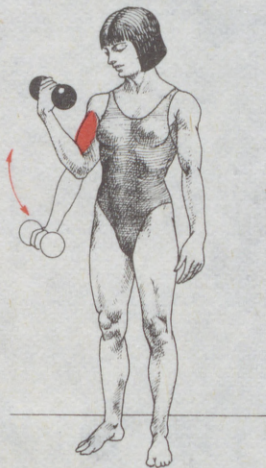
8. gyakorlat



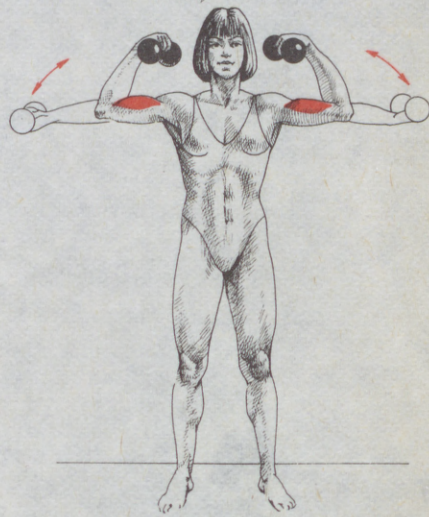
9. gyakorlat



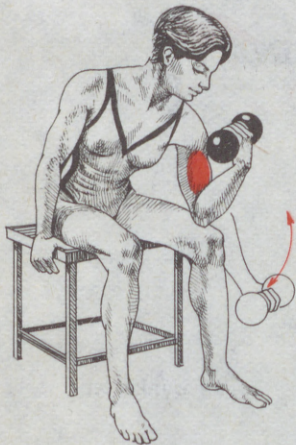
10. gyakorlat



11. gyakorlat



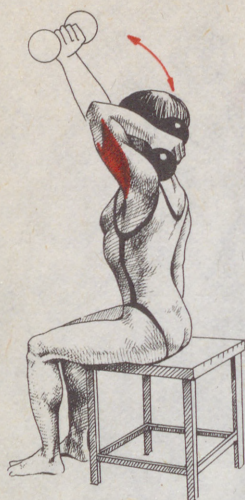
12. gyakorlat



13. gyakorlat



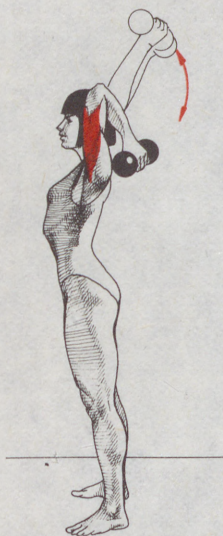
14. gyakorlat



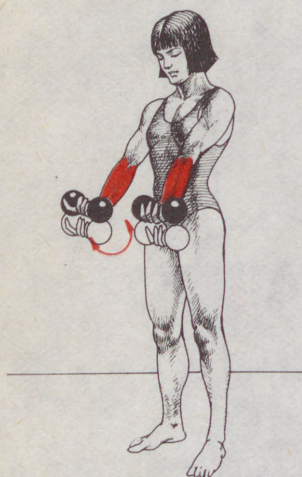
15. gyakorlat



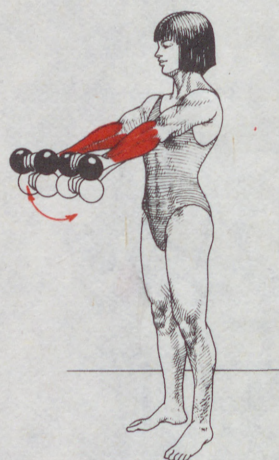
16. gyakorlat



17. gyakorlat



18. gyakorlat

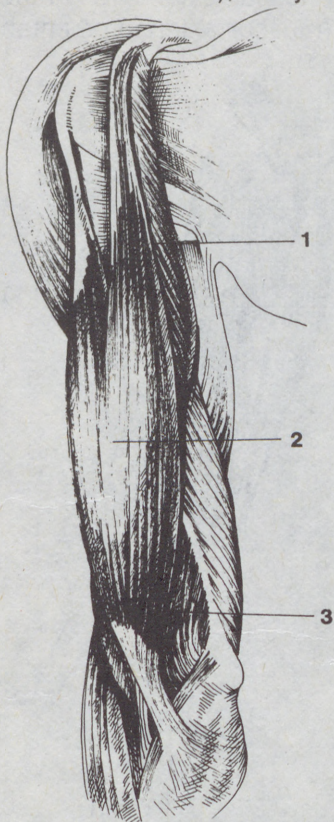


19. gyakorlat

A kar izomzata és gyakorlatai

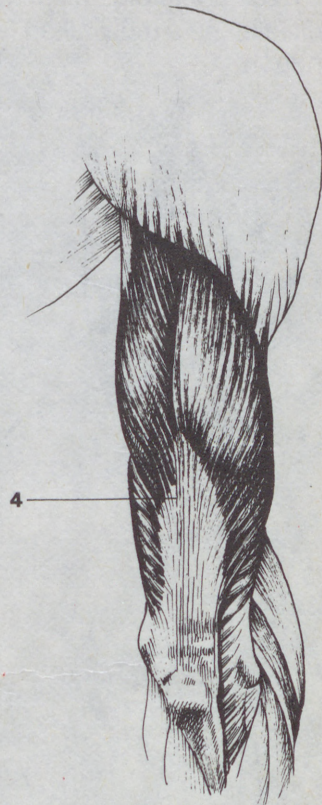
A felkaron elhelyezkedő izmok adják a kar formáját. A hajlító izmok elől, a feszítő hátul helyezkedik el.

Hajlítóik közül a legnagyobb a kétféjű karizom (musculus biceps brachii), népszerűen a „bicepsz”. Segíti munkáját a hollócsőr-karizom (musculus coracobrachialis) amely a kart a törzshöz közelíti, a felkart emeli. A karizom (musculus brachialis), a hajlítást segíti elő.



8. ábra. A kar hajlító izmai előlről nézve

1. Hollócsőr-karizom 2. Kétféjű karizom 3. Karizom



9. ábra. A kar feszítő izma hátulról nézve

4. Háromfejű karizom

A hajlító izmok a karok könyökben történő hajlítását végzik, a feszítő a könyökben hajlított alkar nyújtását végzi.

Feszítő izom a háromfejű karizom (musculus triceps brachii), népszerűen „tricepsz”.

A felkar formáját főleg a bicepsz és a tricepsz adja. A bicepsz alakítására a 11–14. gyakorlatok, a tricepsz formálására a 15–17. gyakorlatok eredményesek.

Vékony karúaknál az edzésprogramban meghatározott mennyiségű gyakorlattal érünk el eredményt. A zsírszövetekkel bővelkedők az ajánlott súly felével, de dupla sorozatszámokkal végezzék a gyakorlatokat.

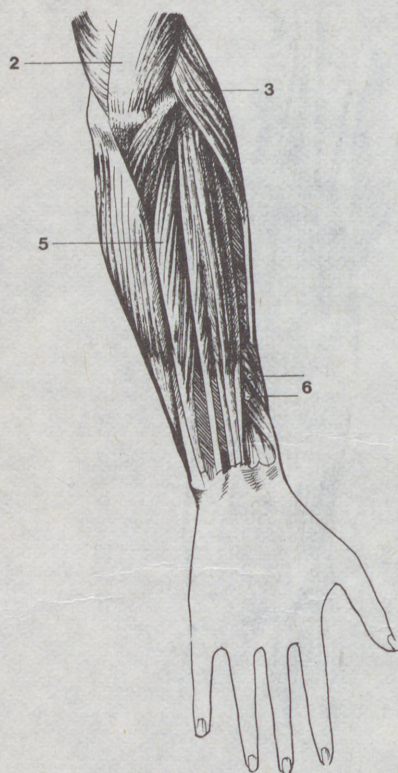
Az alkar izomzata és gyakorlatai

A hajlítók a kéz tenyér felőli részének közelítését végzik az alkarhoz, csuklóban hajlítva 18. gyakorlat. Ezek a felületes és mély csoporthoz tartozó hajlítók (musculi flexores antebrachii) és a karorsó izom (musculus brachioradialis).

A feszítők a kézhát közelítését végzik az alkarhoz, csuklóban hajlítva 19. gyakorlat. Ezek a felületes alkari feszítőizmok (musculi extensores antebrachii superficialis) és a mély alkari feszítő izmok (musculi extensores antebrachii profundus).



10. ábra. Az alkar izmai előlről nézve



11. ábra. Az alkar izmai hátulról nézve

1. A kétfejű karizom ina 2. A háromfejű karizom ina 3. Karorsó izom 4. Az alkar hajlító izmai 5. Felületes alkari feszítő izmok 6. Mély alkari izmok

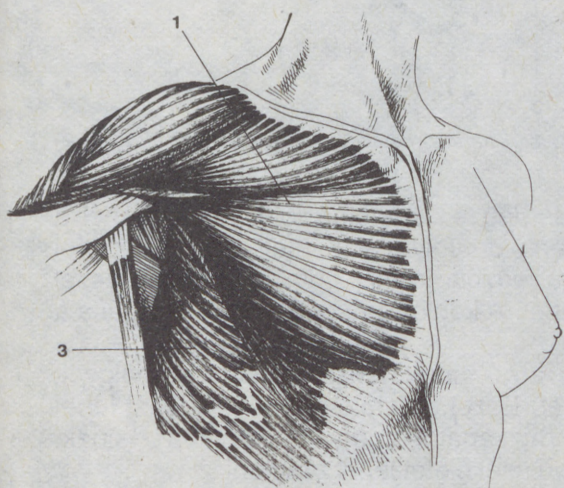
A szép kar, kezek szíves kézcsókra készítetik az urakat. A vékony karok az izmok növekedésével formálódnak, a lerakódott zsírok a tartós hosszabb idejű terheléssel csökkennek. Az előbbi esetben a gyakorlatokhoz használt súlyt növeljük, az utóbbi esetben csökkentjük.

A 18. és 19. gyakorlatokon kívül a kéz izmainak alakítására ajánljuk az ujjak erőteljes ökölbesorítását, vagy teniszlabda összeszorítását. Az ismétlésszám és sorozatszám megegyezik az edzésprogramban megadottakkal.

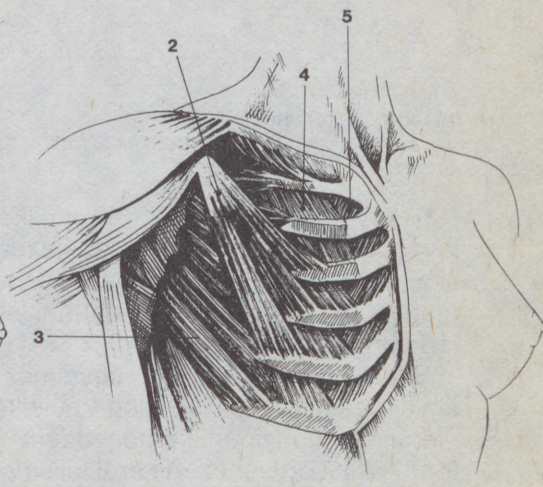
A mellizmok és gyakorlatai

Funkciójuk szerint a kar emelésében és lehúzásában vesznek részt. A mellizmok növelésével a női keblek teltebbek, feszesebbek, fiatalosak lesznek. Mind nagyságát, mind formáját tehát alakítani lehet, annak ellenére, hogy a keblek nagysága és formája alkati tényező.

A mellizom részei: a nagy mellizom (musculus pectorális major),
a kis mellizom (musculus pectoralis minor),
a bordaközi izmok külső és belső kötegei (musculus intercostales externi et interni)
az elülső fűrészsizom (musculus serratus anterior).



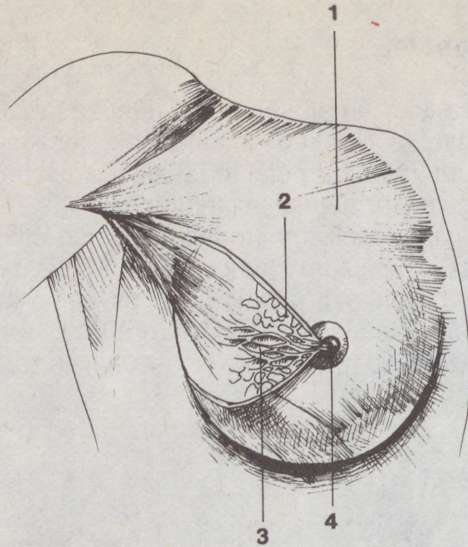
12. ábra. A mellizom felületes rétegei



13. ábra. A mellizom mély rétegei

1. Nagy mellizom 2. Kis mellizom 3. Elülső fűrészsizom 4. Külső bordaközi izmok 5. Belső bordaközi izmok

A mellizmok fejlesztését, formálását hanyattfekvésben végzett karemelésekkel és lehúzásokkal végezzük, mint ahogyan a 20–21–22. gyakorlat illusztrációján megfigyelhetjük. A helyes légzőtechnika elsajátításával is segíthetünk a formán, mely a keblek állását, tartását, nagyságát is befolyásolja. A be- és kilégzés – amennyiben mellkasi, vagy kevert légzés – a keblek emelkedését, süllyedését látványosan idézik elő, ezzel felhívják a figyelmet a szép keblek formájára. Érdemes tehát megtanulni, elsajátítani az amúgyis helyes légzéstechnikát. A nők nagy többsége az úgynevezett hasi légzést végzi. A belégzésnél a has emelkedik, illetve kilégzésnél süllyed. Ez a pocakosabb nőknél amúgy is előnytelen, mert jobban felhívja a pocakra a figyelmet. Előnyösebb a mellkasi légzést megtanulni, elsajátítani. E légzéstechnikánál a mellkas emelkedik, kilégzésnél süllyed. Ilyen esetben a has nagysága nem válik még nagyobbá.



14. ábra. A női emlő

1. Nagy mellizom 2. Emlőlebenyek 3. Emlőlebenyek keresztmetszete 4. Emlőbimbó a mirigykivezetővel

A kevert légzés a hasi és mellkasi légzés kombinációja. Belégzésnél a levegőt hasi légzéssel lehet kezdeni, de folytatni a mellkas emelésével szükséges. Ez a leggazdaságosabb légzési forma, egy kis odafigyeléssel meg lehet tanulni és hasznosítani lehet. A keblek légzés közbeni mozgása a férfiaknál figyelemfelkeltő.

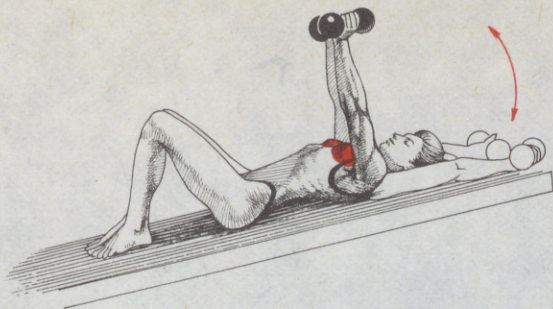
Szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy időszakonként a hölgyek figyelmesen vizsgálják meg kebleiket. Ezzel az emlőrák megelőzését lehet elérni. Amennyiben keményedést, duzzanatot bemélyedést tapasztalnak, forduljanak orvoshoz. A korai felismeréssel életet lehet menteni.

A hasizmok és gyakorlatai

A hasizmoknak nagy szerepük van a megjelenésben, de az élettani funkciókban is fontos jelentőségűek. A szépségversenyeket nem a pocakos hölgyek nyerik. A sok zsír lerakódása a hason az egyébként karcsú nők formáját is elrontja. A kövérség itt látszik a legjobban. A kis domborodó pocak is rontja az alakot, hát még a nagyobb. A túlzott elkeseredésre még sincs ok, mert a legeredményesebben, leglátványosabban itt lehet formálni az alakot. A táplálkozás megfelelő rendjével és a hasizomgyakorlatokkal nagyon sok felesleget lehet leadni, és az izmok karbantartásával a has-, a csípőtájékot alakítani.

A túl vékony nők is a hasizomgyakorlatokkal tudják izmaikat növelni és így az alakot formálni.

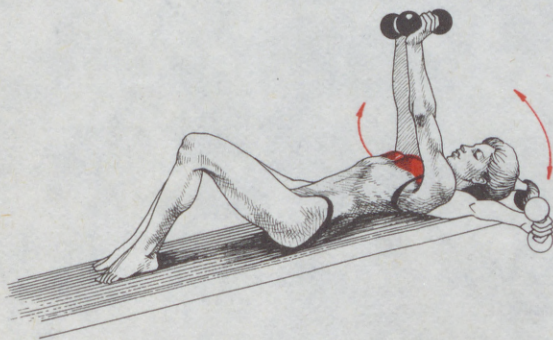
Az egyenes hasizom (musculus rectus abdominis) mellett a test oldalán elhelyezkedő haránt hasizmot (musculus tranzversus abdominis), valamint a külső és belső ferde hasizmokat (musculus obliquus externus et internus



20. gyakorlat



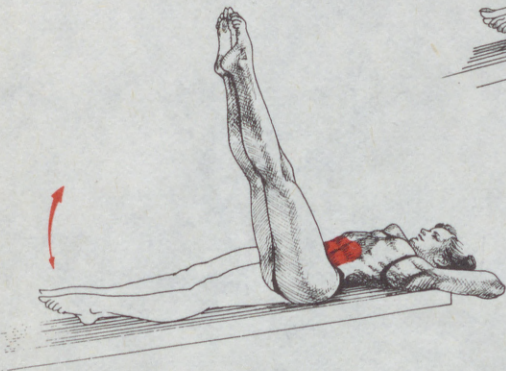
21. gyakorlat



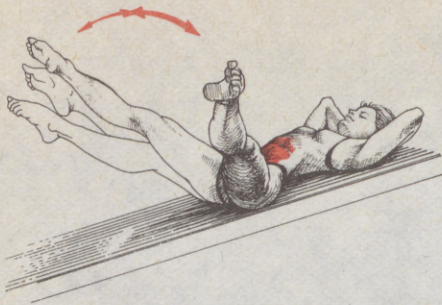
22. gyakorlat



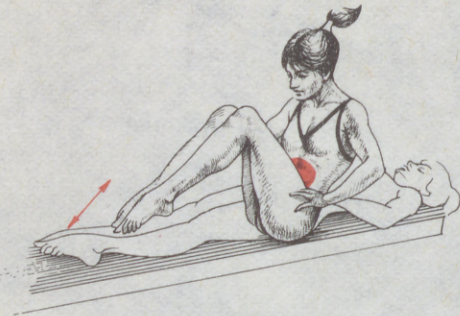
23. gyakorlat



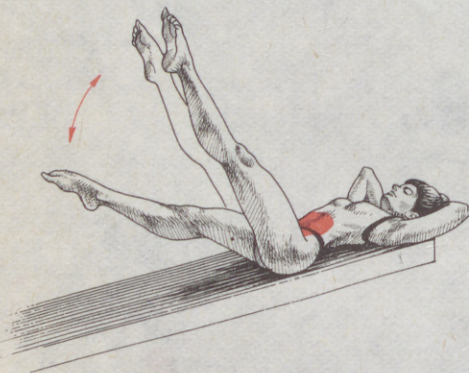
24. gyakorlat



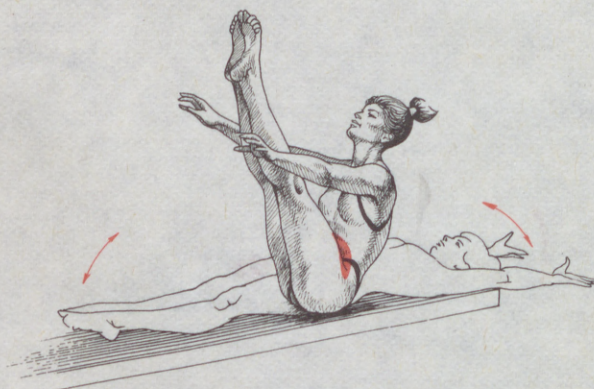
25. gyakorlat



26. gyakorlat



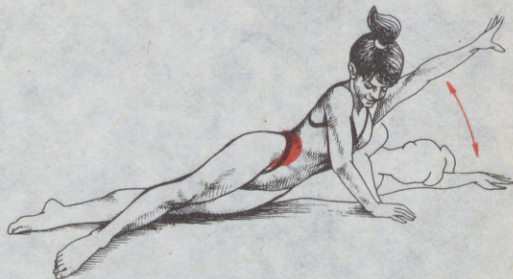
27. gyakorlat



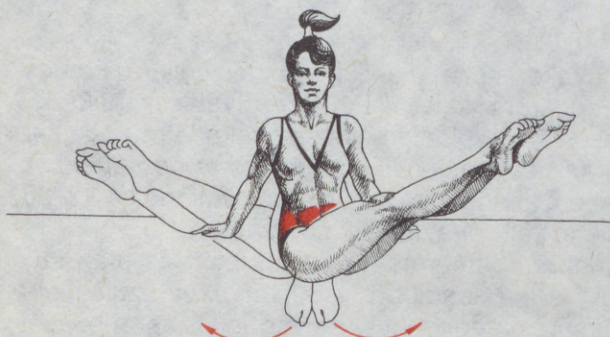
28. gyakorlat



29. gyakorlat



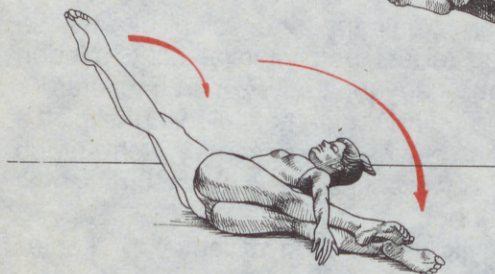
30. gyakorlat



31. gyakorlat

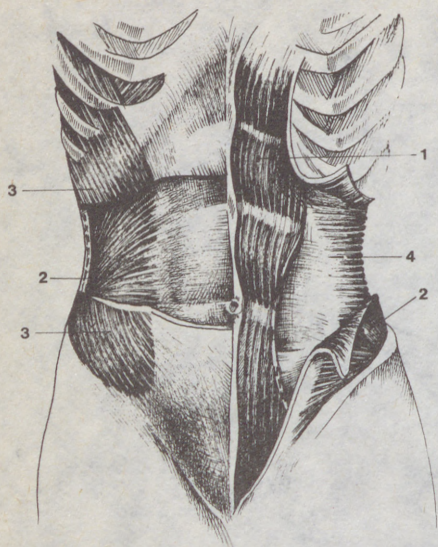


32. gyakorlat



33. gyakorlat

abdominis) is egyaránt kell formálni a jó forma eléréséért. Az egyenes hasizom felső és alsó rétegeit külön is tudjuk erősíteni a gyakorlatok differenciált megválasztásával.



15. ábra. A hasizmok felületes és mély rétegei
1. Egyenes hasizom 2. Belső ferde hasizom
3. Külső ferde hasizom 4. Haránthatasizom

A vékony nőknek a 23–30. gyakorlatokat ajánljuk erősítés céljára. Fontos, hogy mindhárom hasizmot egyaránt fejlesszék. Ezért válasszanak egy lábemeléssel, egy törzsemeléssel s egy oldalemeléssel gyakorlatot a kínálatból. A derékban telt hölgyek az odalemeléssel gyakorlatokat ne végezzék. A lerakódott zsírpárnáktól a megszabadulásra segítséget nyújtanak a 31–33. gyakorlatok, melyeket elfáradásig kell végezni több sorozatban.

Különösen fontos a hasizmok karbantartása a szülés előtt és után lévő nőknek. Élettani funkció, hogy védi a hasfal a belső szerveket, szülésnél a magzatot. Szülés közben a hasprés megkönnyíti a gyermek világrahozását. Némi tartást is biztosít a megfelelő hasizom.

A hátizmok és gyakorlatai

A test tartását befolyásoló izmok, melyek igen nagy felületen elhelyezkedve az alakot, formát is meghatározzák.

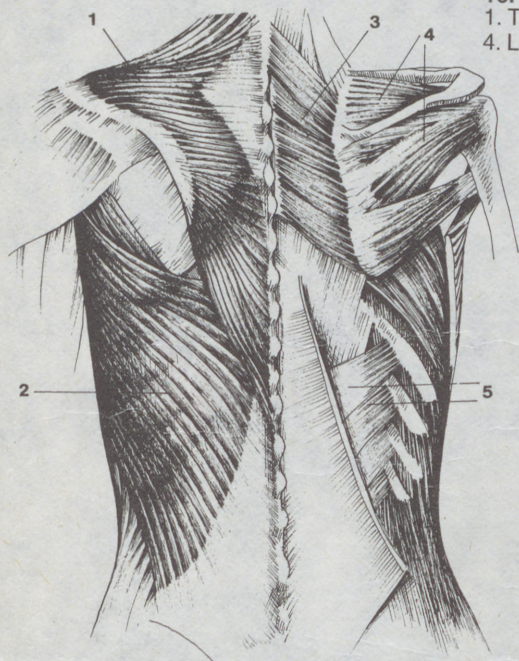
A görbe púpos hát, a gerincoszlop oldalirányú helytelen elferdülése élettanilag is káros, nem csak a szép tartást befolyásolja. Majd minden második, harmadik embernek van kisebb-nagyobb kedvezőtlen gerincferdülése, melyet a hátizmok erősítésével korrigálni lehet. A helytelen tartás miatt a belső szervek egymást akadályozzák a helyes működésben, előbb-utóbb komoly betegségeket idézhetnek elő. Ezért is szükséges a gerinc tartó izmait erősíteni s ezek átvesznek a tartó szerepből.

Az egyenes, szép tartás a nő egyik fontos előnyét emeli, a keblek elhelyezkedését, állását befolyásolják.

A nagy felületű, szép hát formáját alakító izmok:
 csuklyásizom (musculus trapézius),
 széles hátizom (musculus latissimus dorsi),
 rombusz izom (musculus rhomboideus)
 lapockaemelő izom (musculus levator scapulae)
 hátsó fűrészfizom (musculus serratus posterior, superior et inferior),
 gerincfeszítő izom (musculus erector spinae),
 törzsfeszítő izom (musculus erector trunci).

16. ábra. A hát izomzata

1. Trapézizom 2. Széles hátizom 3. Rombuszizom
 4. Lapockaemelő izmok 5. Hátsó fűrészfizom

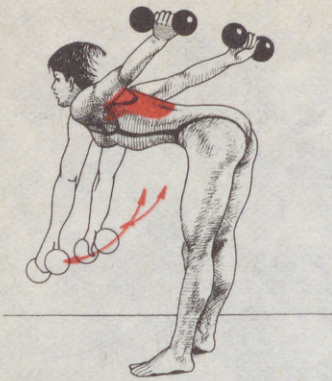


A hátizom szélesítésével a csípő vékonyabbnak tűnik. Az izmok tartást adnak, egyenesítik a gerincoszlopot. Az izmok erősítésére a 34–40. gyakorlatok alkalmasak. Minél nagyobb izomfejlesztést akarunk elérni, annál nagyobbak kell lenni a gyakorlás során felhasznált súlyoknak.

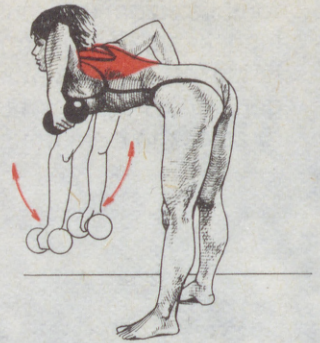
A háton elhelyezkedő zsírpárnáktól kisebb súlyokkal, de nagyobb sorozatszámú végzett gyakorlatokkal lehet megvélni. A gyakorlatokat nagyobb ismétlésszámmal is lehet végezni.

A hát egyenesedését főleg a 38. gyakorlattal lehet elérni.

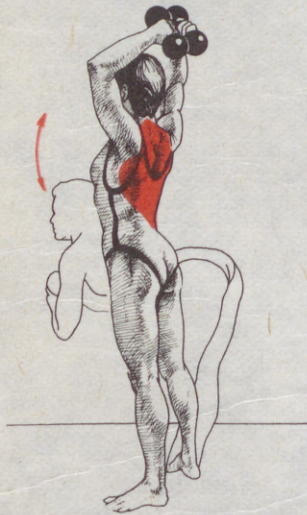
A hátizom erősítő gyakorlatok végén pihenésként próbáljanak egy fejre helyezett könyvvel járkálni. A könyv leesésével a tartás helytelenségét lehet ellenőrizni. Amennyiben az egyenes tartást megérezte, próbálja alkalmazni mindennapjaiban, járás közben. Az egyenes tartású nők, mint az előzőekben is megállapítottuk, kellemesebb látványt nyújtanak, az élettani hatást nem is említve.



34. gyakorlat



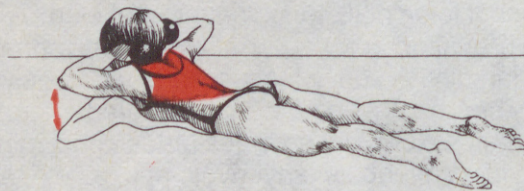
35. gyakorlat



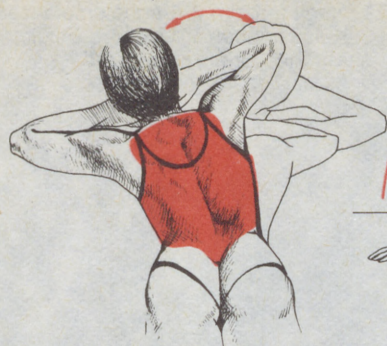
36. gyakorlat



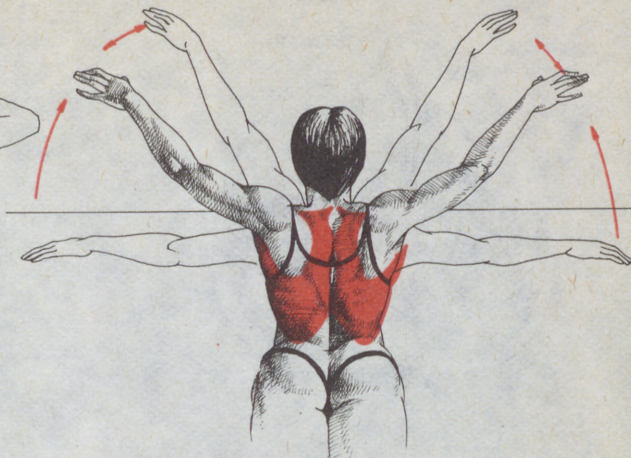
37. gyakorlat



38. gyakorlat



39. gyakorlat



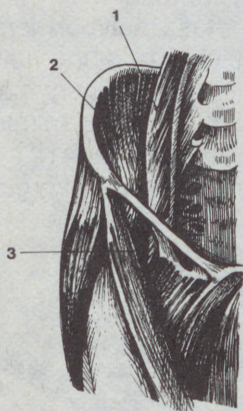
40. gyakorlat

A medence izmai és gyakorlatai

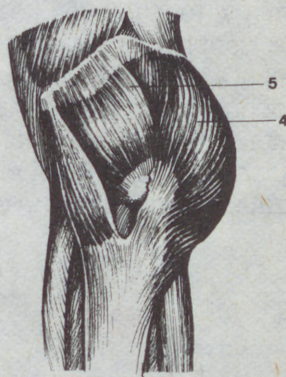
A női test kiemelkedő, látványos része a csípő. Izmainak formálása nagyon fontos, mert ettől függ a derékbőség, a csípő arányossága.

Legnagyobb izma a nagy farizom (musculus gluteus maximus), a középső farizom (musculus gluteus medius), a kis farizom (musculus gluteus minimus), melyeket külső csípőizmoknak is nevezünk.

Belső csípőizmok a nagy horpasz-izom (musculus psoas major) és a csípőizom (musculus iliacus).

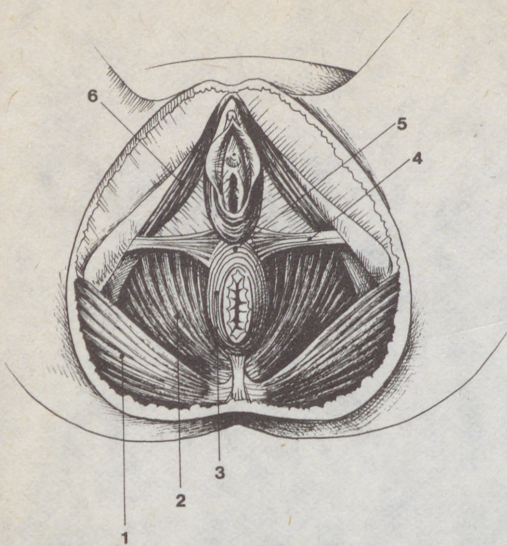


17. ábra. A csípőizmok előlről nézve



18. ábra. A csípőizmok oldalról nézve

1. Nagy horpaszizom 2. Csípőizom 3. Csípőhorpaszizom 4. Nagy farizom 5. Középső farizom



19. ábra. A női gát izomzata

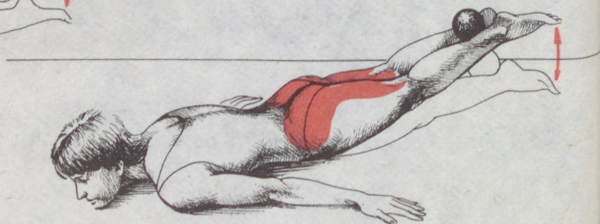
1. Nagy farizom 2. Végbélemelő izom
3. Külső végbélzáró izom 4. Felületes haránt gátizom
5. Klinikai gát
6. A csikló szárát fedő izom

A hölgyek csípője, fenéke izgalmas látványt nyújt a férfiaknak. A hájnélküli, izmos, kemény, rugalmas farizomzat a járásnál a lépések ritmusának megfelelően ring. Ez függ a járás technikájától is. A lábfejek párhuzamos tartása mellett, nem túl nagy lépéstávolságoknál a csípőt jobbra-balra lehet ringatni, riszálni. A hölgyeknek ajánlatos e járásformát gyakorolni, különös figyelemmel a csípő oldalmozgatására.

A női járás – a farizmok oldalmozgásának kihangsúlyozásával – a férfiak számára figyelemfelkeltő. A manökenek sokat tanulják, gyakorolják a mutatós lépések egymásutánját. Az erre fordított időt nem szabad sajnálni, a csípő izomzatát alakító gyakorlatok között szerepeljenek a járásgyakorlatok is. Előbb helyben járással csupán a sarok emelésével próbálkozzanak a csípő oldalra mozgatását elvégezni, mint ahogyan a 43. gyakorlat grafikáján látják. A lábak legyenek egymás mellett, a lábfejek legyenek párhuzamosak. A törzs maradjon egyenes. Amennyiben a csípő oldalmozgatása helyben járással már jól megy, tovahaladás közben kell gyakorolni, mint a 44. ábrán látható. A lépések kisebb hosszúságúak, a lábfejek párhuzamosak, szinte egymás elé kell helyezni a lábakat a csípő oldalra mozgatása mellett. Mutató farizmokkal e járástechnika könnyen elsajátítható. A farizmok formáját a 41. és 42. gyakorlattal lehet alakítani. Fiatalos fessségét, ruganyosságát szorgalmas gyakorlással, edzéssel lehet elérni. A csípőnél lévő zsírpárnákat a gyakorlatok sorozatszámának duplára emelésével lehet csökkenteni.



41. gyakorlat

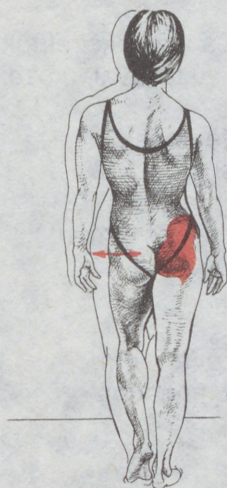


42. gyakorlat

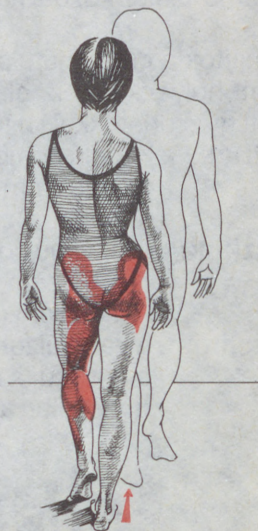
A szexmozgások is csípőmozgások. Gyakorlatai a 45–47. ábrán láthatók. Kisterpeszállásban végezzenek testsúlyát helyezést a jobb, illetve bal lábra felváltva, csípőtőlással oldalra, a testsúlyát helyezésnek megfelelően, mint ahogyan a 45. gyakorlat illusztrációján látják.

A medence előre-hátra mozgását a 46. gyakorlat szerint végezzék.

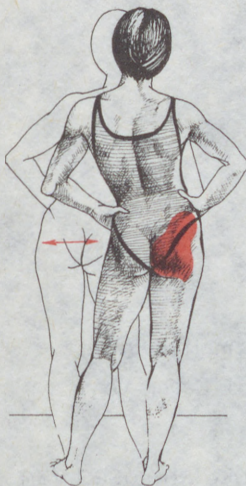
A csípőkörzés az előbbi két gyakorlatnak az összetett mozgása. A medencét előretolva kezdjük a gyakorlatot, ezt követi egy oldalra tolás, majd a hátrahúzás, majd ezt a másik oldalra végzett tolás követi, folyamatosan végezve a mozgást a 47. gyakorlat illusztrációja szerint.



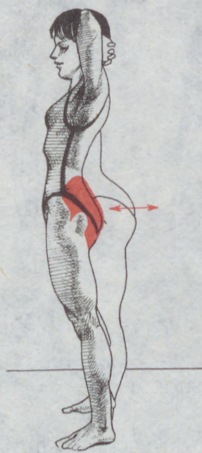
43. gyakorlat



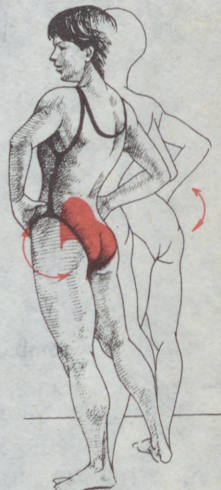
44. gyakorlat



45. gyakorlat



46. gyakorlat



47. gyakorlat

A combizmok és gyakorlatai

A szép combok a nők ékességei. Párosulnak a csinos lábszárral és az arányos csípővel, mivel a hozzájuk tartozó izmok szinte egyszerre formálódnak.

A formás combok minden nő számára elérhetők, mert az izomzata jól alakítható. Szorgalmas edzéssel biztos az eredmény, szépvonalú kemény, rugalmas combokat formálhatunk, melyeken a férfi szemek kellemesen pihennek meg.

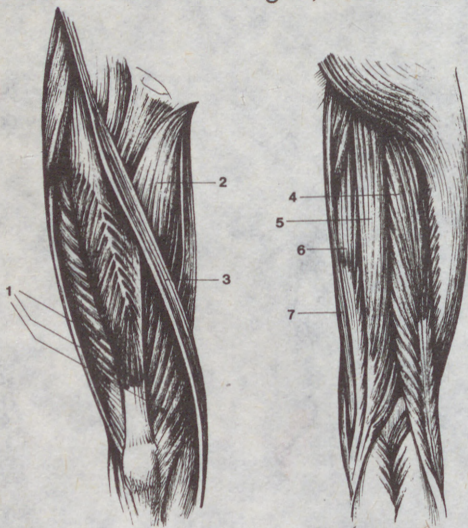
A comb izmai között hajlítót, feszítőket és közelítőket különböztetünk meg.

A hajlítók a comb hátulsó, a feszítők az elülső részen, a közelítők a belső oldalon helyezkednek el. A térd hajlításával, nyújtásával, közelítésével végzett gyakorlatokkal jól formálhatók.

Hajlítók: a kétfejű combizom (musculus biceps femoris),
a félinas izom (musculus semitendinosus)
a félhártyás izom (musculus semimembranosus).

Feszítők: a négyfejű combizom (musculus quadriceps femoris),
a szabóizom (musculus sartorius),
a fésűsizom (musculus pectineus),

Közelítők: a karcsúizom (musculus gracilis),
a hosszú, a rövid és a nagy combközelítő izom,
(musculus adductor longus, brevis et magnus).



20. ábra. A comb izmai előlről nézve

21. ábra. A comb izmai hátulról nézve

1. Négyfejű combizom 2. Hosszú combközelítő izom 3. Szabóizom 4. Kétfejű combizom 5. Félinas izom 6. Félhártyás izom 7. Karcsúizom

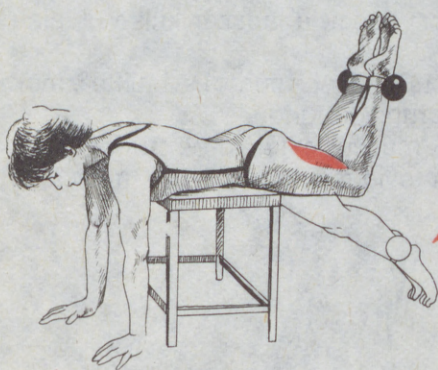
Mivel a hajlítók, feszítők, közelítők jól elkülönült izmok, lehetőség van a differenciált erősítésükre asszerint, hogy a comb elülső, hátulsó vagy belső



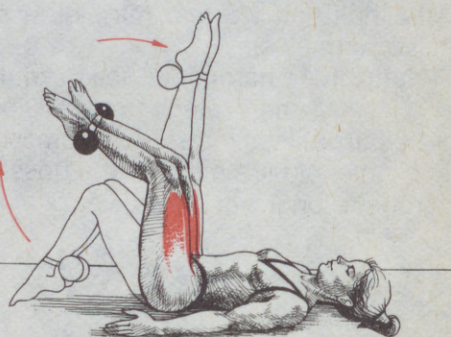
48. gyakorlat



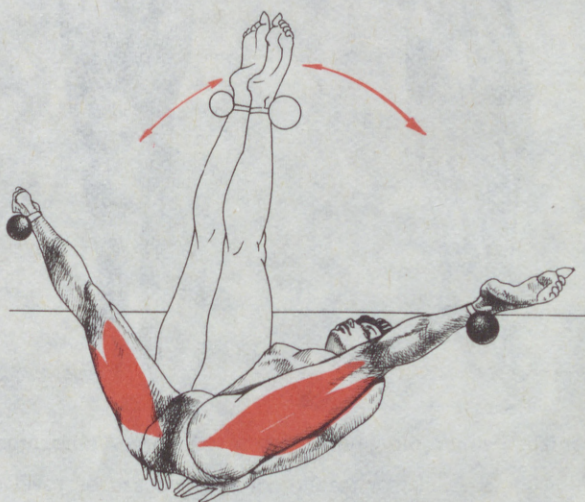
49. gyakorlat



50. gyakorlat



51. gyakorlat



52. gyakorlat

izomzatát kívánjuk alakítani. A comb hátulsó részét, a hajlítót az 50. gyakorlattal lehet erőteljesen alakítani. A comb elülső részén lévő feszítőket 48–49. gyakorlatokkal formáljuk. Az 51. gyakorlat a hajlítót és feszítőket egyaránt foglalkoztatja. Az 52. gyakorlat a combközeli izmokat dolgoztatja.

Amennyiben erőteljes fejlődést szeretnénk elérni az izmok növekedésében, úgy célszerű a gyakorlatokhoz használt súlyt növelni. A felesleges lerakódott zsírpárnák megváltásától viszont kis mennyiségű súllyal, de dupla sorozatszámú gyakorlattal kell próbálkozni.

A lábszár izomzata és gyakorlatai

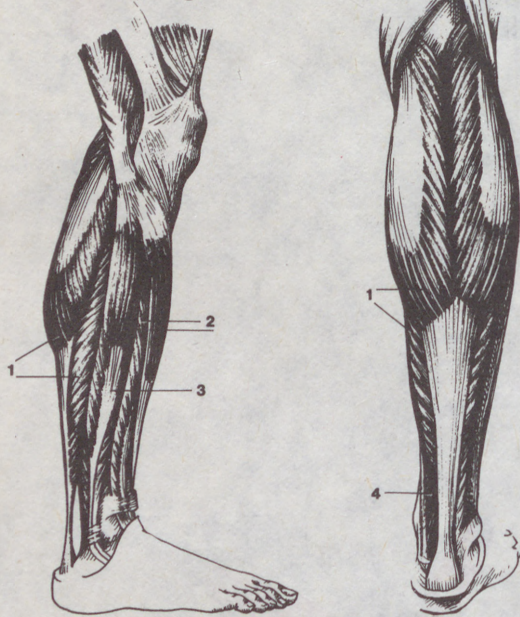
A hátulról megtekintett nő első mustrája a lábszár. A férfiak e látványból következtetnek a comb, a csípő formájára. A jó lábszárral rendelkező nők általában jó combbal és farizommal rendelkeznek, mert mozgásban egyszerre alakulnak ki ezek az izmok. A boka formája döntő. Akkor szép, ha a lábikra izom karcsú, jól kiemelkedik a gázlóizom része.

A lábszár izomzatát hajlítók, feszítők és szárkapcsi izmok alkotják. A hajlítók hátul, a feszítők elől, a szárkapcsi izmok a lábszár külső oldalán helyezkednek el...

Hajlítók: a háromfejű lábikraizom (musculus triceps surae), a hajlító izmok mély rétege (musculi flexores cruris profundus).

Feszítők: lábszár-feszítők izomcsoportja (musculi extensores cruris).

A lábfej oldalra mozgását a hosszú és a rövid szárkapcsi izom (musculus peroneus longus et brevis) végzi.

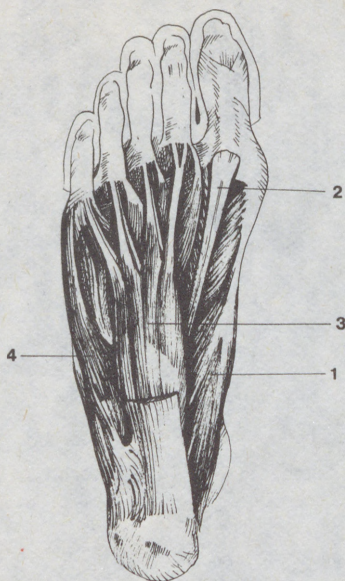


22. ábra. A lábszár izmai elülső-oldal nézetben

23. ábra. A lábszár izmai hátulnézetben

1. Háromfejű lábikraizom 2. A lábszár feszítő izmai 3. Hosszú és rövid szárkapcsi izom 4. A lábszárhajlítók mély rétegei

A lábszár izmai mellett meg kell ismerkedni a talp izmaival is. Ezek a rövid ujjhajlító izom (musculus flexor digitorum brevis), az öregujjpárna izomzata (Thenar), a kisujjpárna izomzata (Hypothenar).



24. ábra. A talp izmai

1. Az öregujjpárna izomzata
2. Az öregujjhajlító izom ina
3. A rövid ujjhajlító izom
4. A kisujjpárna izomzata

A lábboltozat izmainak erősítésével megelőzhető a talpboltozat süllyedés (lúdtalp), mely nem csak esztétikailag fontos, de élettanilag is. E kis hibának vélt deformitás megváltoztatja a járást, a gerincoszlop tartását, ezzel a belső szervek helyét s végül az élettartamot befolyásoló betegségeket okoz. Tehát ezen izmok karbantartása, erősítése is nagyon fontos. A 60. gyakorlat lábujjfogásos, lábujjszorításos gyakorlatok alkalmasak a lúdtalp kialakulásának megelőzésére, illetve a már kialakult romlásának megakadályozására.

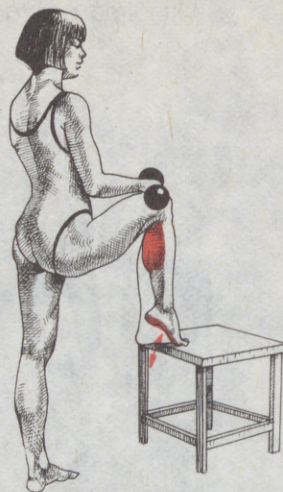
A lábszár formájában legnagyobb szerepet a háromfejű lábikra izom játssza, ezért gyakorlataink nagy része ennek formáját hivatott alakítani. Az 53–57. gyakorlatok e célt szolgálják. A feszítő izmokat speciálisan az 58–59. gyakorlat alapján lehet formálni. A vékonylábszárú hölgyek nagyobb súllyal végezzék a gyakorlatokat, hogy az izomköteg domboruljon. A vastag lábszárúak közepes súllyal, de nagyobb ismétlésszámmal és sorozatszámossal végezzék a gyakorlatokat.

Fontos a szárkapcsi izom karbantartása is, melyet a 61. gyakorlat szerint lehet végezni.

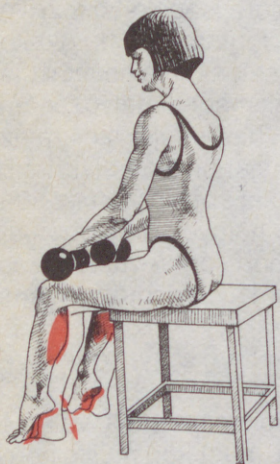
Ezzel a testrészek nagyobb izomcsoportjaival megismertek, valamennyi alakítására az illusztrációkkal segítséget kaptak, magukon múlik, hogy az edzésterveket felhasználva saját testük szobrászai legyenek. Az edzésprogramok elvégzése mellé még szeretnénk néhány jó tanácsot adni a sportszerű életmód kialakítására.



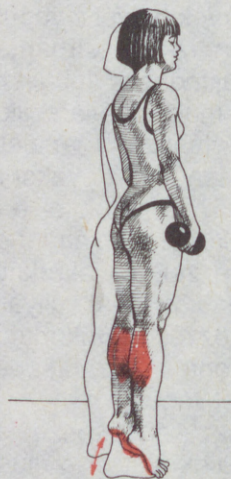
53. gyakorlat



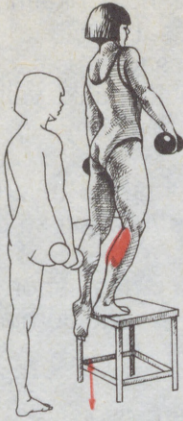
54. gyakorlat



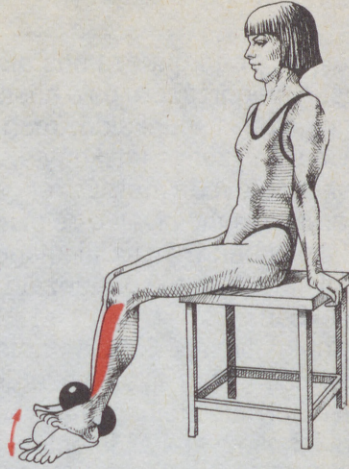
55. gyakorlat



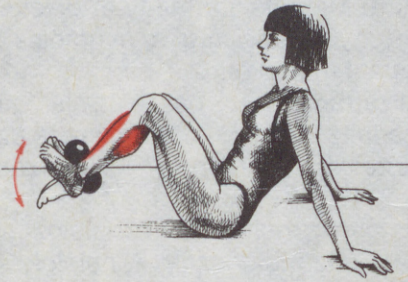
56. gyakorlat



57. gyakorlat



'58. gyakorlat



59. gyakorlat



60. gyakorlat



61. gyakorlat

Életmód

Az életmódban ma számos olyan elem van, amelyek nem alkalmasak az egészség megőrzésére és a hosszú élettartam biztosítására.

Megnyújtott a munkaidő, mert a munkaképes lakosság a család nehéz gazdasági helyzete miatt kénytelen a munkaidőn túl többletmunka vállalással kiegészíteni jövedelmét. Ezzel csökken a szabadidős tevékenység, mely a regenerálást lenne hivatva célozni.

Az iskolákban már az alsótagozaton megkezdődik a tanuló túlterhelése, mely folytatódik a felső tagozaton, középiskolákban és a felsőfokú oktatási intézetekben.

A tanuló ifjúság 55%-a, a felnőtt lakosság 84%-a nem sportol sem rendszeresen, sem alkalomszerűen. Ennek egyik oka a szabadidő-hiány és a meglévő helytelen felhasználása.

Az alkoholfogyasztás jelentősen megnövekedett, főleg az égetett szeszes italoké. A 14 évesnél idősebb lakosság, 9,4%-a rendszeres ivó.

A 14 éven felüli nők 27%-a rendszeres dohányzó. Súlyosbítja a helyzetet, hogy már fiatal korban elkezdik a dohányzást.

Táplálkozásban túlzott a hús, a cukor és főleg a zsiradék fogyasztása, különös tekintettel az állati eredetű zsiradéokra. Mérsékelten nagy a tojásfogyasztás, elfogadható a tej- és tejtermék-fogyasztás, míg a gyümölcs-, zöldség- és főzelékfogyasztás nem éri el a kívánt mértéket.

Az energiabevitel túlzott, annak is a 40%-a zsírból tevődik össze az ajánlott 30% helyett. Ennek következtében a koleszterinbevitel másfél, kétszerese az ajánlottnak. A cukorfogyasztás is túlzott. Ezek hatására nagy az elhízás veszélye, az erek meszesedési folyamata.

A nők várható élettartama 73 év. Kritikus évek, melyekben a halálozási arány emelkedik 40–44 év és az 50–54 évek közötti időszak. A halálokok között 54% a szív- és érbetegek, 19,6% a daganatos betegségek, 9% balesetek, mérgezések, öngyilkosságok, 5,5% idült légzőszervi megbetegedések és 5,1% az emésztőszervi megbetegedések és májsugor gyakorisága.

A nők halandóságában az összhalálozás 17,9%-át az agyérbetegségek adják, utána a sorrendben az emlőrák, májsugorodás és az öngyilkosság következnek.

A nők 80%-a dolgozik otthonán kívül.

Az egészségügyi ellátottság 1960 óta fokozatosan romlik, betegségcentrikus. A betegségek megelőzésével nem túlzottan foglalkozik. Az utóbbi évek irányították e területre a figyelmet. Az egészségnevelésre jellemző, hogy hiányzik az egészségmegőrzésre, -megszilárdításra vonatkozó program, melyet e könyvvel igyekszünk pótolni.

Teendők a korai szív- és érhalálások megelőzésére: a táplálkozás korszerűsítése, új élelmiszerek (szója, zabpehely) bevezetése az étkezésbe, rendszeres testedzés, dohányzásmentesség, magasvérnyomás, cukorbetegség, testtömeg-többlet megszüntetése.

A daganatos betegségek megelőzésére vonatkozó teendők: a táplálkozási

szokások felülvizsgálata, mivel megállapítást nyert, hogy a kövérség és daganatképződés között összefüggés van. Ugyancsak daganatképző a túlzott zsír, fehérje, alkoholos ital fogyasztása, erős sózás, rostos élelmiszerek, zöldségek hiánya. Daganatveszélyes munkakörök a kemikáliákkal, növényvédő szerekkel foglalkozók. Megelőzésére ajánlott az időszakos szűrővizsgálaton való részvétel, mely az emlőre, méhnyakra és vastagbélre egyaránt kiterjed.

Az idült légzőszervi halálokok megelőzésének egyik fontos tényezője a dohányzásmentesség. Lehetőség szerint kerülni kell a poros munkahelyeket, a levegőszennyezetteket. A rendszeres tüdőszűrés fontos megelőzési lehetőség.

A májzsugor megelőzésére a túlzott alkoholfogyasztás megszüntetését javasoljuk.

Az életmód ésszerű kialakításával életük szebbé, gondtalanabbá válik. Érdemes a zöld utat választani.

Táplálkozás

Az egészséges életmód egyik sarkalatos pontja a rendszeres testmozgás. Legalább ilyen fontos azonban a helyes táplálkozás, helyes étrend megválasztása is. A táplálkozás alapvető élettani funkció. A helytelen táplálkozás különösen a mai magyar életre jellemző túltáplálkozás számos betegség kialakulásának forrásává válik, amelyek nagymértékben rontják az életkilátásokat. Ennek természetesen az adott társadalmi, gazdasági lehetőségek határt szabnak, de ezen belül mégis egészségesebbé lehet a táplálkozást tenni. A táplálkozással nem csak a test formáját befolyásolhatjuk, de az életkilátást, élettartamot is. A várható élettartamon belül sem mindegy, hogy egészségesen vagy betegesen éljük le az életet.

Az ember életkilátásai minden korban változnak aszerint, hogy milyen betegségek támadják meg a szervezetét, okozzák korai halálát. Néhány évtizeddel ezelőtt még a fertőző betegségek okozták a halálozás jelentősebb hányadát. Korunk modern társadalmában a fertőző betegségek okozta életkilátás-romlást jórészt sikerült legyőzni, mégis azt vehetjük észre, hogy újabb környezeti ártalmak következményeként mégsem javultak kellő mértékben a hosszú egészséges élet feltételei. Azt tapasztaljuk, hogy a modern társadalom magasabb gazdasági, technikai színvonalán romlanak az életkilátások. A környezet olyan tartós rossz hatásokat vált ki a szervezetben, melynek során megromlik az alkalmazkodóképesség. Testi és lelki állapotunk romlik, zavar áll be a vegetatív idegrendszer működésében. Az alkalmazkodóképesség megromlásával az emberek nagy részénél rizikószemélyiség fejlődik ki. Ez a rizikószemélyiség rossz közérzettel, szorongással él. Az egyén és környezetének megbomlott egyensúlyát élvezeti cikkek túlfogyasztásával, az egyébként lehetséges ésszerű étrend rendellenessé tételével próbálja kompenzálni. Ez a kompenzáció természetesen nem sikerül, az alkalmazkodás elégtelensége végül is betegségek forrásává válik.

A mai környezetünkhöz való alkalmazkodás számos ponton válik lehetővé, ha tudatosan tartjuk magunkat a környezet által megkívánt követelményekhez. Ilyen követelmény a helyes táplálkozás.

A táplálkozás élettani szerepe a szervezet energiaszükségletének fedezése. Az energiaszükségletet hőmennyiségben fejezzük ki, mivel a tápanyagok mint energiaszolgáltatók elégetésekor hő keletkezik. Mérésére a Joule-t (zsűl) használjuk, jele a „J”. Régebben kalóriában (cal) fejeztük ki. A két mennyiség közötti váltószám 4,2, ami azt jelenti, hogy 1 cal megközelítően 4,2 Joule.

Energiát szolgáltató tápanyagok a fehérjék, zsírok és a szénhidrátok. Égéshőjük:

1 gramm fehérje elégetésekor	22,1 kJ (5,3 kcal) hő keletkezik;
1 gramm zsír elégetésekor	38,9 kJ (9,3 kcal) hő keletkezik;
1 gramm szénhidrát elégetésekor	17,2 kJ (4,1 kcal) hő keletkezik;

Mivel a fehérje nem ég el teljesen széndioxidá és vízzé a szervezetben, hanem mint hűgyany ammóniumvegyület formájában kerül kiválasztásra, az égéshője csak 17,2 kJ (4,1 kcal), mint a szénhidráté.

A tápanyagok elégetéséhez oxigén szükséges. A szénhidrátok elégetéséhez kevesebb, a zsírokhoz több oxigén kell. Ezért nagy erőt, gyorsaságot kívánó rövid idejű terheléskor, amikor a légzéssel felvett oxigén nagyon kevés, a szervezet szénhidrátot éget el. Anaerob – oxigénhiányos – anyagcserének nevezzük a folyamatot. A nagy erőt igénybevevő erőfejlesztő gyakorlatok, valamint a nagyon gyors, rövid időt igénylő futások anyagcseréje jellemző e folyamatra. Kisebb súlyokkal, de hosszabb ideig végzett gyakorlatok aerob jellegűek. Ilyenkor elegendő oxigén áll az anyagcsere rendelkezésére. Az 50–70%-os erő kifejtéssel végzett edzések (szubmaximális fokozatúak) még aerob izommunkának számítanak. A testformáló, csinosító gyakorlataink és az állóképesség-fejlesztő edzések ebbe a csoportba számítanak. Ilyenkor az izomkeresztmetszet mérsékelten nő. Az izomsejtek tápanyagellátása jobbá és gyorsabbá válik, gyorsabb az energia újratelepítés, a terhelések szünetében és a hosszabb terhelések után gyorsabb és jobb a felfrissülő képesség, jobb az edzések közötti regeneráció. Az energiaellátás ilyen esetben a legkedvezőbb. Kezdőknél ez az energiafelhasználás a hasznos. Ezek után nézzük meg, hogy miből nyerjük az energiát.

A táplálkozással szervezetünk energiaforrásának egyensúlyát biztosítjuk. Tisztáztuk, hogy a fehérjék, zsírok és szénhidrátok a táplálékaink, s elégetésük alkalmával mennyi hő keletkezik. Amennyiben azt is tudjuk, hogy a különböző tevékenységekhez mennyi az energiaszükséglet, könnyen kiszámítható annak össz mennyisége.

Amikor nem végzünk semmi munkát, testsúlykilogrammonként kb. 4,2 kJ-ban (1 kcal) állapították meg az ezzel foglalkozó kutatók az óránkénti energiaszükségletet. Ezt alapanyagcserének nevezték el.

Amennyiben munkát is végez az ember, többletanyagcserére van szüksége a szervezetnek. Az izommunka többletenergiát kíván, mely a terheléstől és a teljesítménytől függően emeli az energiaszükségletet.

A könnyű testi munka energiaigénye 420 kJ (100 kcal) óránként. A közepes testi munka, vagy edzés 1260 kJ (300 kcal), a nehéz testi munka, vagy edzés

2100 kJ (500 kcal), az igen nehéz testi munka, vagy edzés még ezt meghaladó energiát kíván óránként.

Az alvás alapanyagcseréje kb. 3,9 kJ (0,93 kcal) óránként és testsúlykilogrammonként.

Az ismertetett adatok birtokában mindenki kiszámíthatja a napi energiaszükségletét.

Például egy 55 kg-os nőnek	
alváskor az energiafogyasztása	3,9 kJ x 8 óra x 55 kg = 1767 kJ
könnyű testi munka esetén	420 kJ x 10 óra 4200 kJ
nyugalmi és szórakozás	4,2 kJ x 4 óra x 55 kg 924 kJ
közepes erős edzés	1260 kJ x 2 óra 2520 kJ
a napi energia igény	összesen 24 órára 9360 kJ
melyhez hozzá kell adni még 10%-ot a felhasználásra	
nem kerülő tápanyagveszteségek miatt	936 kJ
mindösszesen	10 296 kJ
ami megfelel (10 296:4,2) 2451,4 kcal-nak.	

E kalkuláció hozzávetőleges s nem pontos. Sok minden befolyásolja az energiafelhasználást. Nyugtalanság, szorongás akár 50%-os alapanyagcsere-növekedést is okozhat. Egy cigaretta elszívása 20%-os emelést okoz. Melegben csökken, hidegben nő az alapanyagcsere. Tehát sok befolyásoló tényező van, de ezeket belekalkulálva sem éri el az energiafelhasználás az országban kialakult mutatókat. Az Országos Egészségnevelési Intézet adatai szerint hazánkban az átlagos kalóriefelvétel 3280 körül van. Az intézet megállapítása szerint ilyen nagymértékű kalóriabevitelre legfeljebb a nehéz testi munkát végző embereknek van szükségük. A könnyű fizikai munkát végző ember napi kalóriaszükséglete 3000 kalória, egy szellemi munkát végzőé 2400-2500 kalória, mely a mi számításaink helyességét is igazolja. Az emberek nagy része tehát feleslegesen nagy kalóriamennyiséget fogyaszt, naponta átlagosan 300-400 kalóriával kellene csökkenteni a bevittet. Ilyen módon a testsúlyok a testmagassághoz viszonyítottan normálissá válnának. A testmagasság és testsúly közötti összefüggést sok kutató vizsgálta. Mi az NDK Élelmezéstudományi Intézet megállapításait elfogadva adjuk közre az alkattípustól függő ideális testsúly táblázatot.

testmagasság	sovány alkatú (ektomorfnők)	normál alkatú (mezomorfnők)	kövér alkatú (endomorfnők)
cm	kg	kg	kg
155	51,6	53,8	56,5
156	52,2	54,5	57,1
157	52,8	55,0	57,8
158	53,4	55,6	58,4
159	54,0	56,2	59,0
160	54,5	56,8	59,6
161	55,1	57,4	60,3
162	55,7	58,0	60,9
163	56,3	58,6	61,5
164	56,8	59,2	62,2
165	57,4	59,8	62,8

166	58,0	60,4	63,4
167	58,6	61,0	64,1
168	59,1	61,6	64,7
169	59,7	62,2	65,3
170	60,3	62,8	65,9
171	60,9	63,4	66,6
172	61,4	64,0	67,2
173	62,0	64,6	67,8
174	62,6	65,2	68,5
175	63,2	65,8	69,1
176	63,7	66,4	69,7
177	64,3	67,0	70,4
178	64,9	67,6	71,0
179	65,5	68,2	71,6
180	66,0	68,8	72,2
181	66,6	69,4	72,9
182	67,2	70,0	73,5
183	67,8	70,6	74,1
184	68,4	71,2	74,8
185	68,9	71,8	75,4
186	69,5	72,4	76,0
187	70,1	73,0	76,7
188	70,7	73,6	77,3
189	71,2	74,2	77,9
190	71,8	74,8	78,5

E testtömeghatárokat egészséges életmóddal, helyes táplálkozással lehet elérni. A helyes táplálkozás alapja az energiahordozó tápanyagok ismerete, a minőségi követelmények betartása, a vitaminok, sók és a folyadékok elegendő felvétele.

Energiatartalmú tápanyagok a fehérjék, zsírok és szénhidrátok. Táplálkozásunkban arányuk a következő:

	energia%	g/testsúly-kg	g
fehérjeszükséglet	14–15	2,7	176
zsírszükséglet	29–30	2,3–2,4	132
szénhidrátszüks.	55–57	9,9–10,1	545–556

A fehérje-zsír-szénhidrát aránya 1; 0,9; 3,7. A testsúlytól függően a fehérje, zsír és szénhidrátszükséglet lehet kevesebb, lehet több, de ennek az aránynak maradni kell.

Ezek után nézzük mik is ezek a fehérjék, szénhidrátok, zsírok.

FEHÉRJÉK

Nem kimondottan energiaforrások. Csak hideg időben hasznosítja a szervezet a belőle származó hőt. Az elhasználódó fehérjét (izomfehérje, májfehérje, enzimek) naponta pótolni kell, ezt kopási kvótának nevezzük. E fehérje minimum testsúlykilogrammonként 0,5 gramm. Tehát 50 kg-os



testsúly esetén 25 gramm. Ez a mennyiség azonban csak minimum. A rendszeres izommunka esetén 1 gramm fehérjét, sőt még többet is lehet számolni. A fejlődő szervezet fehérjeigényes. Az edzés segíti az építő anyagcsere-folyamatokat, a fehérje beépülését a szervezetbe, elsősorban az izomba. Ez anabolikus hatású, vagyis az anyagcsere-építő szintetizáló folyamatokat segíti. Az edzésterhelés mennyiségi növelésével fokozni kell a fehérjebevitelt. Így az izomhypertrofiát (izomrostok növekedését) segítjük.

A fehérjék az emésztés során lebomlanak aminosavakra, az aminosavak felszívódnak és ebből épülnek a szervezetbe a saját fehérjék. A fehérjék egy része állati eredetű (tej, sajt, tojás, hús, hal), másik része növényi (búza, rozs, kukorica, szójabab, gomba, zöldség és gyümölcsfélék, gesztenye, mogyoró, dió, mák, kakaó). A fehérjék legalább fele, de inkább 60%-a a táplálékfelvételkor állati eredetű legyen, így biztosítható a létfontosságú aminosavakkal való legkedvezőbb ellátás.

A kevés fehérjefelvétel a táplálkozásban veszélyes. A sok fehérje is árt. Hatásaként korábban fogynak el a szénhidrát tartalékok, fokozódik a fáradékonyság, nyugtalanság, idegesség, ingerlékenység jelentkezik. Az étkezésben a sok hús kimondottan ártalmas, napi háromnegyed kilogramm már káros hatású. A fehérje források közül a tej és tejtermékek (aludttej, kefir, joghurt, túró, sajtok, tejszörök) kevés tojás, színhúsok kedvező hatásúak. Gabonafélékben a búzában, rozsban, kukoricában található. Kevés a fehérjetartalma a burgonyának, de ez igen értékes, mert könnyen emészthető. Ezen kívül az előzőekben ismertetett zöldség- és gyümölcsfélékben van sok fehérje. Az élelmianyagok tápanyagtartalmáról szóló táblázatunk tartalmazza azok fehérjetartalmát, melyet érdemes figyelembe venni.

ZSÍROK

Az előzőekben megállapítottuk, hogy a fehérjék mint energiaforrások nem jöhetnek számításba. A szénhidrátok könnyen mozgósíthatók mint energiaszolgáltatók. A szénhidrát adta fedezeten felül a szervezet csak a zsírraktárból tudja pótolni az energiaszükségletét. A zsíroxidáció révén a szervezet hosszú ideig tud tartósan energiát biztosítani. A mérsékelt, állóképességi izommunka esetén az energia több mint 90%-a zsírból ered. Ilyenkor csak annyi szénhidrátot kell a szervezetbe juttatni, amennyi megakadályozza a vércukorszint süllyedését. A tartós terhelésnél szükséges energiát akár napokig lehet fedezni a testi zsírszövetekből. Az általunk ajánlott edzésprogramok kimondottan hasznosak a testi zsírszövetek felhasználására s ezáltal annak csökkentésére, minimálissá tételére. A zsírok is – miként a fehérjék – lehetnek állati és növényi eredetűek. Az állati eredetűek (sertés, kacsa, libazsír) nehezebben emészthetők, a növényi eredetűek könnyebben (növényi olajok, margarin). A táplálkozásban arra kell törekedni, hogy a könnyebben emészthető növényi olajokat fogyasszuk. Emellett szól még az is, hogy ezekben található bővebben a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitamin).

A zsír elégetése gazdaságtalanabb, mint a szénhidráté. Amíg 1 gramm zsír

szénhidrát elégetéséhez 826 milliliter (ml) oxigén kell, addig 1 gramm elégetéséhez 2020 ml szükséges. Az izommunka hatásfoka 10%-kal jobb a szénhidrát esetében.

SZÉNHIDRÁTOK

Az izomerősítés energiaforrását a szénhidrátok képezik. A szervezet szénhidrátszükséglete 55–57%. Testsúlykilogrammonként 9,9–10,1 gramm, tehát egy 55 kg súlyú rendszeresen sportoló esetében 545–556 gramm.

Állati eredetű szénhidrát a glikogén, a májban és az izomban található nagy részben. Növényi szénhidrát a keményítő, ami a gabonafélékben, rizsben, kukoricában, burgonyában található nagyobb mennyiségben. Az emésztés során lebomlik poliszachariddá, majd diszachariddá, végül cukorrá, szőlőcukorra és gyümölcscukorra. Inzulin hatására, melyet a hasnyálmirigy termel, a szőlőcukor raktározódik. A cukorraktárak feltöltéséhez legalább 24 óra kell, de annál sikeresebb a feltöltés, minél jobban kimerítettük előzően a raktárakat. Egy-egy nagyobb teljesítmény eléréséhez „szuper kompenzációt” lehet alkalmazni. A versenysportolóknál sorsdöntő versenyek előtt a lehető legoptimálisabb szénhidrát feltöltéshez lehet e módszert választani. Egy héttel a megadott versenynapot megelőzően nagy teljesítményű, kimerítő edzést kell tartani, hogy a szénhidrát raktárak kiürüljenek. A 2–3–4. napokon normál edzés mellett alacsony szénhidrát és magas fehérjetartalmú étrendet kell alkalmazni.

Az 5–6–7. napokon sok szénhidrát (kenyér, tészta, sütemény) és kevés fehérje legyen az étrendben. Ezzel a módszerrel nagymértékben pótolható az izmokban található energiatermelő glikogén, mely így 300%-kal is gyarapítható. Vigyázni kell arra, hogy nem sokat kell enni, hanem az arányokon kell változtatni.

A TÁPANYAGOK ARÁNYA

Az előzőekben az energiát adó tápanyagokkal ismerkedtünk meg. Most nézzük meg, hogy milyen arányban célszerű a szervezetet ellátni. Ez függ a végzett munkától, annak terjedelmétől és intenzitásától.

Nem sportolók esetében a kutatók úgy találták, hogy a leghelyesebb arány a táplálkozásban az 1:1:5, vagyis 1 tömegrész fehérje, 1 rész zsír és 5 rész szénhidrát. Sportolók esetében ez az arány 1:1:4-re módosul. Az izomfejlesztő edzések megfelelő, optimális energiaellátásához a szakemberek az 1:0,9:3,7 arányt ajánlották. Ebben az arányban az izomépítéshez szükséges fehérje több, kevesebb a zsír, a szénhidrátban is csak az energiát szolgáltató mennyisége kell, ami nem hizlal. Az arányok mennyiségét testsúlykilogrammonként kell kiszámolni az előzőekben ismertetett módon és ahhoz az értékhez szükséges kalóriát a tápanyagtáblázat segítségével össze lehet állítani.

HAZAI ÉLELMIANYAGOK TÁPANYAGTARTALMA
(100 g)

Élelmiszeranyagok	kJ	Kalória	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
<i>Lisztek, sütőipari termékek</i>					
Búzadara	1423	340	9,4	1,0	73,4
Búzaliszt	1443	345	13,5	1,0	70,4
Kukoricaliszt	1452	347	9,6	3,1	70,2
Szójaliszt	1402	335	55,0	0,8	26,8
Szójafehérje-koncentr.	1397	334	67,0	0,0	16,5
Fehér kenyér	1092	261	10,0	0,8	53,5
Félbarna kenyér	1075	257	9,8	1,0	52,3
Burgonyás kenyér	958	229	8,0	0,8	47,5
Rozskenyér	1067	255	8,1	0,9	53,6
Zsúrkenyér	1268	303	9,6	4,0	57,0
<i>Húsok és húskészítmények</i>					
Borjúhús	502	120	19,5	4,5	0,3
Csirkehús	460	110	21,5	2,5	0,4
Liba-, kacsahús	1590	380	16,0	35,0	0,2
Marhahús, sovány	485	116	20,6	3,5	0,6
Pulykahús	708	169	20,5	9,5	0,4
Sertéshús, kövér	1640	392	14,5	37,0	0,2
Sertéshús, közepes	1238	292	17,0	25,3	0,3
Sertéshús, sovány	602	144	20,3	6,8	0,4
Tyúkhús	531	127	20,0	5,0	0,4
Libamáj	1891	452	22,1	40,2	0,5
Sertésmáj	569	136	19,5	5,3	2,5
Kolbász, debreceni	1284	307	15,7	27,0	0,2
Kolbász, csabai	1916	458	19,8	41,9	0,3
<i>Élelmianyak</i>					
Kolbász, gyulai főző	1640	392	17,8	35,5	0,3
Lecsókolbász	1142	273	16,3	22,9	0,3
Disznósajt	1314	314	14,5	28,3	0,2
Gépsonka	637	156	22,6	7,1	0,4
Kenőmájas	1314	314	15,9	27,7	0,3
Hurka, májas	1247	298	14,0	23,0	8,7
Hurka, véres	1218	291	13,1	23,0	8,0
Mortadella	1393	333	13,7	30,8	0,3
Párizsi, krinolin	887	212	11,9	18,2	0,2
Száraskolbász	1506	360	20,0	32,1	0,3
Téliszalámi	2159	516	25,1	46,1	0,3
Turista, tiroli	1397	334	14,1	30,7	0,3
Veronai	1172	280	14,6	24,5	0,2
Virslí	967	231	12,5	20,0	0,2
<i>Halak és halkészítmények</i>					
Harcsa	326	78	17,5	0,8	0,2
Hering, olajos, füstölt	1540	368	15,9	33,8	0,0
Hering, paradicsomos	879	210	18,9	14,6	0,8
Hering, pácolt	1063	254	13,2	21,6	1,8
Ponty	418	100	16,0	4,0	0,1
Szardínia, olajos	1184	283	22,5	21,4	0,0
Tőkehalfilé	364	87	19,4	0,5	1,2
Tőkehalszelet, olajos	1113	268	16,1	22,4	0,0
<i>Zsírok, olajok</i>					
Angolszalonna	2033	486	16,8	46,5	0,0

Kolozsvári szalonna	2561	612	18,1	61,1	0,0
Libazsír	3736	893	0,5	99,0	0,0
Margarin	3180	760	0,5	84,0	0,4
Napraforgóolaj	3757	898	0,0	99,8	0,0

Élelmianyagok	KJ	Kalória	Fehérje	Zsír	Szénh.
Szalonna, fehér nyers	2925	699	4,2	75,8	0,0
Szalonna, füstölt	2900	693	9,0	73,0	0,0
Sertézsír	3757	898	0,1	99,7	0,0
Tepertő	3337	797	12,1	83,2	0,0

Tej és tejtermékek

Tehéntej, teljes	272	65	3,5	3,6	4,6
Tej, tasakos	250	60	3,5	3,0	4,6
Tejeskakaó, zsíros	330	79	3,5	2,1	11,4
Tejeskakaó, sovány	274	64	3,5	0,5	11,4
Tejeskávé, zsíros	259	62	2,2	2,2	8,4
Tejeskávé, sovány	180	43	2,2	0,1	8,4
Joghurt, kefir, aludttej	268	64	3,5	4,6	
Gyümölcsös joghurt	347	83	2,8	2,0	13,4
Tejföl	723	173	3,3	16,0	3,9
Habtejszín	1221	292	2,6	30,0	3,0
Vaj	3026	724	0,4	80,0	0,5
Tehéntúró, krémtúró	823	197	17,9	12,4	3,5
Tehéntúró, félszíros	472	113	16,2	3,7	3,7
Tehéntúró, sovány	318	76	14,1	0,5	3,8
Juhtúró, gomolyák	1154	276	18,2	21,2	3,0
Sajt, zsíros	1568	375	26,8	29,1	1,5
Sajt, félszíros	1268	288	30,4	17,6	1,9
Sajt, sovány	853	204	28,6	9,0	2,2
Sajt, lágy zsíros	1300	311	21,7	24,0	2,0
Sajt, sport	1191	285	9,5	26,0	3,2
Tejpor, zsíros	2060	493	25,5	27,0	37,0
Tejpor, sovány	1555	372	36,0	2,0	50,3
Sajt, kenhető	1057	253	16,5	20,0	1,7
Sűrített tej, cukrozott	1375	329	7,9	8,6	54,9

Élelmianyagok	KJ	Kalória	Fehérje	Zsír	Szénh.
Tojás	686	164	13,5	12,0	0,6
Tojás 1 db	276	66	5,4	4,8	0,3
Tojásfehérje	238	57	12,8	0,3	0,7
Tojásfehérje 1 db	59	14	3,0	0,1	0,2
Tojássárgája	1469	351	16,1	31,7	0,3
Tojássárgája 1 db	226	54	2,4	4,9	0,1

Zöldség- és főzelékkfélék

Burgonya nyári	356	85	2,5	0,2	18,4
Burgonya téli	385	92	2,5	0,2	20,0
Karalábé	159	38	2,1	0,2	6,9
Káposzta	130	31	1,6	0,2	5,7
Kelkáposzta	142	34	3,6	0,3	4,3
Paradicsom	93	22	1,0	0,2	4,0
Paraj	75	18	2,3	0,3	1,8
Retek, hónapos	63	15	1,2	0,1	2,2
Sárgarépa	146	35	1,2	0,2	8,1
Sóska	96	23	2,4	0,5	2,3
Sütőtök	322	77	1,5	0,6	16,5
Uborka	46	11	1,0	0,1	1,7
Vöröshagyma	163	39	1,2	0,1	8,3
Zöldbab	167	40	2,6	0,3	6,8
Zöldborsó	368	88	7,0	0,4	14,0
Zöldpaprika	84	20	1,2	0,3	3,0

Hüvelyesek (száraz)

Bab	1310	313	21,9	1,0	54,1
Borsó	1368	327	21,7	1,5	53,1
Lencse	1393	333	26,0	1,9	53,0
Szójaliszt, teljes	1858	444	41,5	20,2	24,1
Élelmianyagok	kJ	Kalória	Fehérje	Zsír	Szénh.
Szójaliszt, zsírtalan	1391	318	51,6	0,5	26,8
Szójabab	2016	480	42,0	20,0	33,0
Szójapehely	1546	368	54,0	0,0	38,0

Étkezési gombák

Csiperke	163	39	5,9	0,2	3,3
Vargánya	167	40	5,7	0,2	3,8
Vargánya, szárított	1234	295	38,3	1,8	31,5
Laskagomba	175	42	1,9	0,7	6,0

Gyümölcsök és gyümölcskészítmények

Alma	126	30	0,4	0,4	7,0
Banán	431	103	1,3	0,1	24,2
Citrom	105	25	0,4	5,8	2,3
Cseresznye	255	61	0,8	0,7	14,0
Görögdinnye	121	29	0,5	0,2	6,5
Kajszibarack	192	46	0,9	0,6	10,2
Körte	209	50	0,4	0,3	12,0
Málna	117	28	1,2	0,8	5,4
Meggy	213	51	0,8	1,4	11,0
Narancs	167	40	0,6	1,5	8,5
Őszibarack	167	40	0,7	0,3	9,0
Sárgadinnye	163	39	0,3	0,1	9,5
Szőlő	318	76	0,6	0,5	18,0
Mazsola	1201	286	2,4	6,7	65,0

Konzervek és levesek

Babfőzelék kolbásszal	536	128	7,4	5,6	12,0
Halászlé (400 g)	489	117	16,5	4,0	3,7
Halászlé, szegedi	849	203	25,5	10,2	2,3
Lecsó, natúr	105	25	0,9	0,2	4,9

Élelmianyagok	kJ	Kalória	Fehérje	Zsír	Szénh.
Lecsó, zsíros	288	69	1,5	3,7	7,5
Marhahús sajtát levében	602	144	21,8	6,3	0,0
Marhamájkrém	1054	252	11,0	20,4	6,0
Marhapörkölt	908	217	15,6	17,2	0,0
Pacalpörkölt	464	111	10,6	5,6	4,5
Sertésmájkrém	998	238	12,9	18,0	6,0
Sertéspörkölt	757	181	12,5	12,6	4,5
Sólet füstölt hússal	510	122	7,7	2,8	16,4
Szalontüdő	594	142	7,5	10,0	5,6
Töltőtpaprika	506	121	4,1	5,8	13,1
Gulyásleves-kocka	966	231	19,0	12,7	10,1
Halászlékocka	184	44	6,2	1,5	1,4
Tyúkleveskocka	1287	308	9,6	7,5	50,6

Készételek (egy adag)

Almaleves	941	225	4,2	4,4	42,1
Burgonyaleves	1230	306	6,6	11,4	44,0
Csontleves zöldséggel	289	69	2,8	0,4	13,5
Erőleves csészében	334	80	1,0	8,0	0,0
Frankfurti leves	1255	300	6,0	26,6	9,0
Gombaleves	8088	193	4,4	11,7	17,4
Gulyásleves	1406	336	18,4	11,1	40,5
Halászlé	690	165	24,5	6,0	3,3

Húsleves zöldséggel	481	115	10,9	1,8	13,7
Karalábéleves	967	231	6,3	11,3	26,1
Lebbencsleves	1013	242	5,2	10,7	31,3
Paradicsomleves	1070	255	5,2	8,0	40,4
Szárazbab-leves	1331	318	13,2	12,1	39,0
Újházy-tyúklevés	1255	300	25,0	10,0	28,0
Zöldbableves	975	233	6,2	11,9	25,2
Zöldborsóleves	1113	266	9,2	9,3	34,7

Élelmianyagok	kJ	Kalória	Fehérje	Zsír	Szénh.
---------------	----	---------	---------	------	--------

Főzelékek és körettek

Burgonyafőzelék, tejsavas	1464	350	7,5	13,4	50,0
Burgonya, hasáb	962	355	6,0	18,0	42,5
Burgonyapüré	1117	267	7,6	7,7	42,0
Finomfőzelék	1238	296	8,5	13,6	34,8
Franciasaláta	1092	261	3,6	20,8	14,8
Galuska	1799	430	14,0	10,2	70,6
Karalábefőzelék	1109	265	7,7	11,3	33,1
Kelkáposztafőzelék	1180	282	9,5	10,0	36,5
Lecsó	711	170	3,5	12,1	11,7
Makaróni, spagetti	2510	600	20,0	22,2	80,0
Paradicsomos káposzta	1109	265	7,5	9,9	36,7
Rizsköret	1460	340	8,2	10,1	54,0
Tarhonya	1657	396	11,2	12,1	60,5
Tökfőzelék	1117	267	5,2	14,6	28,6
Zöldbabfőzelék	1046	250	6,9	13,6	25,0
Zöldborsófőzelék	1544	369	16,7	11,6	49,5

Húsok és húskételek

Bélszín, burgonyával	1674	400	26,0	21,8	25,0
Bográcsgulyás	1685	350	18,0	13,1	40,0
Borsosmarhatokány	1919	457	18,0	40,0	5,3
Csirkepaprikás	1565	374	34,4	23,1	7,1
Csirke rántva	2356	561	38,4	30,8	34,5
Csirkesült sütőben	1903	456	53,0	26,6	0,7
Csirkesült grillben	1600	381	47,1	21,0	0,3
Sertéskaraj, káposzta	2218	530	25,0	30,0	40,0
Főtt marhahús, burgonya	1464	430	26,0	14,0	50,0
Hagymás rostélyos	3012	720	31,0	39,6	60,0
Parajfőzelék tojással	1632	390	15,0	27,3	21,0

Élelmianyagok	kJ	Kalória	Fehérje	Zsír	Szénh.
Párizsi szelet	933	223	20,7	12,1	7,3
Ponty rántva	2121	507	32,9	28,6	29,5
Rakott burgonya	2188	523	13,3	19,6	73,5
Rakott kelkáposzta	1778	425	23,2	19,4	39,6
Rizseshús	3033	725	24,0	40,5	66,1
Serpenyős rostélyos	1184	283	21,9	18,5	7,3
Sertésborda, parasztos	3138	750	56,0	36,2	50,0
Sertésmáj, natúr	2636	630	25,0	54,9	9,0
Sertésmáj, pirított	1512	360	20,1	28,3	6,2
Sertéspörkölt	1402	335	19,7	28,2	0,7
Sertésszelet rántva	1155	276	23,8	14,9	11,6
Sertéstokány	1705	406	17,7	35,4	4,2
Spagetti	2860	681	23,3	28,0	83,9
Szalontüdő	3008	719	49,9	33,8	53,7
Székelykáposzta	2377	568	22,6	45,1	17,6
Tarhonyás hús	3151	753	29,5	43,0	62,1
Töltött káposzta	2561	612	21,5	42,4	36,2
Töltött paprika	2833	677	22,1	32,8	73,3
Vesevelő	1297	310	21,6	24,4	1,1

Tészták, édességek

Fánk	1623	388	10,1	12,4	59,0
Madártej	1113	266	9,2	7,4	40,7
Máglyarakás	3485	833	17,7	29,7	123,8
Nóiszeszély	1163	278	4,5	10,9	42,3
Palacsinta	946	226	5,2	11,8	24,6
Túrós csusza	3067	733	27,7	30,2	87,5
Túrós rétes	2197	525	20,0	29,4	45,0
Almás lepény	1088	260	5,0	9,0	40,0
Diós metélt	2385	570	17,0	10,0	110,0
Élelmianyagok	KJ	Kalória	Fehérje	Zsír	Szénh.
Mákos metélt	2510	600	18,0	16,0	96,0
Sajtos pogácsa	1883	450	22,0	22,0	40,0
Sonkás kocka	2970	710	29,0	26,0	90,0
Túrógombóc	2134	510	22,0	17,0	75,0
Túrós palacsinta	1590	380	20,0	17,0	36,0
<i>Édesipari termékek</i>					
Gyümölcszelé	1406	338	0,0	0,0	84,8
Tejkaramella	1833	438	2,2	11,4	81,6
Csokoládés draszté	2226	532	7,2	30,2	57,8
Csokoládés zselés	1707	408	2,1	10,0	77,5
Földimogyorós draszté	2067	404	12,5	22,2	61,1
„Boci” csokoládé	2318	554	9,3	34,1	52,8
Étcsokoládé	2351	562	4,6	35,0	57,1
Mogyorós étcsokoládé	2519	602	7,3	44,2	43,7
Mogyorós tejszokoládé	2556	611	8,9	45,6	41,3
Mokkás étcsokoládé	2343	560	4,8	35,2	56,0
Mokkás tejszokoládé	2431	581	9,3	34,7	51,9
„Tibi” csokoládé	2385	570	7,7	38,8	52,1
Tejszínes csokoládé	2360	564	8,9	35,9	51,2
„Urhajós”, „Sport”	1933	462	4,7	21,1	65,9
Háztartási keksz	1640	392	9,8	6,8	78,0
Cukor	1670	400	0,0	0,0	99,9
Fagylalt, gyümölcs	526	126	3,0	0,0	28,5
Fagylalt, tejes	720	172	4,3	3,8	30,1
Fagylalt, tejszínes	896	214	7,2	6,4	36,0
Kakaópor	1849	442	19,0	22,0	42,0
Méz	1362	326	0,4	0,0	81,0
Pudingpor	1452	347	0,8	0,0	85,9

Tarján R., Lindner K.: Tápanyagtáblázat.
Medicina, Budapest. 1981. alapján.

VITAMINOK

A szervezet nélkülözhetetlen elemei. A vitaminszükségletet a tápanyagokkal, természetes állapotban kell fogyasztani. Gyógyszeres formában csak kiegészítésként érdemes használni az orvos előírásai szerint. A vitaminok túlzott adagolása helytelen, mert nem segíti elő a teljesítmény fokozását, sőt egyenesen csökkenti. Az A-vitamin és a D-vitamin túlzott adagolása kóros állapotot idéz elő.

A vitaminszükségletet a táplálék aránya is befolyásolja. A sok szénhidrát emeli a B₁-vitamin szükségletet, a zsíros étrend a B₆-vitamin igényét növeli.

A vitaminok zsírban (A-, D-, E-, K-vitaminok) és vízben (C-, B-vitaminok) oldódnak. A zsírban oldódókat a szervezet raktározza a zsírokkal együtt, a vízben oldódókat naponta kell a szükségletnek megfelelően biztosítani. Táblázatunkban könnyen áttekinthetően soroljuk fel a vitaminokat funkciójuk és táplálékforrásuk feltüntetésével.

VITAMINOK FUNKCIÓJA ÉS TÁPLÁLÉKFORRÁSAIK

Vitamin	Funkció	Táplálékforrás	Napi szükséglet
„A”	Növekedés, látás, fertőzés elleni védekezés, alapanyagcsere csökkentő	Sárgarépa, sóska, sütőtök barack, csipkebogyó, fűszerpaprika	2–3 mg
„B ₁ ”	Szénhidrát anyagcsere segítő, szívizom, máj, vese, agy, izmok és vér anyaga	Gabonafélék, lisztek, húsok, hal, tej, élesztő, gomba, gyümölcs	5 mg
„B ₂ ”	Sejtanyagcsere feltétele. A fehérje felépítésben nélkülözhetetlen	Máj, vese, hús, tej, élesztő, gomba, zöldség, gyümölcs	2–3 mg
„B ₆ ”	Enzimműködés, anyagcsere, idegrendszer működése	Élesztő, hüvelyesek, zöldségek, máj, hús, tej	2–4 mg
„B ₁₂ ”	Oxigén felvételt javítja	Állati élelmiszerek, húsok, máj	300 mg
„C”	Izomtevékenység, ellenállóképesség-fokozó	Főzelékek, gyümölcs, citrom, sajt, máj, vese, tej	3–5 mg
„D”	Csontosodás, anyagcsere, mész és foszfor arányának biztosítója. A napfény ibolyántúli sugárzásának hatására képződik a szervezetben, az elővitaminjából	Tojássárga, tej, vaj	
„E”	A zsírsavakat védi az oxidációtól. Izomtevékenységet javítja, izomfáradást gátolja	Növényi olajok, vaj, főzelékek	5–25 mg
„P”	Sejtanyagcsere	Citrom, narancs, gyümölcsök „C” vitaminnal együtt	
„K”	Véralvadás	Zöldség, máj	

SÓ ÉS FOLYADÉKHÁZTARTÁS

A tápanyagokon kívül vitaminokra, de ezen kívül még sókra, vízre és ballasztanyagokra is szüksége van a szervezetnek energiaszolgáltatásához. A kalcium, foszfor, kálium, kén, nátrium, klór, konyhasó, magnézium, vas, cink, réz, jód fontos anyaga az életnek. Azokból az anyagokból kapja meg a szervezet, melyeket a vitaminoknál feltüntetünk táplálékforrásként. Nélkülözhetetlen anyagok, de a túlzott fogyasztás káros.

Étkezési tanácsok

A női csinosság két fontos tényezője a testsúly és rendszeres izomformáló gimnasztika, speciális súlyzós torna. Az utóbbival részletesen megismerkedtünk, a táplálkozás energiaellátó szerepével is foglalkoztunk. Ezúttal étkezési tanácsokat szeretnénk adni, hogy ne éhezéssel, önsanyargatással válljanak meg a felesleges kilóktól, vagy tartsák testsúlyukat a hölgyek. Éhségük csillapítására válasszanak olyan ételleket, melyek kalóriaszegények, zsírtartalmuk minimális. A helyes táplálkozás egyben az egészség megőrzésének fontos módja is. A Magyar Tudományos Akadémia, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet és a Magyar Táplálkozástudományi Társaság

ság 1987-ben tette közzé az étkezéssel kapcsolatos fontos javaslatait. Javasolják, hogy minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző elkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendjüket. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

Kerüljük a zsíros ételeket, a sütéshez, főzéshez inkább növényi olajat, a süteményekhez margarint használjunk. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk. A mérsékelt sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni.

Csak az étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességet, süteményeket, soha ne étkezések között. Ételeinket általában ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk.

Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet és tejterméket. Ezek lehetnek sajtok, túró, aludttej, kefir, joghurt. A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

Rendszeresen naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldséget (salátának elkészítve erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként, vagy fogásalapként inkább a burgonyát, párolt zöldségfélét válasszuk, rizs vagy tészta helyett.

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges, vagy nagyon kevés. Minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülmények között, nem kapkodva.

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol a szervezetre káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek, ezért kerülendők. Az üdítőitalok közül a szénhidrátmenteseket javasoljuk fogyasztásra.

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, másokat csökkenteni.

Mérsékelt fogyasztásra javasoljuk a nem zsíros húsok és húskészítmények különböző formáit, a zsíros tejtermékeket, állati zsírokat (helyettük célszerű a növényi olaj használata), tojás, tészta, rizs, száraz hüvelyeseket.

Kerülni kell az édességek, fagylaltok, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor fogyasztását.

A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a rendszeres testmozgás, a dohányzás teljes mellőzése. Az egészséges életrend, a helyes táplálkozás megvalósításában a nők igen sokat tehetnek, hiszen a konyha művészeiként alapvetően tudják befolyásolni környezetük ízlésvilágát. Már gyermekeiket rá kell szoktatni a helyes táplálkozásra, így azok felnőtt korukban sem térnek el tőle, azt eszik szívesen, amit az édesanyjuk főzött. A nő akkor a legszebb, ha egészséges, nem elhízott, nem kínozza megannyi rizikóbetegség. Ajánljuk, hogy ne dohányozzon. A dohányzás mellett, hogy teljesen nőietlen dolog, a helytelen táplálkozás mellett fokozza a szívbetegsé-

gek, a rák előfordulását, idegessé tesz, tönkre teszi a bőrt, csúnyít. Egyetlen nő sem engedheti meg magának, hogy lehetőségeihez képest kevésbé tetszen a környezetének és önmagának. Sokat tehetnek tehát önmagukért és a környezetükért, szereteteikért.

A BŐR ÉS ÁPOLÁSA

Egész testünket bőr borítja. Embertársainkról nyert első benyomást a bőr látványa alakítja ki bennünk. Egy pattanásos arcú fiatal nő szálnalmat, egy borvirágos orrú korosodó férfi mosolyt fakaszt, egy tetovált kezű emberrel nem fogunk úgy kezdet, hogy fel ne merülne a gondolat, vajon nem a börtönben díszítette-e ki a bőrét?

A bőr egyike a legtömegesebb szerveinknek, súlya újszülöttön az egész test súlyának egyötöde, felnőttön egyhatoda (12–18 kg), felülete felnőttön 1,5–2 m². Nem egységes szerv, inkább szervrendszer, mely a szervezet minden részével szoros kapcsolatban áll. Testtájékonként szerkezet és működés tekintetében lényeges különbséget mutat, gondoljunk csak a hajas fejbőrre és a talpra, a szemhéjak finoman ráncolható bőrére, vagy a vastag bórallati zsírpárnákat tartalmazó has bőrére. Felépítésének alapelvei mindennütt azonosak, bár az egyes alapelemek tömege, jelentősége testtájónként változik.

A bőr felszíne sehol sem teljesen sima, szörzet, szórtüszők és verejtékmirigyek tűszúrásnyi nyílásai, feszülési barázdák vonalai, élettani ráncok és barázdák egyenetlenné teszik, rombusz alakú mezőcskékre tagolják.

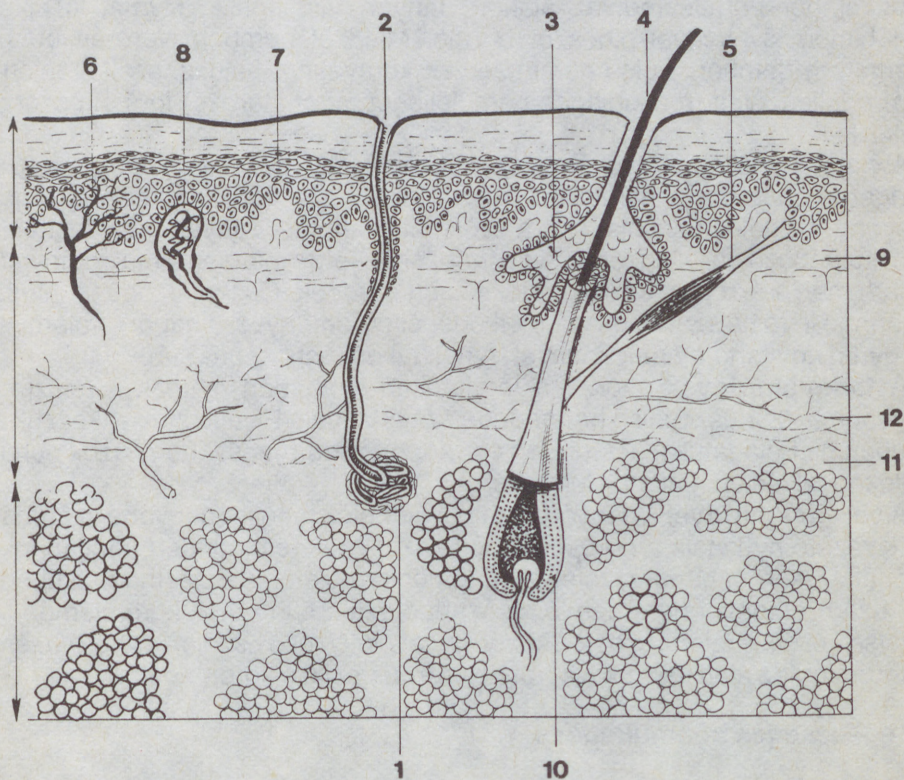
Az ujjbegyek felszínének finom vonalas rajzolata az egyénre szigorúan jellemző. Az ókori Kínában a fontos okmányokat ujjlenyomatokkal hitelesítették. Az ujjlenyomatokkal foglalkozó daktiloszkópiának ma törvényszéki-orvostani, ill. kriminológiai jelentősége van.

A bőr szövettani szerkezetét a **25. ábra** mutatja. Három rétege a hám, irha és bórallja.

A hám (epidermis) legtöbb helyen a bőr legvékonyabb rétege, átlagos vastagsága néhány tized milliméter. Hámsejtekből áll, újraképző képessége nagy, sérülései, ha az irhát nem érintik, nyom nélkül gyógyulnak. Legkülsőbb rétege állandóan kopik, hámlik, alulról az alaprétegből pótlódik. Az alaprétegből a legkülsőbb rétegbe a hám sejtjei állandó mozgásban, átalakulásban vannak, miközben a magjukat fokozatosan elveszítik és elszarusodnak. Az alapi réteg fölött helyezkedik el a tüskésréteg. E réteg sejtjei sokszögűek, mozaikszerűen rendeződnek egymás mellé, az egyes sejtek között keskeny rés van, melyben a sejteket tápláló nyirok kering. Az egyes sejteket e réteken át tüskeszerű plasmanyúlványok kapcsolják össze. A hám ellenállását a függőleges erőművi behatolásokkal szemben e hálózat biztosítja, míg a vízszintes irányú kinyúlást az alapréteg irhával való hullámos kapcsolata teszi lehetővé. A tüskés sejtek fokozatosan lapulva a *szemcsés rétegbe* mennek át, ennek a rétegnek a sejtmagjai is a bőrfelszínnel párhuzamosan erősen

ellapultak. E réteg fölött fekszik – de csak vastagabb szaruréteggel borított bőrterületeken található meg – a *világos réteg*, teljesen ellapult sejtszövetet magvakat már nem tartalmaznak. A hám legkülsőbb rétege a *szaru*. Ez elmosódott szerkezetű réteg, magvakat és plasmájukat vesztett pikkelycskévé lapult élettelen sejtmaradványokból épül fel, melynek anyaga a keratin, zsír és némi szarufesték. Legtömөгesebb a tenyéren, talpon, legvékonyabb a makkon és a kisajkakon.

A bőr megszívósabb rétege az 1–3 mm vastag *irha*. Az állati bőr eme rétegéből készül cserzés révén a mindennapi életben „bőr”-nek, „szíj”-nak nevezett anyag. Rostjainak fő tömegét a megfőzve enyvet adó ún. kollagén rostok alkotják. A nyalábokba szedett rostok ferdén keresztezik egymást, közeikben helyezkednek el anyasejtjeik, az orsó alakú kötőszöveti sejtek (fibrocyták), ill. festék tartalmú sejtek a melanoblastok. A kollagén rostok között helyezkedik el a rugalmas rostok rendszere. Az irha rostrendszere adja a bőr nagy szilárdságát, ellenálló képességét húzással, szakítással szemben, és biztosítja a bőr rugalmasságát.



25. ábra. A bőr szöveti szerkezetének vázlata

1. Verejtékmirigy kiválasztó szakasza 2. Verejtékmirigy kivezető nyílása 3. Faggyúmirigy 4. Szőrszál 5. Szőr egyenesítő izom 6. Idegrostok 7. Irhaszemölcs 8. Tapintó idegvégződés 9. Felső érhalózata 10. Hajhagyma 11. A verejtékmirigy kiválasztó szakasza 12. Az irha alsó érhalózata

Az irha felső szakasza a szemölcsstest, mely közvetlenül a hám alaprétege alatt fekszik, hullámos felszínű. Kiemelkedései hosszú lécszerű, vagy hengeres szemölcsös képletek. Ezekben a szemölcsökben felvezető osztóeres, ill. lefelé vezető gyűjtőeres hajszálérkacsok vannak, ill. idegvégződések.

Az irha alsó szakasza vastag enyvadó rostnyalábokat bocsát a mélybe, a bőraljába.

A bőralja összetételét és terjedelmét illetően a legtöbb változatosságot mutató réteg.

Vastagsága testtájak szerint néhány tized millimétertől több centiméterig terjed. Szilárdabb vázát az enyvadó és rugalmas rostokból álló lemezek és gerendák adják, melyek közeit zsírsejtek tömege tölti ki. A lemezek és gerendák az irhát rögzítik a mélyben lévő képletekhez, és vezetik az ereket és idegeket. A zsírtömeg a kipárnázás és hőszigetelés mellett, mint anyagraktár szerepel.

A hám függelékei (haj, faggyúmirigyek, verejtékmirigyek, köröm) a bőr mindhárom rétegrendszerét érintik, mintegy beágyazódnak azokba (lásd 1. ábrát.)

Az ember bőrfelszínét az ajakpír, tenyér, talp, makk, fityma, kisajkak, emlőbimbó kivételével pihezőr borítja. Mindkét nemben ivarézés után a szemérem dombon, külső nemi szervek környékén, bajusz, szakáll tájon a nemre jellegzetes (másodlagos nemi jelleget meghatározó) formájú szőrzet alakul ki.

A hajhagyma és a gyökér a szőrtüszőben ül, mely ferde lefutású szűk hengeres csatorna a hámtól az irhán át a bőralja felső szakaszáig terjed. A szőrtüsző dőlése szabja meg a szőrszálak lefutási irányát, mely testtájanként különböző és jellegzetes. A szőrtüszőhöz ferde lefutású simaizomnyaláb tapad, melynek rostjai az irharostok között erednek. Összehúzódása a tüsző és benne lévő hajszál ki- és felemelkedését eredményezi (libabőr), valamint a faggyúmirigy tartalmának ürülését. A haj havonként 1-2 cm-t nő.

A faggyúmirigyek szőrtelen területeken szabadon nyílnak a felszínre, egyebütt a szőrtüsző felső harmadába szájadzanak. Elválasztó szakaszuk az irhában ül. Feladatuk a szaruréteg és szőrzet bezsírozása, hogy azok puhák, hajlékonyak és vízhatlanok legyenek.

A verejtékmirigyek a tenyéren, talpon lelhetők meg legnagyobb számban, de kivezető nyílásaik a pórusok a bőrfelszín csaknem minden pontján jelen vannak. A köröm hengerszeletszerű tömör szarulemez. Felszíne szemben a bőr szarurétegével nem hámlik, a szabad széle felé nő. A körömlemez két oldalsó és az első ujjperc közti ízület felé eső széle a körömsánc. A körömlemez alatt fekszik a köröm csírarétege, ill. a körömágy.

Az egészséges bőr működése

A bőr működésének tekintélyes részét a védelem munkája köti le. A külvilág felől érkező ártalmak és ingerek túlnyomó része a bőr felszínén éri az embert, ezek elhárítása, vagy hasznos közvetítése sokoldalú feladat. A védekezés részben passzív, részben aktív életműködésben nyilvánul meg.

Erélyesebb mechanikai ártalmakkal (húzás, nyomás, ütés, dörzsölés) a hám részéről a tüskésréteg rostrendszer és a szaruréteg véd, az irha részéről az enyvadó rostrendszer biztosítja a bőr szilárdságát, míg a rugalmas rostok külsőnők a simulékonyságot és rugalmasságot. A bőralja lazasága nagyfokú eltolhatóságot, kitéréseket tesz lehetővé, a zsírpárna vastagsága és rugalmassága durva zúzódásoktól védi az alatta fekvő képleteket.

Hőhatásokkal szemben a szaruréteg vastagságának arányában véd.

A fénysugarak egy részét már a szaru visszaveri, vagy elnyeli, a mélyebbre hatolókat az alapi sejtrétegben képződő bőrfesték (melanin) ill. az irha vérbősége nyeli el.

Erős fényhatás következtében a szaruréteg megvastagszik és felszaporodik a bőrfesték.

Elektromos hatásoknak csak a szaruréteg képes ellenállni, főképpen ha vastag és száraz.

A kórokozó mikroorganizmusokkal szemben véd az állandó hámlás, a faggyú és verejtékmirigyek váladékainak a szervezet belseje felől kifelé irányuló áramlása. A bőr felszíne besűrűsödő verejtékanyagoktól savanyú vegyhatású („savköpeny”, pH 3–5), ami a legtöbb baktérium életképességét csökkenti. A faggyú koleszterinjét és viasszerű anyagait a baktériumok nagy része nem képes megbontani, így ez mintegy védő „lipoidköpenyt” képez. A szervezet immunitásának legfőbb szerve a bőr, az antigén – antitest reakciók zöme a bőrben zajlik le.

A test állandó hőmérsékletének megőrzésében a bőrnek csaknem minden szövete részt vesz. A túlzott felmelegedés ellen verejték-elválasztás fokozásával, a lehűlés ellen a verejték-elválasztás csökkentésével és a hajszálerek megsűkítésével védekezik. Hőmunkásoknál (aratók, kohászok) az óránként elpárologtatott verejtékmennyiség 2-3 liter lehet.

Az ép bőrön csak a bőrfelszín zsírájában oldódó anyagok (jód, kénvegyületek, illóolajok), illetve a zsírt oldó anyagok (éter, alkohol) hatolnak át kis mennyiségben. Galvanikus áram segítségével elecroliteket juttathatunk a bőr mélyébe (iontophoresis).

A bőr a benne lévő különböző idegvégződések folytán összetett érzékszervünk. A hideg-meleg, tapintás, fájdalom és kényezést a bőr érzékszervi működése teszi lehetővé.

A bőr minden működése összefügg, vagy kihat a szervezet egészének működésére. A belső szervek állapotváltozása következményekkel járhat a bőrön, a bőr pedig nem egyszer a belső szervekben.

Ahhoz, hogy a bőr sokrétű működését teljesíteni tudja, tisztán kell tartani, ápolni kell. A klasszikus ókor embere, bár nem ismerte a szappant, izzasztással, vizes ledörzsölésekkel, úszással tisztította bőrét. Az Ebers papirusz tanúsága szerint a bőrápolószerek, olajok és kenetek a gyógyszerekkel egyenrangú szerepet játszottak az egészség megőrzésében. A középkorban az antik életstílussal együtt az ép testben ép lélek elve és a bőrápolás tudománya is feledésbe merült. A spanyol királyok ősi kastélyában az Escoriálban 3000 szoba volt, de egyetlen fürdőszoba sem! XIV. Lajosnak a

Napkirálynak – versaillesi palotájában is csak egyetlen fürdőkád akadt, de mivel ezt sem használta senki, a parkban kis szökőkúttá alakították át.

Nem csoda, hogy járványok tizedelték meg többször is Európa lakosságát, mire az emberek felismerték a tisztaság fél egészség mondás igazságát. Bár a szappankészítésről az első feljegyzést Galenus (Kr. u. II. században élt pergamoni orvos) írásaiban találjuk, a szappanfőzők először 1334-ben Augsburgban, 1336-ban Prágában szervezkedtek külön céhvé. A szappan tömeges alkalmazása a XVIII. században vette kezdetét. Manapság a világ évi szappantermelése millió tonnákban mérhető.

A tisztasági fürdő a bőr szennyezettségétől függően naponta, hetente egyszer történjék. A fürdővíz hőfokától függően van **hideg fürdő** (20 °C alatti) – a fürdési idő 3–5 perc. Erős ingerhatást kelt, edző, anyagcserefokozó hatású, fogyaszt. Tiszálkodásra kevésbé alkalmas.

A hűvös fürdő 25–33 °C-os, edző tonizáló hatású.

A forró fürdő 40 °C feletti, ideje 5–10 perc. Célszerű a forró fürdőt hűvös fürdővel befejezni. Alvászavarokban sokszor segít a forró fürdő. Tisztálkodásra is a legalkalmasabb. A szappan emulgeálja a szaruréteg zsírt és a bőrre tapadt szennyeződést leoldja. Szárazbőrűeknek a kádfürdő helyett zuhanyzást ajánljuk; illetve fürdés – zuhanyzás után a bőr újraszírozását. Az újraszírozást meleg vízzel megnedvesített, majd kicsavart mosdókesztyűre öntött babaolajjal végezzük az alapos törülközés után. Ha a tisztasági fürdést hideg zuhannyal, vagy hűvös fürdővel fejezzük be, törülközés után testünk száraz marad. Ennek elmulasztása a bőr gombás fertőzését eredményezheti. A melegvizes, de még inkább a forró fürdő után hiába törülközünk szárazra, néhány másodperc múlva kihevült bőrünket előnti a verejték, ha ezután gyorsan magunkra kapjuk ruháinkat, főleg ha műszálas, nem szellőző anyagból készültek azok, akkor a meleg, nedves, sötét körülmények kiválóan alkalmasak a bőrön élősködő gombák megtelepedésére. Főleg a törzs bőrén lencsényitől tenyéryni barnásvörös, finoman korpádzó foltok láthatók. (Pityriasis versicolor). A foltok területe napfény hatására nem barnul le, környezeténél halványabb. Amennyiben a helyes fürdési móddal nem sikerül megszüntetni, forduljunk bőrgyógyász szakorvoshoz.

A tisztálkodásra a gyermekek és érzékeny bőrű felnőttek bőrét sem károsító lanolinos babaszappant ajánljuk. Nem mindig a legdrágább parfümszappan a legjobb! A szappanokat és a szépítőszereket előállító gyárak tetemes összegeket fordítanak kutatási célokra és az újonnan előállított termékek kipróbálására. Ha klinikai kipróbálás során bebizonyosodott, hogy az új szer nem veszélyes az egészségre, akkor forgalomba kerülhet. Ennek ellenére számos szerről derül ki a szélesebb körben való használat során, hogy egészségkárosító; bőrgyulladást okoz. Az ún. kontakt dermatitis bőrpír, hólyagok, duzzanat, viszketés, csalángöb, nedvezés, hámlás, égés, fájdalom tüneteivel jelentkezik. Célszerű szakorvoshoz fordulni vele.

A hajmosást a fejbőr zsírosodásának gyorsaságától függően végezzük 2–5 naponként. Normál bőrű egyéneknél heti egy alkalommal történő hajmosás és a kereskedelmi forgalomban lévő samponok használata elegendő. Ha a hajunk gyorsan zsírosodik, gyakoribb hajmosás ajánlott, hiszen a fejbőr

zsírosodása gyakran a hajhullást megelőző állapot. Ilyenkor a gyógyszerterekben beszerezhető kénes, vagy a drogériákban kapható szeléniumot tartalmazó samponok alkalmazása a faggyútútermelés ellen hat. A túl gyakori hajmosás a fejbőrt és a haját kiszáritja, a haj feltöredezik, fényét veszti.

A haj festése csak abban az esetben indokolt, ha az őszülést van hivatva elkendőzni. A hajfestékekkel szemben gyakran túlérzékennyé válik az ember bőre, súlyos bőrgyulladás keletkezhet, melynek gyógyulása heteket vesz igénybe.

Az arc mosása önmagában ritkán szolgálja a tisztálkodást, inkább a reggeli felkelés után gyors felfrissítő „álomkimosó” hatású. Kneipp óta, aki a hideg vizet minden betegség gyógyító szerének, panacea magnának tartotta – sokan a legkiválóbb kozmetikumként tisztelik a bőr tónusát, rugalmasságát megőrző hideg vizes arcmosást.

A derékig történő reggeli hideg vizes mosdás edző, frissítő hatását minden katonaviselt férfi tapasztalta, reméljük sokan a leszerelés után is alkalmazzák.

A hideg vizes zuhany ugyancsak inkább a bioklimatológiai edzést szolgálja, mint a tisztálkodást. Erélyes hatása a vízszugár irányától és nyomásától változik. Van tű alakú vízszugár és erős nyomású sugáruhany. Az alacsony nyomású 1 atmoszféra körül mozog, a magas nyomású vízszugár nyomása 4 atmoszféréig terjedhet.

A hideg zuhany erős inger. Hatására a bőrerek szűkülnek, majd hisztamin-szerű anyagok szaporodnak fel a bőrben, amelyek az erek tágulását okozzák. A keringés fokozódik, a pulzusszám megszorodik, a vérnyomás emelkedik. A zuhanyozás edző hatása az ún. skót zuhannyal fokozható. Ennél a fürdést 40–45 °C-os forró zuhannyal kezdjük, ideje 30–60 másodperc. Ezt 15–20 °C-os hideg zuhannyal folytatjuk, ideje 10–20 másodperc. Mindezt kétszer megismételjük.

A zuhany fürdő kiváló tisztálkodásra is, 34–35 °C-os vízzel megnedvesítjük testünket, majd szappanozzuk. Lapos kézzel végigmasszírozzuk testünket a távoli testrészek felől a szív irányában – ezzel a vérkeringést, a visszeres áramlást fokozzuk. A nők önvizsgálatára a mell-daganatok korai felismerésére is jó ez a módszer. Ha csomót észlel valaki a mellében, azzal forduljon orvoshoz, az időben felismert rosszindulatú daganatok gyógyíthatók!

A testhajlatokat és a testnyílásokat különös gonddal szappanozzuk. A külső hallójárat szappanozásával, ill. mosásával csinján kell bánni! Ha a fülünket gyakran és a külső hallójáratot mélyen kimossuk, fokozódik a fülzsír-termelés, fülzsír-dugó keletkezhet, átmeneti halláscsökkenéssel. Ezt a gondot fül-orr-gégész szakorvos oldhatja csak meg.

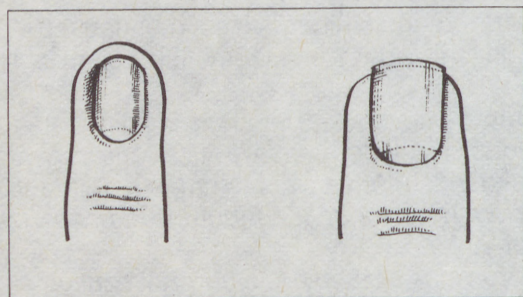
A kéz egyik legerősebben szennyezett testrészünk. Tisztítása akkor a leghatékonyabb, ha a piszkos munka végzése előtt néhány megelőző intézkedést teszünk. Amennyiben lehetséges pl. nem balesetveszélyes, végezzük a piszkos munkát kesztyűben. Háztartási boltokban könnyéig érő gumikesztyű kapható. Háziasszonyoknak mosogatásra az ún. háziasszony-ekzéma megelőzésére ajánljuk. A piszkos munka végzése előtt kézkörmünk-

kel kapargassuk meg a szappant. A körmök alá beragadt szennyeződés így könnyen eltávolítható, ha egyáltalán beragad valami!

Olajos-piszkos munka után a szokásos meleg vizes szappanos kézmosás nem elegendő. A kézmosó paszták viszont erősen szárítják a kéz bőrét, ezért célszerű használatuk után a kéz zsíros krémmel való visszazsírozása. Gyakran mossunk kezet! Ki gondolná, hogy kedvenc háziállataink (kutya, macska) megsimogatása után féregpeték kerülhetnek kezünkre.

Ne növezzünk hosszú körmöket, mert ezek nehezen tarthatók tisztán. A körömsáncot ne vágjuk ki, mert gennyes körömágygyulladást, körömmérget kaphatunk. Ha mindenáron hosszúkás, szép formájú körmöt akarunk, a körömsánc óvatos visszatolásával is elérhetjük azt.

A kéz körmeit kerekre, a láb körmeit sarkosra, szögletesre vágjuk, ezzel a lábkörmök benövését akadályozhatjuk meg. (26. ábra)



Kézujjköröm helyes vágása Lábuuj körmének helyes vágása

26. ábra. A kéz és lábuuj körmének helyes vágása

A láb méltatlanul, mostohán kezelt testrészünk, pedig gondozása-ápolása sok kellemetlenséget, betegséget előz meg. A lábizzadás rendszeres és gyakori hideg vizes mosással enyhíthető. Amennyiben sem ez, sem a bőrgyógyász nem tud rajta segíteni, célszerű ortopéd-sebészhez fordulni, mert a lábboltozat süllyedése vagy egyéb statikai hiba lehet az oka. A lábbeli legyen szellős, könnyű, hajlékony. Aki ilyen cipőt hord, annak nem telepsznek meg a gombák a lábuujjai között. A lábmosás után gondosan töröljük meg a lábuujkórti redőket is a törülköző áthúzóztatásával, és télen, amikor nem viselhetünk szellős és könnyű cipőt, babahintőporral púderezük be az ujjak között!

A magas sarkú cipő viselése veszedelmes lábnyomorító.

Az ember talpa a térben egy síkot meghatározó hárompontos alátámasztású. Ha a sarokról lekerül a testsúly harmada és áttevédik az első két alátámasztási pontra, annak lúdtalp, harántboltozat-süllyedés, illetve az öregujj bütykösödése, megnyomorodása lesz az eredménye. Lám a divat olykor az egészség ellen hat!

A nemi szervek tisztán tartása is számos betegség megelőzését jelenti. Az állatvilágban a nemi vonzás szolgálatában állnak a külső nemi szervek környékén elhelyezkedő különleges szagú váladékot termelő verejtékmiri-

gyek. Egy kultúrember azonban nem engedheti meg magának, hogy a környezetében tüzelő szuka vagy kecskebak szagot árásson.

A fokozott verejték-elválasztás önmagában is lehet betegség, mely gyógyszeresen és műtétileg csökkenthető. Máskor, különösen ha vizeletszaga van, vesebetegség tünete lehet. A dezodorok tucatjai kaphatók az illatszerboltokban, de használatuk nem pótolja a rendszeres tisztálkodást! A pangó verejtéket a bőrön állandóan jelenlévő baktériumok bontják és visszataszító szagú anyagok keletkeznek, ezek szappanos mosással eltávolíthatók.

A természet nem adja meg mindenkinek, hogy szép legyen. A megjelenésre, külsejére igényes ember azonban ápolat, gondozott benyomást igyekszik kelteni. Az életben való érvényesülés múlhat ezen!

Egy jó megjelenésű, ápolat ember valamennyi érzékszervünkre kellemesen hat.

- Haja gondozott, frizuráján látszik, hogy rendszeresen jár borbélyhoz, vagy fodrászhoz.
- Arca sima, nem ékteleníti el hosszú szőrszálakat tartalmazó festékes „szemölcs” vagy egyéb nem odaillő daganat.
- Lehelete nem bűzös, mert fogát étkezések után megmossa, rendszeresen jár fogorvoshoz.
- Szemeit nem takarja el sötét, vagy fényvisszaverő szemüveggel, mert tudja, hogy a nyílt tiszta tekintet a legjobb ajánlás.
- Kellemes ápolat szaga van. Egyéniségéhez illő, de nem harsogó kölnit, parfümöt, vagy dezodort használ.
- Keze tiszta, gondozott, nem nyirkos, ragadós. Kézfogása határozott, de erejét nem fitogtatja azzal, hogy megropogtatja a másikat.

A jó megjelenés, tisztaság, ápoltság határozott fellépést biztosít és ez az érvényesülés alfája!

A régi korok asszonyai a különféle természetben előforduló szépítőszereket ösztönszerűen használták szépségük fokozására.

A mai kor asszonyai, lányai kulturált, egészséges életmódja segíti szépségük megalapozását. Nincs csúnya nő, csak ápolatlan. Az örök nő mindig csillogni, ragyogni szeretne. Ehhez hozzájárul az arc sminkelése, amelyet túlzásba vinni, sem elhanyagolni nem szabad. A nők érdeklődésének közepontjába a szemhéjfestés és a száj hangsúlyozása áll. Az arcnak két központi mozgó vonzereje, a szem és a száj.

A mindig új sminkdivatot, sohasem alkalmazhatjuk egy az egyben. Figyelembe kell venni egyéni, alkati adottságainkat és törekednünk kell az egyéni harmónia megteremtésére. A jó smink biztosítja az arc tudatos megvilágosítását, melyhez hozzájárul az egyén belső nyugalma is. Az arcfestést sohasem szabad tatarozni, mindig újból kell felépíteni, elkészíteni.

A smink a nő egyik ékszere. A nő álma arcbőrének szépítése, fiatalosabbá, vonzóbbá varázsolása.

A sminket lehetőleg ülve, jó megvilágítás mellett készítsük el.

Néhány szépítési tanács: a munka ápoltság igényel, smink nélkül. A szórakozáshoz enyhe smink illik. Ünnepi megjelenéshez fantáziadús sminket készítsünk.

A sminkelés gyakorlati kivitelezésekor először az arcbőrön előforduló kisebb-nagyobb elszíneződött foltokat tüntessük el, fedőkrémmel (korrektorral), amely illatszerboltban beszerezhető. Ezután kezdődhet meg a bőr sminkelése jó minőségű alapozókrémmel, púderrel. Csak tiszta, ép bőrt sminkeljünk. Színválasztásnál mindig finom, tompa színeket használjunk.

A szemhéj sminkelésénél nem hagyhatjuk figyelmen kívül, viselünk-e szemüveget, vagy sem.

A szemüveget viselő nőknek szemhéjukra csak halvány átfényezést ajánlok. Színes, élénk nagykeretű szemüveghez a száját halvány színűre fessük, mert ebben az esetben uralkodó a színes szemüvegkeret.

Este feltétlenül le kell tisztítani a bőrt a napi szennyeződésektől és a smink maradványaitól.

Először a szemhéj sminkjét távolítsuk el arctejjel átitatott vattatamponnal, utána a szájrúzszt töröljük le. Tiszta arctejes tamponnal pedig az egész arcot többször is töröljük át mindaddig, amíg a vatta már nem színeződik el. Éjszakára tápláló krémmel regeneráljuk a bőrt. Alkalmazzunk hidratáló, félszíros vagy zsíros krémet aszerint, milyen típusú a bőrünk.

Az otthoni kendőzés tudománya

Most ismerkedjünk meg arcunk alkati adottságaival, a sminkelés fortélyai-
val, kivitelezésével.

1. AZ ARC ALKATI ADOTTSÁGAINAK MEGISMERÉSE, AZ ARCTÍPUS MEGÁLLAPÍTÁSA

AI BŐR-, HAJ-, SZEMSZÍN SZERINT

A tükörbe nézve minden nő felteszi azt a kérdést, milyen színű sminket
használjak. Mi állhat jól nekem? A bőr-, haj- és szemszín összhatása szerint
minden nő egy évszak típusba sorolható. Ennek ismerete alapján már
könnyen meghatározható, milyen színeket alkalmazhatunk előnyösen.

A tél típusba tartoznak a:

- a/ rózsaszín arcbőrű, kék szemű, barna hajú, vagy
 - b/ olajos arcbőrű, fekete v. kék szemű, fekete hajú, vagy
 - c/ sötétbézs bőrszínű, vörösbarna szemű, ezüstös hajú nők.
- Az egyes altípusok egymással keveredhetnek is.

A tél típusú nők alkalmazhatnak:

sötétbézs színű púdert alapozáshoz,
világos ciklámen, skarlátvörös arcpirosítót,
sötétlila, fekete vagy sötétkék szemkontúrceruzát,
lila, kék, smaragdzöld, barna, fekete vagy sárga szemhéjpúdert,
világosbarna vagy vörös rúzszt,
fekete spirált,
fekete vagy szürke szemöldökceruzát.

A tavasz típusba tartoznak a:

- a/ rózsaszín bőrű, szürke szemű, aranyszőke hajú,
 - b/ világos bőrű, zöld szemű, vöröses szürke v. sötétvörös hajú,
 - c/ világos bőrű, sötét zöld szemű, sötétvörös hajú nők.
- Az egyes altípusok egymással keveredhetnek is.

A tavasz típusú nők alkalmazhatnak:

meleg színű alapozót,
hússzínű, rózsaszín vagy orange arcpirosítót,
kékeszöld vagy aranybarna szemkontúrceruzát,
sötétkék, türkiz, erőszöld, arany világos hússzín vagy barna szemhéjpú-
dert,
orange vagy hússzínű rúzszt,
aranybarna spirált,
barna szemöldökceruzát.

A nyár típusba tartoznak a:

- a/ rózsaszín arcbőrű, kék szemű, szőke hajú,
 - b/ világos bőrű, szürke szemű, sötét hajszerű,
 - c/ natúr bőrű, sötétkék szemű, közepbarna hajú nők.
- Az egyes altípusok keveredhetnek egymással is.

A nyár típusú nők alkalmazhatnak:

- rózsaszín vagy bézs alapozót,
- pink (élénk rózsaszín), mályva, pasztel rózsza arcpirosítót,
- kék, szürke v. lila szemkontúrkeruzát,
- pink, világos mályva, rózsaszín rúzszt,
- szürke, borvörös, padlizsán, rózsaszín szemhéjpúdert,
- fekete, szürke vagy barna spirált,
- rozsdabarna vagy szürke szemöldökceruzát.

Az ősz típusba tartoznak a:

- a/ sötétbézs bőrszínű, aranybarna szemű, barnás hajú,
 - b/ világosbarna bőrszínű, kék szemű, közepbarna hajú,
 - c/ sötét rózsaszín bőrű, zöld (avocado) szemű, aranybarna hajú nők.
- Az egyes altípusok egymással keveredhetnek is.

Az ősz típusú nők alkalmazhatnak:

- krémszínű alapozót,
- sötétbarna vagy olajzöld szemkontúrkeruzát,
- bronz orange vagy lazac színű arcpirosítót,
- bronz, karamell, olajzöld, kávébarna, narancs, fehér szemhéjpúdert,
- narancs, aranybarna, lazac színű rúzszt,
- mahagóni v. bronz szemöldökceruzát,
- barna v. zöld szempillaspirált.

BI AZ ARC ADOTTSÁGAI SZERINT:

Ovális arc: a legtökéletesebb forma. A klasszikus női szépségideál legszébb példája. **(27. ábra)**. Tiszta ovális formával ritkán találkozhatunk. Intelligens, elégedett típus, kellemes megjelenése biztosítja számára a sikert. Kendőzésnél mindig törekedjünk arra, hogy ezt a formát alakítsuk ki.

Hosszúkás arc: hosszított téglalap alakú arc **(28. ábra)**. Az arcot kendőzésnél mindig szélesítsük. Vízszintes vonalak érvényesüljenek. Ez a karakter a vidám, megbízható egyének közé sorolható. Az arc formáját kedvezően befolyásolja a rövidre nyírt frizura.

Négyszögletes arc:

Ez a típus igényli a legtöbb változtatást, átalakítást, korrigálást **(29. ábra)**. A nők nagyobb része sportos, komplexumok nélküli, kevésbé izgulékony, vastag érzéki száj és sűrű vastag szemöldök jellemzi.

Kerek arc:

Európában aránylag kevés nőnek van nap típusú arca (**30. ábra**). Optimista személyiség, gyakran falánk, torkos. Intelligens, művészetre hajlamos. Jókedvű, kövér, elbűvölő. Kedvezően befolyásolja arcát a hosszú haj. Kendőzésnél az arc megnyújtására törekedjünk. Az arcfesték vonala ferdén felfelé irányuljon.

Háromszögletű arc:

Homloknál keskenyebb, az állnál szélesebb arcrész (**31. ábra**). Ritkán előforduló típus. Zárkózott egyéniség, telve jóindulattal. Az arc aránytalansága a japán nők klasszikus hajviseletének utánzásával javítható. A homlokot szélesítjük, az áll alsó, külső részét el kell fednünk.

Fordított háromszög formájú arc:

Csúcs az állnál (**32. ábra**). Gyakran kelt elbűvölő benyomást. Művészi karrierre hajlamos. Élénk szeműek, átszellemült, intelligens. A száj formája elnagyolt. A kendőzésnél az arc vonalait követjük. Formáján nem javítunk.



27. ábra. Ovális arc



28. ábra. Hosszúkás arc



29. ábra. Négyszögletes arc



30. ábra. Kerek arc



31. ábra. Háromszögű arc



32. ábra. Fordított háromszögű arc

SZEMFORMÁK

Az ideális forma a mandula alakú szem.

Minden szem kendőzésnél törekedjünk arra, hogy a festék felvitelével, a mandula formát közelítsük meg.

A szem alkati hibái:

A kerek szem (33/1. ábra).

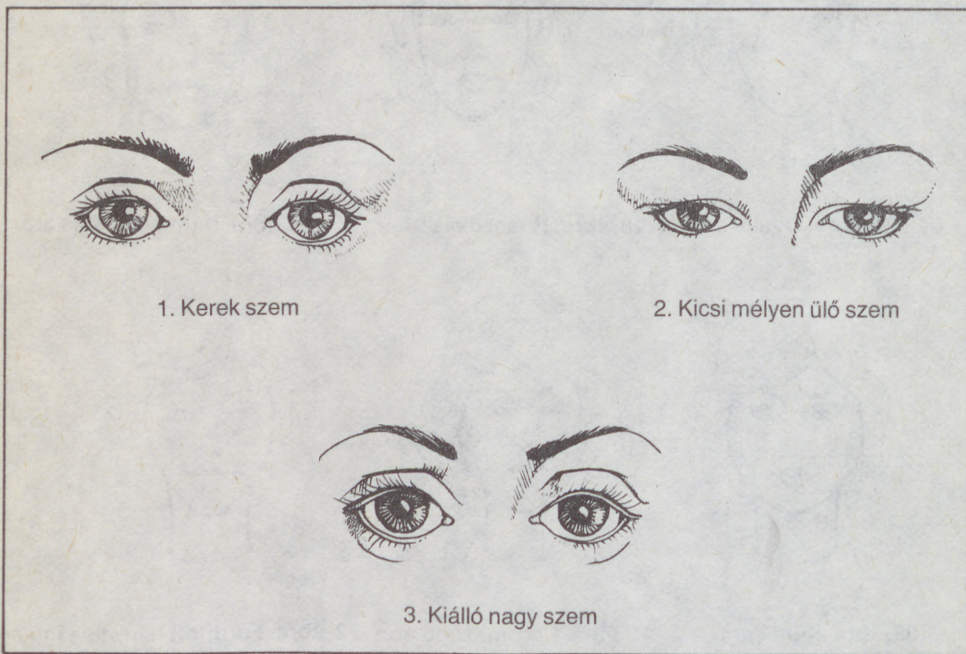
Kendőzéskor a szemet hosszabbítsuk meg, az arc széle felé. A szem belső sarkából kiindulva kövessük a szempillák természetes vonalát a szemhéj közepéig, innen csaknem vízszintes vonalban haladjunk a szem külső sarkáig.

Kicsi mélyenülő szem (33/2. ábra).

Kendőzésnél a mélyenülő szemek kiemelhetők. A kendőzés célja: a szem nagyobbítása. A szemhéj festésénél törekedjünk a ferdén felfelé irányuló vonalak kialakítására. A szemhéjpúderek színe mindig pasztellvilágos legyen.

Kiálló nagy szem (33/3. ábra).

Ezt a kellemetlen kozmetikai hibát kontúrvonallal, tussal kisebbítsük.



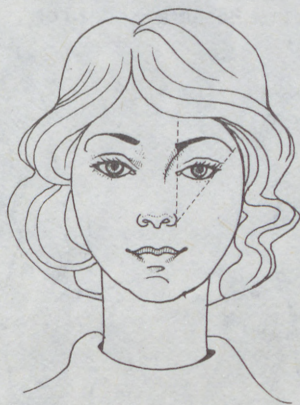
33. ábra. Szem típusok

A nagy szem kicsinyíthető. A szemhéjfesték színe sötétebb, mélyebb tónusú legyen. A szemhéj festésénél törekedjünk a szem vonalát követni.

A szemöldök helyes formája (34. ábra).

A szemöldök formázásánál mindenkor vegyük figyelembe, hogy a szemöldök vonalának iránya meghatározza az arc karakterét. Az arcot fiatalabbá, öregebbé, közömbösebbé teheti, attól függően, hogy annak vonala felfelé, lefelé vagy megközelítően vízszintesen halad-e.

A szemöldök formáját szemöldökceruzával korrigálhatjuk. A szemöldök ideális formájára a következő szabály vonatkozik. Az orrcimpáktól a homlokra gondolatban merőlegest húzunk. Ahol metszi a szemöldök vonalát, az a szemöldökív kezdőpontja. A külső szemzuggal összekötő képzeletbeli vonal metszéspontja adja a szemöldök végpontját. A szemöldök vonalának kialakításakor mindig vegyük figyelembe az arc alkati adottságait.



34. ábra. Ideális szemöldökhossz

ORRFORMÁK

A legtökéletesebb az *enyhén pisze orr* (35. ábra).

Kendőzésnél mindig ezt a formát igyekezzünk kialakítani.

Hosszú orrnál (36. ábra).

A nem kívánt részeket sötétebb alapozó púderrel fedjük el.

Hegyes orrnál (37. ábra).

Az orr hegyét fedjük be sötétebb alapozóval.

Ha az orr formáját szemből nézzük, kétféle rendellenesség lehetséges.

Széles orr (38. ábra).

Az orrszéleket sötétebb alapozó krémmel fedjük el.

Túlkeskeny orr (39. ábra).

Az ilyen esetben világosabb alapozóval szélesítjük ezt a területet.



35. ábra. Enyhén pisze orr

36. ábra. Hosszú orr

37. ábra. Hegyes orr



38. ábra. Széles orr



39. ábra. Keskeny orr

SZÁJFORMÁK: (40, 41, 42. ábra).

Ideális forma: a mandula alakú száj.

A száj korrekciós lehetőségeit kontúrceruzával kendőzhetjük. A nem kívánt részeket bőrszínű alapozókrémmel vagy korrektorral elfedjük.

A szájforma kialakításánál mindig figyelembe kell venni az arc formáját és a mindenkori divatot is.

Az arcforma meghatározza: a szemöldök formáját,
szájformát,
szemhéjpúder felviteli irányát és
az arcpirosító elhelyezését.

Négyszögletes arcnál:

Homlokot emeljük ki és az arc közép vonalát.
El kell fedni lehetőség szerint az arc alsó külső részét.
Szemöldök felfelé irányuló és rövid legyen.
Száj alsó részét háromszögletűre alakítsuk.

Hosszú arcnál:

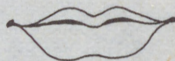
Cél: az arc szélesítése.
A szemöldök vonala enyhén megtört vonalú, szinte vízszintes legyen.
A szem kendőzésénél is vízszintes vonalak érvényesüljenek. A száj formája is vízszintes legyen.



40. ábra. Túl nagy száj



41. ábra. Kicsi száj



42. ábra. Felső és alsó ajak különbségek

Kerek arcnál:

A kendőző szerekkel törekedjünk az arc megnyújtására.
A szemöldök felfelé irányuló legyen, de nem hosszú.
A szem kendőzésénél minden vonalat ferdén felfelé húzzunk.
A száját kicsire és kerekre formázzuk.

Háromszögletű arcnál:

A kendőzés az arc formáját követi.
A szemöldök formája szárny alakú legyen, felfelé irányuló megtört.
A szem kendőzésénél törekedjünk mandula formára.
A száját kerekre fessük.

2. A BŐR ELŐKÉSZÍTÉSE SMINKELÉSHEZ

PAKOLÁSOK FELVITELE, BŐRTÍPUSOKNAK MEGFELELŐEN

Minden esetben célszerű zselé alapú pakolást használni. A zselékészítmények nemcsak frissítik a bőrt, de a sejtek főleg a felső hámréteg vízhiányát is pótolja.

Minden esetben első lépés a bőr letisztítása, bőrtípusnak megfelelő arctejjel.

A pakolások hatóanyagának bejuttatása a bőrbe kb. 20 perc, tehát a sminkelés előtt fél órát számítsunk bőrünk felfrissítésére. A tonikkal való átpocskolás, áttörés is fokozza a bőr víztartalmát, javítja a bőr izomtónusát, feszségét. A tonik alkalmazása után minden esetben kevés hidratálókrémet

vigyünk fel az arcra. Ezután papírsebkendővel átitatjuk az arcot és ezután vihetjük fel az alapozó krémet. Felhívnam a figyelmet a közeljövőben megjelenő Helia-D hidratálókrémre, mely kiválóan alkalmas a korszerű bőrápolásra.

Normál bőrű, vízhiányos és szeborreás bőrűeknek ajánlom:

a Helia-D meggyzselé pakolást, melyet a letisztított arcra egyenletesen felviszünk. Meggytonikkal pocskoljuk át a bőrt.

Szárazbőrű, petyhüdt, fakó bőrűeknek ajánlom a Helia-D tokaji aszú zselés pakolást. Nemcsak a sejtek életerejét fokozza, de hatóanyagánál fogva vérkeringés és anyagcsere fokozó hatású is. Ha lehúzzható filmszerű pakolás mellett döntünk, úgy mindig a pakolás eltávolítása, lehúzása után hidratálókrémmel át kell krémezni az arcot, mivel kissé szárítják a bőr felső hámrétegét.

Következménye enyhén húzódo érzés.

A filmszerű pakolások szerepe, hogy a hatóanyagot bepréseli a bőrbe és simítja a bőr barázdáit. Ma már nagyon sok ilyen készítmény van forgalomban. Konkrétan nem ajánlok egy fajtát sem. Minél több félélet kell kipróbálni és a bőrünknek legmegfelelőbbet kell alkalmazni. Minden hónapban legalább egyszer, de esemény előtt legalább 2-3 nappal korábban, keressük fel a kozmetikust, aki szempillánkat befesti és a szemöldök színét és formáját arckarakterünk szerint kialakítja.

Szempillát ma már azok is festethetnek, akik eddig allergiás tünetet mutattak festéskor, mivel forgalomba került, kifejezetten allergiamentes készítmény – neve Refectocil. (Négyféle színben gyártják: fekete, kék, barna és szürke.) Tehát a kozmetikusnál allergia esetén ilyen festékkal kérjük a festés elvégzését.

A szemöldök színét barnás árnyalatúra kérjük, színe soha ne legyen erős. Kivétel, ha az arc legszebb, legkiemelkedőbb része a szemöldök.

Ha különösen szépek akarunk lenni, úgy esemény előtt egy nappal keressük fel a kozmetikust és kérjük iontoforézises kezelést. A kezelés hatására a sejtek vízteltté válnak, megduzzadnak. A bőr feszes és sima lesz. Hatóanyagot a bőr mélyebb rétegébe is bejuttathatunk, ezáltal a bőr életereje, szépsége fokozódik.

3. GYAKORLATI TANÁCSOK

a) SMINKELÉS MENETE

Első lépés: az arc hibáinak palástolása korrektorral.

Második lépés: Az alapozó krém felvitele, eldolgozás szivaccsal. Itt tartunk pár perc szünetet, hogy az alapozó megszáradjon. A bőr üde és bársonyos lesz.

Harmadik lépés: Arcpirosító felvitele.

Negyedik lépés: Csak akkor szükséges, ha fénylik az arcbőr.
Porpúderral átporozás ecsettel.

Ötödik lépés: Szemceruzával a szem körberajzolása, szemformának megfelelően.

Hatodik lépés: Szemhéj kidolgozása.

Hetedik lépés: Spirálozás.

Nyolcadik lépés: Szemöldök festése (ceruzával, spirállal).

Kilencedik lépés: Száj festése.

b) SMINKELÉSHEZ SZÜKSÉGES ANYAGOK:

Folyékony alapozó krém: 2–4-es színben

2-es halvány bőrszínű, fehér bőrűek alkalmazhatják.

A bőrt nem sötétíti, csak hamvassá változtatja át.

3-as középbarna színű, minden bőrszínre alkalmazható.

Enyhe barna színt kölcsönöz a bőrnek.

4-es sötétbarna, bronzos bőrt ad, csak sötét bőrűek alkalmazhatják.

Ajánlható: Márkins, Margaret Astor, Helena Rubinstein és a közeljövőben megjelenő Helia-D alapozó krém.

Jó minőségűek és hidratálják a bőrt. Ezenkívül védenek az időjárás viszontagságai ellen. Télen elengedhetetlen a használata, mert megvédi a bőrt víztartalmának elvesztésétől és a kiszáradástól.

Puha szivacs: legjobb a tengeri szivacs. Beszerzése sajnos elég nehéz, mivel illatszerboltban nem kapható, csak kisiparosoknál vagy butikokban.

Alkalmazhatunk helyette normál szivacsot is, amely azonban nagyon puha legyen és ezt is bevizesítve alkalmazhatjuk, az alapozó krém eldolgozására.

Porpúder: rózsaszín árnyalatban

illatszerboltban vagy kozmetikában beszerezhető.

Arcpirosító: por alakú a jó. A zsíros alapúak fényessé teszik a bőrt, foltot hagynak és nem dolgozhatók el egyenletesen. Ha szájrúzst alkalmazunk pirosítóként, számolni kell azzal, hogy allerigás piros foltokat, bőrkütiést okozhat, nehezen gyógyul. Ha ezt tapasztaljuk, alkalmazni tilos. Másik hátránya, hogy nem dolgozható el szépen, és az arcfestéssel bohócossá válik az arc.

3 féle színű arcpirosító szükséges: lilás árnyalatú
narancsos és
barnás színű.

Egy nagyméretű puha ecset. Ezzel visszük fel az arcpirosítót. Ma már kapható illatszerboltokban is.

Szájrúzs: legalább 4-5-féle színű rúzsunk legyen, mert ez változtatja arcunk szépségét, de mindig harmonizálni kell a többi smink színárnyalataival és a ruhával is. Tartósabb a rúzs, ha több réteget viszünk fel és rétegenként porpúderrel átdolgozzuk.

Ha különleges színhatást akarunk elérni, a szemhéjra alkalmazott púderből tegyünk a rúzs tetejére. Különleges és tartós lesz. Csak fiataloknak ajánlható.

Rúzsból szükséges színek: gyöngyházfényű rózsaszín
közép- vagy erősebb lila
narancs
barna
vörös

Ha a rúzsokat ecsettel összekeverjük új színt hozhatunk ki.

Szemceruza: A szem kiemelésére, mélyítésére szükséges. A barna és fekete mélyít és komolyabbá teszi az arcot. A kék, zöld, lila, szürke színek kiemelik és lágyítják a szemet illetve a tekintet. Ha kicsi a szem, az alsó szemhéjon csak a szembogár közepéig húzható a ceruza. A belső szemzug sarkáig nem szabad behúzni. A jól megválasztott szín és a helyes vonalú kontúr a szemet előnyösen kiemeli.

Érdemes időt szánni rá és gyakorolni. Megéri a fáradságot.

Szempilláspirál: Meghosszabbítja és sűríti a szempillákat. Alkalmazható a fekete és barna a mindenkori divattól függetlenül. A most divatos színes spirálok közül a kék színű varázslatossá teszi a szemeket.

Szemhéjpúder: Ha ráncos a szemhéjunk, gyöngyházfényű púdert ne alkalmazzunk mert az még jobban hangsúlyozza a ráncokat.

Alapszínként mindig legyen egy *fehér* vagy *ezüstös* szemhéjpúderünk, mellyel befedjük a szemhéj bőrét. Az egész szemhéj bőrének színezését csak fiataloknak ajánlom. Idősebb korban öregít. Erre kerülnek elmosva a többi színek. Ezáltal a smink tartósabb lesz. Ha ujjunkkal dolgozunk, az eldolgozás sokkal könnyebb és az eredmény is szebb lesz.

4. AZ ARCBŐR ALAPOZÁSÁNAK FORTÉLYAI

Az arc alapozása előtt alkalmazzunk korrektort, főleg a szem alatti karikák eltüntetésére.

(Használatáról részletesen a szem környékének kendőzésénél olvashatunk).

Az alapozó krém mindig a bőr színével harmonizáljon. Lehetőleg folyékony alapú make-up-ot használjunk, melyet apró pöttyökben viszünk fel az arcra.

43. ábra.

Eldolgozásnál puha, jól kicsavart vizes szivaccsal könnyedén áttöröljük az arcot. Ezután vegyünk elő sötétebb alapozó krémet, melynek szerepe az arc alakib hibáinak elfedése. Ezt is pöttyökben tesszük fel a kívánt arcreszre és

lehetőfinoman átsimítjuk a szivaccsal. Nagyon gyorsan dolgozzunk, mert különben foltos lesz az arc bőr.

Ezután hagyjunk néhány perc száradási időt és csak azután folytassuk a sminkelést.

Porpúdert csak akkor alkalmazzunk az alapozó krém fölé, ha a bőr nagyon fénylik. Ezt egy nagy vastag ecsettel szintén pontokban érintve átporozzuk az egész arc területét.

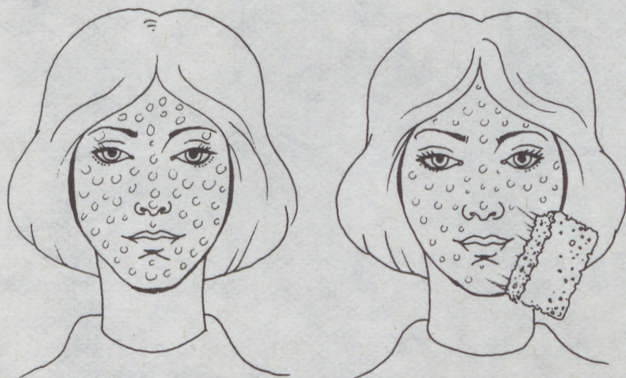
Négyszögletes arcnál sötétebb alapozó a homlokra és az áll területére kerüljön. Vigyázzunk mindig a gondos elsatírozásra.

Háromszögletű arcnál a homlok oldalsó részét és az állat sötétebb alapozóval kenjük be.

Hangsúlyt a szem sminkjére kell összpontosítani.

Kocka arcnál az arc oldalsó részeit sötétebb alapozóval kenjük be. Egészen a homlokig kell sötétíteni, hogy bekeretezés jellegét keltse.

Alapozó krémnek meleg színt kell választani.



43. ábra. Alapozó krém felvitele pöttyökben
Szivaccsal ugyanaz eldolgozva

5. AZ ARCPÍROSÍTÓ SZEREPE ÉS HASZNÁLATA

A háromféle arcpirosító közül a barnás árnyalatú inkább az arc korrigálására szolgál, a narancsos, rózsaszínes árnyalatok az arcot varázslatosabbá teszik. Soha ne legyen túl élénk, elütő és foltoszerű a bőrünkön. Olvadjon bele az alapozó krémbe, kontúrvonalak ne látszódjanak.

Az arcpirosító felvitelét vastagabb ecsettel végezzük, így munkánk könnyebb lesz.

A pirosító felvitelét az arc felső része felől kezdjük és a szem alatt az orr irányába haladva végezzük.

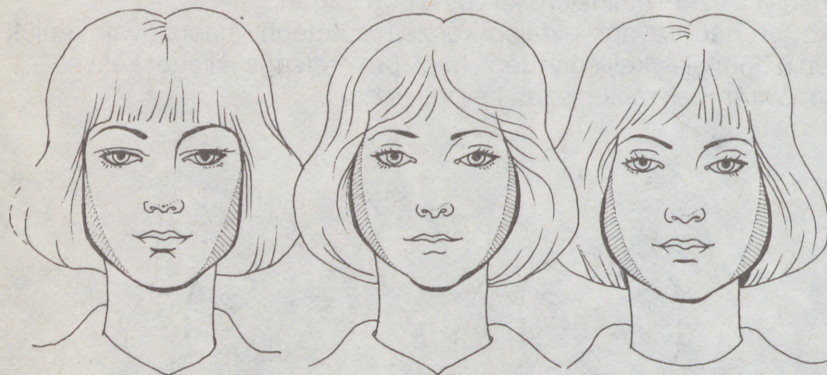
Ha az arcot hosszabbítani akarjuk, akkor a pirosítóból az áll részére és a szemöldök közé, illetve a homlok közepén a hajtónél is tehetünk fel egy keveset.

Ha nem szép tiszta a munkánk, akkor a vastag porozó ecsettel és porpúderrel átporozhatjuk az arcot. Az arcpirosító színe divattól függetlenül, mindig halvány, diszkrét legyen. Arcunk így bájosabb, fiatalosabb lesz. Ovális és háromszögletű arcnál az arc vonalát kövesse a pirosító púder.

Széles négyszögletes és kerek arcnál az orrszárnytól elindulva a fül irányába, kissé ferdén a halánték felé haladva vihetjük fel helyesen a pirosítót.

Keskeny arcnál minden sminkvonal, így a pirosító vonala is vízszintes legyen. Ennél az arctípusnál az orrtóig nem jövünk be, csak az alsó szemhéj közepéig tartson. A festési irány a halántéktól befelé történjen.

Az arcpirosító felvitelében segítségünkre lehetnek a mellékelt ábrák (44. ábra).



44. ábra. Alapozó krémek használata négyszögletes, kerek és háromszögű arctípusoknál
Sötétebb alapozókrém kerül az arc külső oldalaira, a világosabb pedig a kiemelkedő részekre

A helyes pirosító használatát úgy sajátíthatjuk el, ha tükör elé ülünk és legalább 10-szer gyakoroljuk a helyes vonal kialakítását. Később akár már behunytt szemmel is tudni fogjuk alkalmazni az arcszínesítő púdert.

Ha az arcpirosító-felvitel nem szépen és nem a helyén van, úgy elcsúfíthatjuk arcunkat.

6. A SZEM ÉS KÖRNYÉKÉNEK KENDŐZÉSE

Szemhéjpúder alapkészlete legyen: egy

fehér és ezüst

arany, citromsárga, narancs

barna két árnyalata világos karamell és kávébarna

szürke és ezüst

bézs

halvány rózsaszín és élénkebb lila, kékeslila

vízkek és középkék

halvány- és türkizzöld.

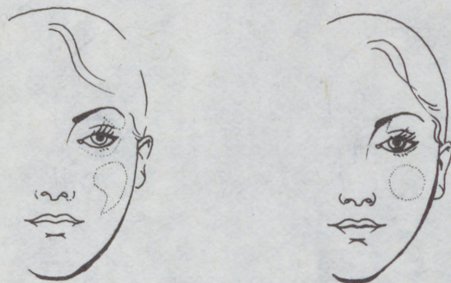
A szemhéjpúdereket 2-3-as kiszereelésben vegyük meg. Otthoni haszná-

latra a nagy paletták nem célszerűek. Az alapkészlet színei keverhetők egymással a következőképpen:

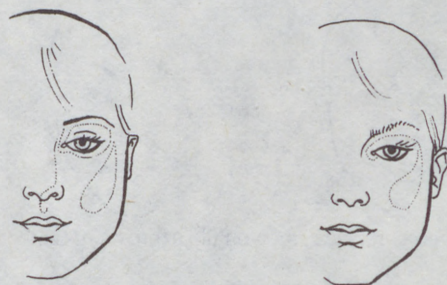
fehér-citromsárga-narancs-kávébarna
bézs-halvány rózsaszín-karamell vagy szürke
halvány rózsaszín-barna mindkét árnyalatával
citromsárga-narancs-türkizzöld
lilák árnyalatai együtt
rózsaszín és kék árnyalatai

A legvilágosabb színt a belső szemzugból indítjuk és a halánték felé a színek sötétednek.

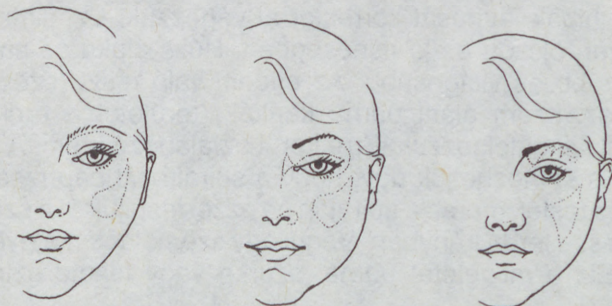
Nagy szemnél a szemöldök alatti rész sötétebb legyen, míg kicsi mélyen ülő szemnél a szemöldök alatti részt világos színnel fessük.



45. ábra. Arcformajavítás szemöldökszedéssel, kendőzéssel hosszúknál



46. ábra. Arcformajavítás szemöldökszedéssel, kendőzéssel négyszögű arcnál



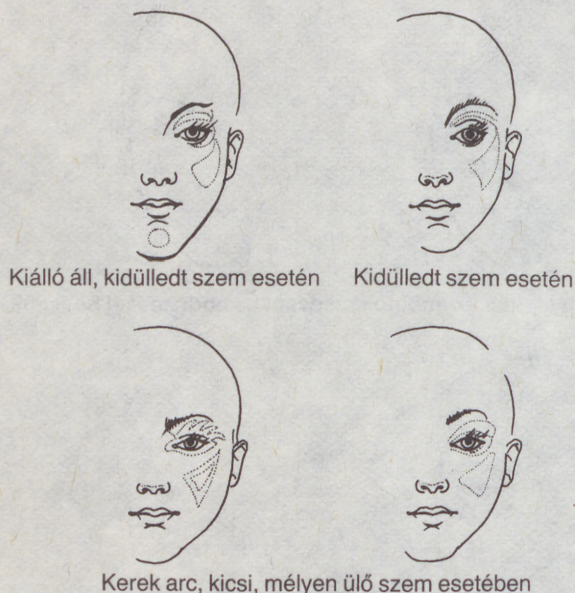
47. ábra. Arcforma javítása szemöldökszedéssel, kendőzéssel kerek arcnál

Ha a szemhéjpúder a szem alatti részre hull, akkor azt a porozó ecsettel, könnyedén leporozva távolítjuk el.

A szemhéjpúder színeit ferde irányban vigyük fel a szemhéjra, mert ez is segít az ovális arcforma kialakításában. Kivétel a keskeny, sovány arc, ahol a szemhéjszíneket vízszintesen helyezzük el a szemhéjra.

A rózsaszín és sárga árnyalatai a szemet illetve tekintetet élénkítik, a szem mosolygósabbá, huncuttá válik. Ezek a színek kerülhetnek a belső szemzugba, a szembogár feletti részen, a homlok irányába függőlegesen a szemhéjon, illetve a szemöldök alatti részen. Kinek hol áll jól, ki kell próbálni. A színek keverésétől soha nem kell félni. Vigyázni kell azonban arra, hogy a színek ne legyenek erősek. A szemhéjszín felvitele után a porozó ecsettel húzzuk át a szemhéjat, segíti a színek összemosását.

Gyakorlásban segítenek a szemléltető ábrák. (45–46–47–48. ábrák.)



48. ábra. Arcforma javító kendőzése és szemöldök formázása különböző szemformáknál

A szem környéki hibák javítását korrektorral végezzük. Ezt illatszerboltban kaphatunk egészen olcsón és jó minőségben. Rúzs alakú és annál jobban fed, minél szárazabb és világosabb. Az elfedni való részt (szeplő, májfolt, pigmentes bőrrész, szem alatti barna karikák) területét a rúdkorrektorral áthúzzuk és ujjunkkal eldolgozzuk. Erre kerül az alapozó krém. A szemöldök színét a spirállal is színezhettük úgy, hogy a spirálrészt papírzsébkendővel átítatjuk, így kevés festék marad a spirálon és ezzel fésüljük át a szemöldököt. Alulról felfelé és kissé ferde irányban. Végül egy szemöldök-kefével áthúzzuk a szemöldököt. Ezt a műveletet barna, szürke vagy fekete színű spirállal végezhetjük el.

Ha a szemöldökünk természetes formájához hozzá akarunk nyúlni, mindig beszéljük meg szakemberrel.

7. A SZÁJRÚZS GYAKORLATI FELVITELE

A *száj formáját* mindig az arc adottságainak megfelelően fessük ki. Ezért első lépés, hogy a száj területét a korrektorral áthúzzuk és elfedjük. Második lépésben, egy jó minőségű lilás vagy barnás nem túl zsíros kontúrceruzával megrajzoljuk a szájformát. Ha kisebbiteni kell ajkunkat, először korrektorral lefedjük eredeti szájformánkat, és utána arcunkhoz a megfelelő formát kontúrceruzával rajzoljuk.

Harmadik lépésben rövidre vágott puha ecsettel kitöltjük illetve megfestjük a száját. Újdonság a porrúzs, előnye: nem kenődik el, a száj természetesnek hat.

Ha a felső ajak egy árnyalattal sötétebb rúzst kap, mint az alsó, a keskeny száj húsosabbnak tűnik. Érzékivé válik a száj, ha az alsó ajakra kevés aranysárga port teszünk. Megéri a fáradságot, mert fényesebb, szebb és tartósabb lesz az ajkunkon a rúzs, illetve így több szín összekeverése is lehetséges. Ecsettel való dolgozáskor alkalom nyílik arra, hogy a száj belső vagy külső részét más világosabb rúzzsal töltsük ki, esetleg az alsó és felső száj színe is eltérő lehet. Csak abban az esetben alkalmazzuk ezt a megoldást, ha egyéniségünk megengedi. Ki kell próbálni, lehet játszani a színekkel.



49. ábra. Ajkrúzs helyes felfestése

8. A NAPPALI ÉS ALKALMI SMINKEK KÉSZÍTÉSÉNEK SZABÁLYAI ÉS KIVITELEZÉSE

A nappali smink a divattól függetlenül mindig olyan, hogy az hordható legyen napközben, bárhová megyünk. A színek ne legyenek erősek, halvány pasztell színekkel dolgozzunk. Cél: az arc szépségének hangsúlyozása. Nappali sminknél a szemet és a száját fessük. Nyáron alapozó krémet

nappalra ne használjunk. A többi évszakban azonban alkalmaznunk kell, mert véd az időjárás viszontagságai ellen.

Pirosítót is csak akkor tegyünk fel, ha az arc sápadt. Ha napbarnított, akkor pirosítót nem kell alkalmaznunk. A szemhéj színeinek kiválasztásakor a halvány színeket válasszuk (pl. fehér, vaníliásárga, halvány rózsaszín, vízkék, pasztellzöld, karamell, világosszürke).

A nappali sminknél két színnél többet ne tegyünk fel a szemhéjra. Pl.

vaníliásárga-vízkék

bézs-vízkék

halvány rózsaszín-vízkék

vaníliásárga-pasztellzöld

halvány rózsaszín-karamell vagy szürke

fehér-karamell

pasztellzöld-karamell

variációt alkalmazhatjuk.

Szemceruzával kontúrozhatjuk a szemet, ha az arc karakterének előnyös.

Inkább színes ceruzát használjunk kék, zöld, lila és barna, mint a fekete színűt.

A szájrúzs színe a halvány rózsaszíntól a vérvörösre változtatható. Ennek színe függ a divattól és egyéniségünktől. Spirált használhatunk fekete, barna vagy kék színűt. Ennek színe függ a szemhéjon levő színektől.

Színházi vagy alkalmi sminket készítünk, akkor a színek erősebbek, fényesebbek legyenek, mert este mesterséges fényenél a színek sokkal halványabbnak látszanak.

Előtérbe kerül az ezüst, arany és a gyöngyházfényű lila festék. Ezek valamelyikét válasszuk ki úgy, hogy harmonizáljon ruhánkkal és kiegészítőinkkel (ékszer, táská, cipő). A kiválasztott színből alapot készítünk úgy, hogy bevonjuk a szemhéjat. Erre kerülnek a kiegészítő színek. Alkalmi kikészítésnél háromféle szín is lehet egymás mellett.

Pl. ezüsthöz – rózsaszín, lila, kék vagy zöld és sárga keverhető.

Aranyhoz – karamell-aranybarna, sárga színei és rózsaszín árnyalatai.

Gyöngyházfényű lilához – a rózsaszíntől a mélyliláig keverhetjük a színeket.

Az arcpirosítónak is fényesebbnek, áttetszőbbnek kell lenni, színét az határozza meg, milyenek a kiegészítő színek. Például ha ezüst az alapszín, rózsaszín és kék a kiegészítő szín, az arcpirosító színe lilás árnyalatú legyen. A szájrúzs színe is ilyen színárnyalatú legyen.

Arany alapszín esetén kísérő színek a sárga színei, barna, zöld –, az arcpirosító színei barnás árnyalatú legyen. A száját is barnás árnyalattal fessük.

Lila színkeverékű szemhéjhoz az egyik lila szín legyen az arcpirosító színe. A száj is lilás árnyalatú.

Alkalmazhatunk csillámzelét is a szemhéj azon részére, amit hangsúlyozni akarunk (pl. szemöldök vonalán, vagy alatta levő részen) elszórtan vigyük fel vigyázva, a szemhéjpúdert el ne kenjük vele.

Alkalmi sminknél a szemöldököt is hangsúlyozzuk. Ceruzával, vagy a most divatos spirálos átfésüléssel. Ennek erőssége mindig egyéneként változik.

A spirálozást többször is elvégezhetjük a szempillánkon, mert a szemünk így még hangsúlyozottabbá válik. A műszempillák alkalmazása most nem divat.

A menyasszonyi smink a nappali és alkalmi sminkelés között van.

A sminknek elsősorban tartósnak kell lenni. Nem alkalmazhatunk erős színeket. A halványabb színek mindig szebbé, ünnepélyesebbé, alkalmivá teszik az arcot.

Arcunk sminkeléséhez kérjük ki kozmetikai szakember véleményét is. Megbeszélhetjük, helyesen tanultunk-e meg sminkelni. A divatos öltözék, a szép frizura, az ápolt bőr és a szépen elkészített smink önbizalmat ad. Környezetünk férfi tagjainak bókjai, még szebbé varázsolnak bennünket, nőket. Ehhez hozzájárul még az egészséges életmód, a friss gyümölcs, főzelékek, szójás ételek rendszeres fogyasztása, amely egyben ápolja is a bőrt.

Ahhoz, hogy mindennap üdék, frissek, ápoltak és szépen sminkeltek legyünk, elengedhetetlen, hogy megtaláljuk lelki békénket és érzelmileg kiegyensúlyozottak legyünk.

A szerelem az egyik legalapvetőbb emberi érzés, amely nemegyszer központi értéké válik az ember életében. Sokat tudunk róla, mégis keveset. Az azonban nagyon valószínű, hogy bár meghatározható, leírható ki tudja hány változatban, ám ha nincs róla személyes, megtapasztalt élményünk, akkor mindez csak szürke elmélet marad. A szerelmet meg kell élni – így lesz igazán a mienk.

A szeretet és szerelem rokon fogalmak. A szeretet tágabb kategória, amely mintegy magába foglalja a szerelmet is. A szeretet az ember életében nélkülözhetetlen, alapvetően fontos. Tanulható, tanítható: nem passzív érzélem, hanem mindig cselekvő folyamat. *Emberi lényegünk a szeretet:* olyan erő ez az emberben, amely képes előhívni a másik emberben is ezt az érzelmet. A szeretet tehát szeretetformáló hatalom, szeretetet teremtő képesség. Az igazi szeretet önzetlen: nem azt jelenti elsősorban, hogy engem szeressenek, sokkal inkább azt, hogy emberi lényegünkből következően szeretetet adjak a másik embernek. Mindig nagyobb öröm szeretetet adni, mint kapni; mindig teljesebb öröm a másikat szeretni, mint szeretve lenni. A szeretet különféle válfajai (anyai szeretet, baráti szeretet, testvérszeretet stb.) többnyire megelőzik a szerelmet, s előkészítik azt. *A szerelemben tehát mintegy összegződnek az ember korábbi szeretet-tapasztalásai.*

A felnőtt, érett szerelemben jelen van a *baráti szeretet* éppúgy, mint a *lelki vonzódás*, ám itt már elemi erővel jelentkezik az *erotikus vágy*, a *szexuális készletetés*. A szerelem nem kevesebb és nem több mint a szeretet, a szerelem más. A szexuális vonzalom teszi mássá.

Az emberi szexuális vágyban benne van az *önátadás szükséglete* és a *másik birtoklásának a vágya*. A másikkal való egybeolvadás élménye nem jelenti a személyiség, az emberi egyéniség feladását. Az ember általában vágyik arra, hogy megszűnjön elkülönültsége, vágyik arra, hogy szerelemtől fűtve, szexuális vágytól hajtva eggyé legyen a szeretett lénnyel, ám az érett szerelemben, a másikkal való egyesülésben is megőrizhetjük a személyiség integritását. S mindezt felszabadító, határtalan örömmel átítatva tesszük: az emberi szerelem, a szexuális egyesülés és gyönyör az örömgény egyik legelemibb megnyilatkozása. Amikor szeretek, átélem a szeretet átadásának életigenlő örömét.

Az emberi szexualitás nemcsak ösztönkészletetés, abban mindig jelen van az érzélem. Az állati szexualitás a faj fennmaradása érdekében zajlik, s többnyire a nőstény peteéréséhez kötött. Az emberi szexualitásban nem érvényesül ez a ciklikusság, másrészt az embernél előtérbe kerül a szexualitás örömszerző jellege: örömet okozni a másiknak, akit szeretek, örömet

lenni a szexuális együttlétben azzal, aki közel áll hozzám, akihez vonzódok. Legyen itt is hangsúlyos elsősorban a másik öröme, s csak másodsorban a magamé. Amikor Ady Endre azt mondja: „Kinek én úgy adtam az ölelést, / Hogy neki is öröme teljék benne”, akkor az önzetlen férfiúi szerelem – máig érvényes – eszményét fogalmazza meg. A szerelem élménye teszi igazán egyszerűvé, megismételhetetlenné ezt az örömet. Az ókori hindu gondolat szerint a szerelmi-szexuális egybeolvadás az istenséghez való közelkerülés lehetőségét tartogatja. Minden nagy szerelemben, szerelmi vágyban és minden igazi beteljesülésen van ilyen megmagyarázhatatlan, irracionális tartalom, amit nem is lehet szavakba foglalni. S sokszor talán épp ez a ki nem fejezhető valami jelenti az emberi szerelem és szexualitás lényegét.

Az emberi szexualitás mindig *pszichoszexualitás*, s mindig egy fejlődési folyamat. Ez azt jelenti, hogy a testi (szexuális) fejlődéssel együtt jár a lelki (pszichés) fejlődés is, s a kettő elválaszthatatlan egységet alkot. Amikor a pszichoszexuális fejlődést említjük, nem elég csak a serdülőkori változásoknál kezdeni a dolgot, hiszen így kiszakítunk egy részt az egészből. A testi-lelki (szexuális és pszichés) tényezőknél ez a szükségszerű egybefonódása nem jelenti azt, hogy azok mindig szinkronban vannak: hol az egyik, hol a másik előtérbe kerülhet a fejlődés során. Tudunk olyan esetről, amikor a gyerekek nemi érése megelőzi a lelki-szellemi fejlődést. Testileg férfi („kész férfi”) lelkileg kislány („még olyan ártatlan gyermek”) – mondjuk az ilyen gyerekről. S van olyan példa is, amikor az érzelmi-szellemi érés előzi meg a testi fejlődést és a nemi érést. Hányszor mondjuk az ilyen – testi mivoltukban kislányos-kisfiús – gyerekekre, hogy olyan felnőtt, olyan koravén. Mindkét eset előfordul, s mindkettő természetes. Hol a szexuális, hol a pszichés fejlődés jár elől, ám ez a kettő végül – egészséges esetben – szinkronba kerül, egységet alkot.

Rendkívül fontosnak tekintjük azt a tényt, hogy a *pszichoszexuális fejlődés egy folyamat*, amit a maga teljességében kell vizsgálnunk.

Nincs benne igazán a köztudatban az, hogy a pszichoszexuális fejlődés a születéssel kezdődik. Az ember életében alapvetően fontos a csecsemő–anya kapcsolat. Ezért döntő (imprinting-értékű) a születést követő órákban a testközelség, majd a szoptatás. Ez utóbbi a gyermek számára nemcsak „testi táplálék” forrása, egyszersmind a szeretet-kapcsolat legdöntőbb formája is: a gyermek szeretet-, védettség-, biztonságigényét elégíthetjük így ki. Szokták mondani, hogy a gyermeket „tejjel-mézzel” kell táplálni. Jelképes értékű ez a kifejezés: nem elég a „tej”, „méz” is kell hozzá. Mert a legtöbb nő képes arra, hogy tejjel lássa el gyermekét, de nem mindenki képes mézet is nyújtani. Hogy a nő mézet is adjon, ahhoz elengedhetetlen az, hogy az életet szerető, az életben örömet találó, kielégült, boldog ember legyen a gyermeket szoptató anya.

A korai anya–gyerek kapcsolat meghatározza a későbbi személyiségfejlődést, így a pszichoszexuális fejlődést is. Felnőttkori szerelmi-szexuális kapcsolataiban olyan férfi lesz a fiúból, és olyan nő a lányból, ahogy az élet első óráiban, éveiben megtanítja őket szeretni az édesanya. A szeretetet spontán módon tanuljuk, önkéntelenül tanítjuk, ám jó ha tudjuk, hogy szeretni

majdan csak az lesz képes, akit gyerekkorában „jól” szerettek. Nem egyszer kiderül, hogy felnőttkori szexuális zavarok (a férfiak korai magömlése vagy a női anorgazmia) mélyén korai anya–gyerek kapcsolatzavarok állnak.

Már a *csecsemő- és kisgyerekkorban* elkövetünk olyan hibát, amelyet jó lenne elkerülnünk. A nyolc-tíz hónapos csecsemő – miközben a világ megismerését saját testének felfedezésével kezdi – játszik a nemi szervével. Ezt autoerotikának (önmagával való szexuális játéknak) nevezzük, amelynek nincs igazán szexuális tartalma, csupán egy kellemes bőringer. Ez különbözteti meg a serdülőkori (és későbbi) maszturbációtól (önkielégítéstől), amelynek már kifejezetten erotikus képzettartalma, szexuális vonatkozása van. A kisgyerekeknek ezt az autoerotikus játékát (a nemi szervek simogatását) ne tiltsuk, próbáljuk azt olyan természetesnek tekinteni, mint amilyen természetes ez a gyerek számára. A tabut ugyanis mi felnőttek ültetjük el a gyermek tudatában. A tabuképződés itt kezdődik, a csecsemő- és kisgyermekkorban: amikor „ne piszkáld a fütyidet, odanyúlni nem szabad!” típusú mondatokat mondunk a gyereknek, akkor indul el az a torz folyamat, amely elvezet a serdülő – és ifjúkori szégyenlősséghez: ahhoz a torz tudathoz, amikor azt látjuk – sok esetben még felnőttkorban is –, hogy ami a nemi szervekkel kapcsolatos, az tabu, szégyen, odanyúlni nem szabad, arról beszélni nem tudunk.

Az *óvodáskori* autoerotika sem káros, legfeljebb akkor kell odafigyelni, ha az óvoda gyerek mindig – játék és foglalkozás helyett is – a nemi szervével játszik, mert ennek szinte minden esetben szeretethiány az oka. Ilyenkor annyi öröm jut a gyereknek, amit a saját testéből előhív az önmagával való folytonos szexuális játék során. A szeretet hiányát jelzi a kisgyermek is. Hospitalizált gyerekeknél a szeretetlenség jele, ha a gyermek négykézláb jaktál (ringatja magát), vagy – súlyosabb esetben – fejét a kiságyba vagy a falba veri. Az anya–gyerek kapcsolatzavar egyértelmű bizonyítéka ez. Így fejezi ki a gyerek azt, hogy „szükségem van rád!”, „szeress engem jobban!”, „foglalkozz velem!”. Szóban közölni nem tudja (esetleg nincs is ennek a hiánynak a tudatában), mégis kifejezésre juttatja a szeretetlenséget. Annál inkább fontos erre felhívunk a figyelmet, mert ma már nemcsak állami gondozott gyerekeknél látjuk ezeket a figyelmeztető jeleket, hanem sokszor a családban nevelkedő kicsiknél is. Szomorú tény ez, hiszen ott hospitalizálódik a gyerek (a családban), ahol leginkább meg kellene éreznie a szeretetet, a biztonságot, a meleg fészket.

A kisgyerekek nemiségre vonatkozó kérdéseit (hogyan születik a kisbaba, hogyan kerül anya hasába stb.) próbáljuk természetesen megválaszolni – mindig a gyermek életkorának megfelelő formában. Óvodáskorban vannak olyan szerepjátékok (doktorosdi, papás-mamás), amelyeknek már erotikus tartalma van. Ezekben a játékokban a gyermek kipróbálja önmagát, megpróbál azonosulni a férfias–nőies viselkedésmintákkal. Ne büntessük ezért sem a gyerekeket. Ha szólnak a szexuális kérdésekről, mindig a gyerek szintjén tegyünk ezt. A hat év körüli kisgyermekre a felnőtt szexus ijesztőleg hat. Ezért kerülni kell a túlzott szabadosságot, s ezért kell óvni a gyermeket ilyenkor attól, hogy „rajtakapja” a házaseletet élő szülőket. A gyerek igénye ilyenkor a gyengéd-

ség; az erotikus felnőtt szexus traumatikusan hat rá. Inkább beszéljünk róla, mint a tapasztalati ténytet mutassuk meg nekik.

A *kisiskolás korban* (kb. hattól tíz évig terjedő időszak) úgy tűnik, megáll a pszichoszexuális fejlődés. A szexuális ösztönnyugvás szakasza ez (latencia-kor), ám ilyenkor is információt szereznek a gyerekek egymásról, s már a prepubertásban (serdülőkort közvetlenül megelőző időszakban) olyan testi-lelki változások történnek, amelyekre sokkal több figyelmet kell fordítanunk, mint ahogy az a köztudatban benne van. A hirtelen zajló testi változásokat (hirtelen megnőnek a végtagok, lányoknál a mellek duzzadni kezdenek, fiúknál a nemi szerv nőni kezd stb.) pszichés tünetek kísérik. Ezek között fontos a másik nem iránti édeklődés, a „már nem gyermek – még nem felnőtt” állapot különleges átmeneti érzése.

A lányok első menstruációja, a fiúk első magömlése jelzi a *pubertás* (serdülőkor) beköszöntét. A lányoknak még csak-csak közöl valamit a szülő ezzel kapcsolatban, a fiúk azonban többnyire maguk maradnak problémáikkal. Szinte soha nem beszél a szülő a fiúgyerekek az első magömlésről. A fiúk első magömlése kétféleképpen történhet. Jelentkezhet éjszaka, erotikus álm kíséretében (ezt pollúciónak nevezzük), de történhet úgy is, hogy az egyébként is egyre gyakrabban jelentkező spontán erekció (bemerevedés) során a fiúk észreveszik, hogy ha a bemerevedett hímvesszőjüket kézbe veszik, azon a bőrt húzogatják, az kellemes élménnyel jár, s elvezethet ejakulációhoz.

A *nemi érés* sok feszültséggel jár. Egyre erőteljesebb lesz a nemi készletés, a sokszor megmagyarázhatatlan belső nyugtalanság. S bár a fiúknál lényegesen erőteljesebb a szexuális vágy (egyébként soha olyan erős nem lesz többet, mint épp a tizenéves korban), a lányoknál is jelen van: ezzel a feszültséggel számolni kell mindkét nem esetében. *A szexuális feszültség csak szexuális úton rendezhető* – az ilyenkor nemegyszer ajánlott sportolás, versenyzés, tanulás csak tüneti kezelést jelent. Ugyanakkor nagyon határozottan állítjuk, hogy a *serdülőkor elején nem ajánlható a páros szexuális kapcsolat*. Nem ajánljuk sem a lányoknak, sem a fiúknak, hiszen ezt az élményt nem is lennének képesek feldolgozni ebben az életkorban. Mégis előfordul, hogy a legkisebb szeretet reményében mennek bele a tinilányok felelőtlen – többnyire idősebb férfiakkal létesített – szexuális kapcsolatba. A családban hiányzó szeretetet, törődést, biztos fogódzót vélik ezzel pótolni. Nem kívánt korai terhesség, az antibébitabletták káros következményei, kiségettség, cinizmus lesz a következménye az ilyen túl korán elkezdett szexuális életnek. Fiatal fiúknál pedig – ahol az életkornak még természetes velejárója az ejakuláció prékok (korai magömlés) – előfordul az, hogy egy túl korán elkezdett szexuális kapcsolatban lebecsmérlő megjegyzést kap a fiú, ha néhány frikciós mozgás után – vagy még a hímvessző hüvelybe történő bevezetése előtt – bekövetkezik a magömlés. Az ilyen megjegyzés kisebbségi érzést kelt, önértékelési zavart okoz, s későbbi szexuális zavarok előidézője lehet. A szexuális feszültség csak szexuális úton vezethető le, állítottuk az előbb, s ugyanakkor azt is mondjuk, hogy a *serdülőkor elején nem ajánljuk a páros szexuális kapcsolatot, a felnőtt szexuális életet*. Ezt a látszólagos

ellentmondást egy ilyenkor kínálkozó lehetőség; a maszturbáció (önkielégítés) oldja fel.

A serdülőkorban a *maszturbáció* a szexuális feszültség levezetésének egyetlen elfogadható módja. Megítélése még ma is vitatott: sokszor tapasztaljuk, hogy nemegyszer maga a szülő vagy a pedagógus sem tudja, hogy mit tegyen a maszturbáción rajtacsípett gyermekével. Mindkét nemnél előfordul, s egyik nemnél sem káros. A férfiaknál a serdülőkorban a leggyakoribb, a nők esetében (akik állítólag lényegesen kevesebbet maszturbálnak, vagy – ami sokkal valószínűbb – kevésbé vannak annak tudatában) a 30–40 év közötti időszakban a legintenzívebb a maszturbáció. Van olyan szakember is, aki – miközben a férfiak önkielégítését elfogadja – a nők maszturbációját tiltja, mondván, hogy akinél a klitoriszon (csiklón) önkielégítés során kiváltott orgazmus (kielégülés) fixálódik, annál nehezen tanulható ez majdan át vaginális (hüvelyi) orgazmusra. Ugy véljük, hogy a maszturbáció lehetőségét el kell fogadnunk a nőknél is, hiszen a szexuális feszültség náluk éppúgy jelentkezik, mint a férfiaknál. Másrészt egyfelől a klitorális orgazmus sem alacsonyabb rendű, mint a vaginális orgazmus, másfelől, ha elfogadjuk azt, hogy az orgazmus élménye alapvetően és elsősorban pszichés gyökerű, akkor egy későbbi értékes, érzelemgazdag párkapcsolatban a kétféle orgazmus egybejár, összekapcsolódik. A nőekkel nem születik velük a szexuális reagálókészség. Töbnyire a szerelem élménye kell ehhez. Egy szép szerelmi élmény során a férfi előhívhatja a szexuális reagálókészséget. Ugyanakkor a maszturbáció is segíthet ebben.

A férfiak esetében pedig kifejezetten ajánlott a maszturbáció. Nemcsak azért, mert segítségével levezetődik a feszültség, vagy mert – az azt kísérő fantáziatévékenységgel – sodor a másik nem felé. Igazán azért ajánljuk, mert segítségével kiküszöbölhető, elkerülhető az ejakuláció prékox. Azért is szólunk erről, mert a felnőtt férfiaknál ez a leggyakrabban előforduló szexuális zavar. A kamaszkor kezdetén természetes jelenség a korai magömlés, ám ez a későbbi, felnőtt szexuális kapcsolatban problémát okoz, hiszen a nő elvárja azt, hogy férfitartnere hosszan maradjon erekcióban, hogy őt kielégítse. Ezért lenne igazán fontos, hogy minden serdülőkorú fiú megtanulja önkielégítés közben az erekció megnyújtását, a magömlés késleltetését. Nyugodt körülmények között, büntudattól mentesen kell minden serdülő fiúnak maszturbálni, hiszen a büntudatos szorongás eleve felgyorsítja a cselekvést, s így még inkább túl gyorsan bekövetkezik a magömlés.

A *petting* a maszturbációt követő szakasz a pszichoszexuális fejlődésben. Olyan szerelmi játékot jelent, amelyben – a hüvely és a hímvessző randevúja kivételével – minden megengedett. Két, egymást igazán szerető ember között semmi nem lehet perverz, tabu, szégyen, természetellenes. A szerelemben mindent szabad. Az erogén zónák felfedezésével, a másik testének végigtapogatásával, simogatásával a pettingnek fontos szerepe lehet a szexuális reagálókészség kialakításában. Tinédzserkorban kifejezetten ajánlott, de később, a felnőtt párkapcsolatban is megtalálható: színesebbé, változatosabbá teszi a pár életét, szexuális kultúráját. Minden felnőttkori szexuális kapcsolatot is pettinggel kellene kezdeni, hiszen a másik testének felfedezé-

sével, a kölcsönös simogatással mintegy érzelmi-szexuális párbeszéd zajlik férfi és nő között, s ez a pettingkapcsolat is elvezethet orgazmushoz mindkét nemnél. Rendkívül fontos arra felhívunk a figyelmet, hogy – bár a nők szemérmesebbek – a pettingben a férfit is el kell juttatni az ejakulációhoz. Ha a pettingben a férfi sorozatosan kielégülés nélkül marad, ez erekciós zavarokhoz vezethet. A szülést követő hetekben (sőt már a terhesség utolsó heteiben vagy egy esetleges veszélyeztetett terhesség esetén) pedig a petting a szexuális aktus helyettesítője lehet. Ilyenkor a petting-kapcsolatban a nő szeretet-, védettség- és biztonságigényét elégíti ki a férfi, a nő pedig „gondoskodni” tud a férfi nem hagyományos (azaz nem aktussal végződő) kielégítéséről. Ezen kívül pedig az ilyen kapcsolat segíti az apáváválás – sokszor elhanyagolt – folyamatát is.

A *szexuális aktusban* a másikkal való egybeolvadás különleges élményét éli meg az ember. A teljes értékű szexuális kapcsolatban elengedhetetlen a szerelem, a szeretet jelenléte. A két világháború között született meg az a szemlélet (amely még napjainkban is nagyon sokszor hat), hogy a szexuális technika, a jó szexuális pozíció előhívja az orgazmust, megszüli a szerelmet. Az orgazmus, a szerelmi örömelemény nem elsősorban szexuális technika kérdése. Természetesen fontosnak ítéljük az alapvető anatómiai ismereteket, fontos, hogy ismerjük a női–férfi szexuális izgalmi görbe különbözőségét, mégis azt hangsúlyozzuk, hogy az *orgazmusélmény elsősorban pszichés élmény*. Ebben a különleges, sokszor leírhatatlan élményben pedig elengedhetetlen a szerelem, a szeretet. A szeretet teremti meg – különösen a nő esetében az orgazmust. A szexuális kielégülés, a gyönyör a szeretet gyermeke. Az önátadás és a szeretett másik birtoklása egybefonódik, összekapcsolódik. Összekapcsolódik, egységet alkot mind érzelmi, mind szexuális tekintetben. Hiszen egy feltétel nélküli szerelemben képes mind a férfi, mind a nő arra, hogy átadja önmagát a másiknak. S a másikban megmerítkezve még inkább felfedezhetjük önmagunkat, rádöbbenhetünk saját emberi lényegünkre is. Szexuális vonatkozásban is így van ez. A férfi – miközben belehatol a nőbe, s ezáltal „birtokolja” – átadja ondóját. A nő – míg magába fogadja a férfitestet – az orgazmus különleges testi-lelki élményében odaadja, felkínálja magát a szeretett férfinak. Önátadás és birtoklás szerelemmel átítatott élménye így alkot egy különlegesen rendkívüli egységet.

Az igazi szeretet elsősorban ad, s másodsorban törekszik arra, hogy kapjon, így kizárja az önzést. Az érett szerelemben mindig benne rejtezik a másik feltétel nélküli elfogadása. A férfi és a nő egyaránt törekszik a másik felé, hogy egy értékes szeretetkapcsolatban feloldódjék, megszűnjön az ember elszigeteltsége, elkülönültsége. Mind a férfi, mind a nő önálló entitás (integrált egység), mégis mindkettő óhajtja a másikban való feloldódást, s egy szerelmi-, érzelmi-, szexuális egyesülésben egy új, teljesebb egység létrehozását, megvalósítását. Az érett személyiség – és csak az érett személyiség – képes a szeretetre, képes arra, hogy nő és férfi szerelmi-szexuális kapcsolatát ne ítéljük arra, hogy „párosult magány” legyen csupán. Legyen inkább egy teljesebb, magasabb rendű, kettős kapocs. Ezért igazán hangsúlyos a mi

szemléletünkben a szeretet *primátusa* (elsőbbrendűsége) mindennemű technikával szemben.

Azt ugyanakkor nagyon fontosnak tartjuk, hogy mind a nőnek, mind a férfinak legyen orgazmusa, hogy kielégülést jelentsen az érzelmi-szexuális kapcsolat. A szexuális kielégülés tartós hiánya a legteljesebbnek induló szerelmet is halálra ítéli. Kényes egyensúly van tehát az érzelmi-szerelmi kapcsolat és a biológiai-anatómiai ismeretek között. Egyik sem nélkülözhető. Ugyanakkor az ún. technikai ismeret (anatómiai adottságok, női–férfi izgalmi görbe különbözősége, a korai magömlés megszüntetése, a klitorisz fontossága a női kielégülésben stb.) könnyen megszerezhető, annak hiánya jobban pótolható, mint a szeretetre való képesség. A szeretetet ugyanis önkéntelenül tanuljuk – a csecsemőkortól kezdve a felnőttkorig. Szeretet nem tanítható tanfolyamokon, szerelemre–szeretetre nem lehet nevelni gyermekeinket egy-két iskolai tanórán vagy pszichológiai tanácsadás alkalmával. A szeretetre–szerelemre való képesség évek hosszú során alakul ki az emberben. S a szeretet átadására, a szerelem teljes értékű megélésére az az ember képes igazán, aki gyermekkorától kezdve szeretetet kapott, s aki látott maga előtt szeretetkapcsolatot, követendő mintát a szülők, a felnőttek körében – olyan mintát, amellyel azonosulni tudott.

Az éretlen személyiség nem képes igazi szerelmi-, szeretet-kapcsolatra. Hányszor előfordul, hogy fiataljaink szex-technikákat próbálgatnak, s mégsem születik meg közöttük a hön áhított kielégülés, az igazi szeretet. Ezek után talán egyértelmű az, hogy a szeretetre–szerelemre való képesség hamarabb megszüli az orgazmust és az azt előhívó „technikákat”, mint fordítva. Mert semmiféle technika nem teremt szeretetet, nem adja eredményként a szerelemre való képességet.

A szeretetteljes, szerelemvezérelt párkapcsolatok mindig tartósabbnak bizonyulnak. A párválasztási érettség a pszichoszexuális fejlődés során alakul ki, s ebben rendkívül fontos tényező a szeretni-tudás, a szeretetadás képessége.

„*A szerelem és az erotika az élet igazolása mindhalálig*” – mondja Georges Bataille. Jelentse ez a szép gondolat azt, hogy amíg szívünkben szerelem születik, s ölünkben ébred az erotikus vágy, addig mindig az élet mellett döntünk, az élet mellett szavazunk. Az élet egyik legteljesebb igazolása ez. Különösen fontos ezt hangsúlyozni napjainkban, amikor fiatal nők már legfeljebb csak házastársi kötelességnek érzik a házasesetet. „Lehúztam a rolót” – ahogy a nők mondani szokták. S látni idejekorán impotenssé vált férfiakat, akik nemegyszer alkohollal, cigarettával, felelőtlen életmóddal teszik tönkre nemi teljesítőképességüket. Az emberi élet egyik legnagyobb örömről mondanak le ezek az emberek. Sokszor halljuk azt, hogy ennek oka szexuális kulturálatlanságunkban rejlik. Mi úgy véljük, hogy a *szexuális kultúra hiánya csak tünet*. Emberi-, érzelmi kulturálatlanságunknak beszédes tünete. Hiányzik a tolerancia, a felelősség, az önzetlenség emberi kapcsolatainkban. S mindez megfigyelhető a párválasztásnál, a házasságkötésnél is.

Sokszor felelőtlenül létesülnek szexuális kapcsolatok, párkapcsolatok, és nemegyszer felelőtlenül köttetnek a házasságok is. Csaknem minden máso-

dik házasság válással végződik ma Magyarországon. „A jó házasság nem abban áll, hogy a szerelmesek egymás szemébe nézzenek, hanem, hogy egy irányba tekintsenek” – mondja Saint-Exupéry. Kell, hogy legyen valamilyen közösen vállalt cél, eszmény, ha két ember egymáshoz köti az életét, ha közös sorsot vállal. Egyébként nem érdemes.

S ha felelősség és önzetlen szeretet munkál a házastársak között, akkor megőrizhető a szerelem évek hosszú során. Ha a házastársak tudnak egymáshoz alkalmazkodni, akkor elviselhetők a gondok, a problémák is, akkor egy-egy krízishelyzetből is van kiút. Nem vagyunk eléggé felkészülve a kudarcra, kudarcédzetlenek vagyunk. „Hordozzátok egymás terheit” – szól Pál apostol szózata. Ha szeretetben tudjuk egymást vállalni, akkor elviselhetők a terhek, a kudarchelyzetek is. Az együttélés nem jelent ugyanis állandó felhőtlen boldogságot, szüntelen harmóniát. Az élet teljességéhez hozzátartozik néha-néha a pokoljárás is, nemcsak a napfény, a ragyogás. „A házasság nem földi paradicsom – mondja Németh László a Villámfénynél c. darabjában –, hanem veszedelmes hegyi túra, ahol egymáshoz vannak láncolva a hegymászók. Ha az egyik alól kicsúszott a talaj, a másiknak kell állva maradnia a társáért.”

Tudjuk, hogy szerelem, szexualitás, házasság a „szentháromsága” nagyon sokszor csupán illúzió, hiú ábránd. Mert szerelem is van szexualitás és házasság nélkül. Szexualitás is előfordul szerelem nélkül és házasság kötelékén kívül. S hány olyan házasság van, amelyben kihalt vagy meg sem született a szerelem, amelyből eltűnt a szexuális vágy. Mi mégis mindháromért egyszerre emeljük fel szavunkat. Legyünk egyszerre szerelempártiak, szexusra-szavazók és házassághívók. Victor Hugo szép gondolata – máig érvényesen – szól hozzánk: A család a társadalom kristálya.

SZEXUÁLIS ZAVAROK A NŐGYÓGYÁSZ SZEMÉVEL

Nincs pontos és megbízható adatunk arról, hogy a nemi élet zavarai hazánkban milyen gyakorisággal fordulnak elő. A rendelkezésre álló külföldi adatok és a hazai becslések alapján azonban úgy tűnik, hogy nagyon sokan szenvednek a nemi élet különböző zavarai miatt. A párkapcsolat, a házasság fenntartásában vagy éppen felbomlásában a szexuális kapcsolat minősége napjainkban sokkal nagyobb szerepet játszik, mint néhány évtizeddel korábban. Emelkedett a szexualitás jelentősége mind az egyén, mind a pár, mind a társadalom szempontjából. Főleg a fiatalok között sokat változott a szexuális magatartás is. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy a nemi működésekkel kapcsolatos ismeretek gyakran hiányosak, az elképzelések tévesek, az egyén szexuális fejlődése nem harmonikus és a szex ma is sok ember számára tabu. Sokan nem mernek segítségért fordulni, de meg kell állapítanunk azt is, hogy hazánkban még mindig nem alakult ki a szexuális zavarokat kivizsgáló és gyógyító hálózat. Sajnos még mindig nagyon kevés az olyan szakemberek száma, akik érdemben tudnak foglalkozni a szexualitás különböző zavaraiival.

A NEMI IZGALOM SZAKASZAI

Tapasztalataim szerint a mai fiatalok elég sokat tudnak a nemi szervek felépítéséről, anatómiájáról. Egyre ritkábban találkozom olyan esettel, ahol a szexuális zavart az anatómiai ismeretek hiánya idézné elő. A harmonikus szexuális kapcsolat szempontjából azonban nagyon fontos a nemi izgalom és a kielégülés élettanának ismerete is. Nem lehet eléggé hangsúlyozni az élettani történéseket kísérő lelki jelenségek (érzelem, élmény) jelentőségét sem. Ezen a területen viszont még sok a hiányosság.

A nemi izgalom és a kielégülés élettanáról az utóbbi évtizedekben sok ismeretanyag gyűlt össze. A kutatások azt bizonyítják, hogy a nők és a férfiak nemi izgalomban sok hasonlóság és sok különbség van. Amerikai tudósok, W. Masters és V. Johnson szerint a nemi izgalom mind a nőben, mind a férfiban négy szakaszra bontható: 1. izgalmi fázis, 2. plató fázis, 3. kielégülés (orgazmus) fázis, 4. az oldódás fázisa. A négy szakaszra jellemző élettani változások nem korlátozódnak a nemi szervekre, a szexuális ingerre az egész szervezet válaszol.

Az *izgalmi fázisban* lelki hatásokra és az erogén zónák (szexuálisan ingerelhető testfelület) ingerlésére a férfinél a hímvessző megmerevedik (erekció jön létre), a herezacskó összehúzódik, felemelkedik. Megnő a pulzusszám és a vérnyomás is emelkedik. A nőknél a csikló (klitorisz) és a kisajkak megduzzadnak, fokozódik a hüvelyváladék mennyisége, a hüvely nedvesedni kezd, kitér, meghosszabbodik. Megduzzad az emlőbimbó is. A férfihoz hasonlóan a pulzusszám emelkedik, a vérnyomás nő.

A *plató fázisban* a hímvessző tovább duzzad, a makk lilásan elszíneződik, a herék megnőnek, erősen felemelkednek. A húgycsőnyílásban már ekkor megjelenhet kevés váladék, ami akár spermiumokat is tartalmazhat! Fokozódik a vázizomat feszülési szintje. A nőben a hüvely tovább tágul, nedvesedik, a hüvely alsó harmadában kialakul az ún. orgasztikus mandzsetta, amelynek alkotásában a megduzzadt és tölcseyszerűen tágult kisajkak és a csikló is részt vesz. A méh teljesen felemelkedik. Az egész mell duzzadt, bőre kipirosodik. A vérnyomás és a pulzus mindkét nemből tovább emelkedik.

Az *orgazmus fázisban* a férfinél a legfőbb történés az ondó kilövellése (ejakuláció), amelyet bizonyos izomcsoportok többszöri akaratlan összehúzódása vált ki, illetve kísér. A nőkben az orgazmus fázisra annyira egyértelműen jellemző történés, mint a magömlés, nem figyelhető meg. A kielégülés nagyon változó élményét a hüvely alsó harmadának, a gát izmainak és a méhnek a ritmikus, akaratlan összehúzódása kíséri. A vérnyomás és a pulzusszám emelkedése mindkét nemből ebben a fázisban éri el tetőpontját. A légzés szapora (lihegő), a bőr a test jelentős részén kipirult.

Az *oldódás* során a hímvessző merevedése fokozatosan csökken, a herék leereszkednek, megkisebbednek. Csökken az izmok feszülése, a légzés- és pulzusszám, a vérnyomás visszatér a megszokott értékre. A nőben fokozatosan csökken a hüvely tágassága, a méh visszatér eredeti helyzetébe. Megszűnik a csikló, a kisajkak és a mell duzzanata, visszanyerik korábbi nagyságukat, színiüket. A vérnyomás, a pulzus és a légzés normalizálódása természetesen a nőben is bekövetkezik.

A nemi izgalom különböző ingerek hatására létrejöhet. Azt lehet mondani, hogy a nemi izgalom mértékét valamennyi érzékszervet érő inger befolyásolhatja, de nagyon nagy a képzelet, a fantázia szerepe is. A nemi vágy, a szexuális izgalom általában lelki hatásokra kezd fokozódni, majd az erogén zónák és a nemi szervek közvetlen ingerlésére tovább emelkedik. Az orgazmus eléréséhez azonban szükség van a nemi szervek meghatározott, sajátos területének ingerlésére is. Az orgazmust az idegvégződésekkel dúsan ellátott csikló és a makk izgatása idézi elő.

Az izgalom hatására a nemi szervekben, az alhasban vérbőség, pangás jön létre, amit a hímvessző merevedése, a nőben pedig a hüvely nedvesedése jelez. Fontos tudni azt, hogy a hüvely nedvesedésének mértéke épp úgy jelzi az izgalom fokát, mint a merevedés mértéke.

Bár a nemi izgalom egyes szakaszai mindkét nemből nyomon követhetők, van bizonyos eltérés a nő és a férfi között. Az egyik legfontosabb eltérés az, hogy azonos mennyiségű és minőségű inger hatására a férfi nemi izgalma általában gyorsabban emelkedik, mint a nőé, a plató fázis sem annyira kifejezett. Ha a pár nem figyel az ingerek kellő mennyiségű és minőségű „adagolására” vagy a férfi nem képes magömlését késleltetni, a férfi kielégül, miközben a nő még az izgalom emelkedő szakaszában van. Ez a szexuális zavarok egyik gyakori oki tényezője. Egy másik különbség az, hogy míg a nők egy része megfelelő ingerlés hatására többszöri orgazmus elérésére is képes, addig a férfiakban a kielégülést követően gyorsan csökken a szexuális izgalom, és meghatározott ideig szexuálisan nem ingerelhetők. Ezen időszak tartama egyénileg nagy ingadozást mutat, néhány perctől akár órákig is terjedhet. Ugy tűnik, hogy a képzelet, a szexuális fantázia a férfi izgalmánál elindításában és további fokozásában jelentősebb szerepet játszik, mint a másik nemből. A nők szexuális izgalma elsősorban a közvetlen testi érintkezés fokozza, ők jobban igénylik a gyengédséget is. Azt szokták mondani, hogy míg a férfi a nővel „lefele”, a nő „lefelé”, addig a nő „szeretkezésre” vágyik. A nő szexuális érdeklődése bizonyos mértékben függ a menstruációs ciklustól is.

A szexualitás a két nem értékrendjében eltérő szerepet tölt be. A férfiaknál a szexuális érdeklődés és viselkedésforma, a „teljesítőképesség” az önértékelést jelentősen befolyásolja, mértéke a férfiasságnak. A nők körében a terhesség és a szülés tölti be ezt a szerepet. Ez magyarázza azt, hogy egy esetleges szexuális zavar a férfiakban gyakrabban idéz elő súlyos önértékelési zavart, krízist.

A NEMI ÉLET ZAVARAI

A szexuális zavarokat alapvetően két nagy csoportba sorolhatjuk, beszélünk szervi eredetű zavarokról és ún. funkcionális (működésbeli) zavarokról. Ez utóbbi csoportban a működési zavar háttérében szervi eltérés nem mutatható ki. A tapasztalat azt mutatja, hogy a nemi élet zavarai mögött csak néhány százalékban találunk valamilyen szervi eltérést. A nőkben megfigyel-

hető zavarok 90–95%-a funkcionális, azaz pszichés, lelki eredetű. A férfiakban – főleg a merevedési zavarok hátterében – a szervi elváltozás gyakrabban igazolható.

A szexuális zavarokat besorolhatjuk a nemi izgalom egyes szakaszai szerint is. Ezt a beosztást mutatja a táblázat.

6. táblázat:

A NEMI ÉLET ZAVARAI

	férfiak	nők
1. Szexuális közeledés	mindkét nemnél szexuális ellenézés, undor, ellenszenv, félelem a kudarctól, elkerülő magatartás	passzív közömbösség
2. Izgalmi fázis	merevedési zavar	a nedvesedés zavara
3. Behatolás (közösülés)	a közösülés mindkét nemből lehet fájdalmas (diszpareunia): szúró, égető fájdalom a nemi szervekben	vaginizmus
4. Orgazmusfázis	Korai magömlés elmaradó magömlés	anorgazmia (az orgazmus hiánya)
5. Együttlét után	mindkét nemből a fenti zavarokhoz társuló ingerlékenység, nyugtalanság, lehangoltság, fájdalomérzés a nemi szervekben.	

A NŐ NEMI ÉLETÉNEK ZAVARAI

A köznyelvben elterjedt frigiditás megjelölést a szexológusok egyre ritkábban használják. A frigiditás diagnózis nem jelöli meg kellő pontossággal a zavart. A fogalomhoz sok előítélet is tapad, hiszen a „frigid” megjelölés nemcsak egy állapotot jelez, hanem magába foglal valamilyen lebecsülő, megszégyenítő minősítést is.

Vaginizmus: a gát és a hüvely izmainak akaratlan, görcsös összehúzódása, ami lehetetlenné teszi a behatolást, a közösülést. Ilyenkor a behatolási kísérlet elsősorban a nőnek, de gyakran a férfinak is fájdalmat okoz. A kórkép mindig pszichés eredetű, és elkülönítjük a közösülési képtelenség azon formájától, amit a szűzhártya – nagyon ritkán előforduló – anatómiai rendellenessége okoz. Általában a nemiséget teljesen visszاسzorító családi környezet, helytelen nevelés hatására alakul ki, de kiválthatja valamilyen gyermekkori szexuális trauma is (pl. megerőszakolási kísérlet).

Fájdalmas közösülés (diszpareunia): az előző zavaroknál gyakrabban fordul elő. A kellő izgalom hiányában a hüvely nedvesedésének mértéke vagy tartama nem megfelelő és emiatt a behatolást vagy az egész közösülést fájdalom kíséri. A fájdalom a nemi izgalmat még inkább visszaveti és a nő nem jut el a kielégüléshez, az orgazmushoz. Amennyiben ez az állapot tartósan fennáll, a nő a fájdalomtól való félelem és a kielégületlenség miatt egyre inkább elkerüli a nemi kapcsolatot. A diszpareuniát az esetek nagyobb

részében a pszichoszexuális fejlődés zavara, a szexuális kulturálatlanság, a férfi önzése, az elégtelen előjáték váltja ki, de szerepet játszhatnak különböző szervi eltérések is.

Anorgazmiá-ról beszélünk akkor, ha a nő a meglévő nemi vágya, fokozódó izgalma ellenére sem jut el a csúcsra, nem kíséri az együttlétet a kielégülés érzése. Vannak olyan nők, akik soha, semilyen ingerlés hatására nem jutnak el a kielégülésig. Ez az állapot mindenképpen kórosnak tekinthető. Vannak olyanok, akik bár a közösülés során nem jutnak el a csúcsig, de az elő- vagy az utójátékban, a csikló ingerlésének hatására kielégülnek. Ez az állapot normálisnak is tekinthető és nem igényel feltétlenül kezelést. A közösülés közben elért orgazmus nem tökéletesebb, mint a csikló izgatásával elért kielégülés. Ez utóbbi esetben is a klitoris közvetíti a nemi izgalmat. Az orgazmus központi szerve a csikló. Az anorgazmia okai között is elsősorban lelki tényezők szerepelnek (helytelen nevelés következtében kialakuló gátlások, partnerkapcsolati nehézségek, a partner szexuális zavara, nem megfelelő külső körülmények stb.).

A FÉRFI NEMI ÉLETÉNEK ZAVARAI

A férfi nemi életének zavarait a köznyelv általában az „impotens” fogalommal illeti. Erre ugyanaz a megjegyzés érvényes, mint a frigiditás megjelölésre.

A *merevedés zavara* (erekciós zavar): ebben az esetben a merevedés mértéke vagy tartama nem elegendő, aminek következtében a közösülés vagy létre sem jön vagy idő előtt megszakad. A zavar legtöbbször pszichés ok hatására alakul ki. Ha a férfi továbbra is észlel éjszakai, reggeli merevedést, akkor a szervi eredet kizárható. A szervi eltérések közül érrendszeri megbetegedések és a cukorbetegség kísérő tüneteként jelentkezhet.

A *magömlés zavara* (ejakulációs zavar) két formában jelentkezhet. Az esetek nagyobb részében a magömlés túl korán következik be. Sokkal ritkábban figyelhető meg az, hogy a magömlés túl későn történik meg vagy teljesen elmarad. A korai magömlés a férfiak leggyakoribb szexuális zavara. Ilyenkor a férfi nem képes saját nemi izgalmát megfelelően ellenőrizni, visszatartani és olyan hamar eljut a csúcsra, hogy a szex mindkét partner számára súlyos csalódást okoz. A magömlés akkor korai, ha akarat ellenére az előjáték során, a behatolás közben vagy közvetlenül azt követően következik be. Normális körülmények között a magömlés időpontját – bár reflex jellegű folyamatról van szó – bizonyos határok között tudatosan befolyásolni, késleltetni lehet. Korai magömlés esetén erre a férfi nem képes és az ejakuláció az akaratától függetlenül bekövetkezik. A feltételezett mechanizmus az, hogy félelem, gátlás hatására nem tudatosulnak a férfiben a magömlést megelőző – és még tudatosan befolyásolható – érzések. A magömlés akkor marad el, ha az ejakulációs reflex akaratlanul gátlás alá kerül.

Fájdalmas közösülés (diszpareunia): nemcsak a nőkben, hanem a férfiakban is előfordulhat, de lényegesen ritkábban. Oka általában szervi megbetegedés (pl. a hímvesző gyulladása vagy sérülése).

Másféle szempontok alapján a szexuális zavar lehet elsődleges (a zavar az első nemi kapcsolat óta fennáll) és másodlagos (panaszmentes időszak után jelentkezik a zavar). Lehet a zavar részleges vagy teljes, a szituációtól, a partnertől, az ingerlés módjától függő vagy független. A bemutatott zavarok jelentkezhetnek külön-külön, izolált formában, de a tapasztalat az, hogy bizonyos idő után kapcsolódnak egymással (pl. a korai magömléshez merevedési zavar társul).

A SZEXUÁLIS ZAVAROK OKAI

A mindennapi klinikai gyakorlat során nagyon gyakran találkozom olyan páciensekkel, akik azzal a téves elképzeléssel jönnek, hogy a zavar valamilyen szervi, hormonális eltérés talaján alakult ki, és gyorsan ható gyógyszeres kezelést várnak. Ez arra utal, hogy a nők és férfiak még napjainkban sincsenek tisztában azzal, hogy a szexuális funkció zavarai az esetek többségében lelki, pszichés eredetűek. A szervi megbetegedések közül szexuális zavart idézhet elő a nemi szervek gyulladása, daganatos megbetegedése, azok sérülése, érrendszeri károsodása, anatómiai rendellenessége. Károsíthatják a nemi életet az idegrendszer megbetegedései és bizonyos hormonális kórképek is. Ki kell emelnünk a cukorbetegséget, ami főként a férfiaknál válthat ki szexuális zavart. Tudni kell azt is, hogy bizonyos gyógyszerek (nyugtatók, altatók, vérnyomáscsökkentők stb.) és a túlzott alkoholfogyasztás a szexuális aktivitást kedvezőtlenül befolyásolják, csökkentik a nemi vágyat, a kielégülésre való készségeket. A szervi megbetegedések főleg az idősebb korúak szexuális zavarainál válnak jelentőssé. Fontos annak az ismerete is, hogy adott szervi eltérés nem okoz mindenkinél szexuális problémát. Az esetlegesen kialakuló szexuális zavar jellege és súlyossága egyénenként eltérő. A megfigyelések azt is jelzik, hogy a testi megbetegedések gyakran csak akkor okoznak a nemi életben zavart, ha sajátos lelki feltételekkel társulnak. Említsünk egy példát: Közismert, hogy a cukorbetegség késői szövődései között gyakran megfigyelhető az érrendszer károsodása. Elképzelhető, hogy az ilyen betegnél nem alakul ki szexuális zavar annak ellenére, hogy esetleg a kismedence, a nemi szervek érrendszerében kimutatható a szervi elváltozás.

A szexuális zavart okozó lelki, környezeti tényezők nagyon sokfélék lehetnek. Fiatalok gyakran nem tudnak kellően nyugodt, meghitt körülményeket teremteni. Máskor az ismeretek hiánya a kiváltó tényező. A szexuális nevelés még napjainkban is főleg a szexualitás biológiai alapjaira korlátozódik. Ugyanakkor a lelki, érzelmi tényezők és a szexuális válasz-készség közötti kapcsolat sokszor ismeretlen marad. Még mindig élnek egyes szexuális praktikákkal kapcsolatos téves elképzelések. Az önkielégítést (maszturbáció) napjainkban is sokan ártalmas, a testi erőt csökkentő betegségnek tekintik.

A kézzel történő ingerlést, ami segítheti a nőt az orgazmus elérésében, egyes nők és férfiak elutasítják, azt valamilyen sikertelen „pótcselekvésnek” tekintik és a kudarc jeleként értékelik. Ha a nő a közösülés során nem éri el az orgazmust, akkor ezért vagy a nőt vagy a férfit okolják. Széles körben elterjedt az a szexuális norma, hogy az orgazmust közösülés közben és egy időpontban kell elérni. Ha valamelyik partnernél elmarad a kielégülés vagy az nem egyidejűleg következik be, akkor ezt gyakran szexuális zavar tüneteként értékelik. Esetenként azzal a téves elképzeléssel is lehet találkozni, hogy a hímveszőnek a kéz segítségével nélkül is mindig bevezethetőnek kell lenni. Vannak, akik a kezek használatát a szexuális ingerlés során vagy a hímvesző bevezetésekor tökéletlenségnek, hiányosságnak tartják. Gyakoriak a női frigiditással kapcsolatos hibás elképzelések. Esetenként a férfiak frigidnek tekintik azt a nőt, aki megfelelő előjáték nélkül, a közösülés során végzett néhány mozgás hatására nem izgul fel vagy nem elégül ki. Mindkét nemből gyakori az az elképzelés, hogy a szexuális nehézségek tulajdonképpen maguktól is megszűnnek, anélkül, hogy arról a partnerek beszélnének. Ez egy nagyon fontos kérdés. Gyakran tapasztalom azt, hogy a partnerek nem tudják nyíltan, őszintén és segítőkész szándékkal megbeszélni problémáikat. Pedig a szexuális összehangolódás alapfeltétele, hogy a partnerek saját érzéseiket, elvárásait a másik tudomására hozzák. Az említett téves elképzelésekben közös az a hibás feltételezés, hogy a nemi kapcsolat csak egy meghatározott módon helyes és vezet el a kielégüléshez. Ha ezek az elképzelések a valóságban nem teljesülnek, akkor valami nincs rendben. A következmény szexuális kielégületlenség, kölcsönös vádaskodás, ami további szexuális zavarhoz vezet. A szexuális zavarok kialakulásában központi szerepet játszik a félelem. A kudarcból, a nemi szervek sérülésétől való félelmek, teljesítményfélelmek nagyon gyakoriak.

A lélektani okok egy másik csoportja már nehezebben ismerhető fel és nehezebben is befolyásolható. Ezek a kevésbé tudatos vagy gyakran nem tudatos félelmek: undorreakciók, erőszakfantáziák, a partner elvesztésétől vagy az elutasítástól való félelem, lelkiismereti félelmek, a büntetéstől való félelem stb.

A lélektani tényezők harmadik csoportjába a párkapcsolati okok sorolhatók. Egy pár kapcsolata és a partnerek kölcsönös érzelmei gyakran tükröződnek a szexuális kapcsolatban. Bár a párok esetében is gyakran megtalálhatók a téves elképzelések, különböző félelmek, amelyekről korábban volt szó, az esetek nem kis részében a szexuális zavar a párkapcsolati problémák kifejeződésének tekinthető. A szexuális zavar hátterében rejlő partnerkapcsolati probléma a pár számára legtöbbször nem felismerhető, nem tudatos. Így pl. a szexuális zavar lehet a hatalomért folyó harc következménye. Minden kapcsolatban folyik egy bizonyos harc a hatalomért, ami legtöbbször nem tudatos. Az egyik fél befolyásolni akarja a másikat, hogy mire költsek a pénzt, hogyan neveljék a gyermekeket, hogyan osszák be a szabad időt stb. A férfiak hatalmi igényeiket elsősorban különböző szexuális törekvésekkel fejezik ki, abból a célból, hogy a nőt alárendeljék. A nők ezzel szemben szexuális zavart

alakítanak ki, amelynek a célja a férfi visszautasítása. Ebben a harcban a férfi egyre erősebb „támadásba” lendül, amelyet a nő szexuális ellenállással, visszautasítással próbál ellensúlyozni. Legtöbbször egyikük sem veszi észre, hogy ezt a viselkedést kölcsönösen alakítják ki. Ilyen esetben tehát a szexuális tünet fejezi ki rejtett formában a kölcsönös hatalmi harcot. A nemi kapcsolat szabályozza a két fél közötti közelséget, távolságot is. Előfordul, hogy a szexuális zavar – nem tudatos formában – a másik fél távoltartását szolgálja.

A SZEXUÁLIS FUNKCIÓZAVAROK KEZELÉSE

A szexuális zavar okai és következményei sokfélék lehetnek. A zavar megakadályozza a harmonikus nemi kapcsolat kialakulását, konfliktust teremt a partnerek között, megrontja kapcsolatukat, kedvezőtlenül hat az egyén önértékelésére, esetleg az egyén életkedvére is.

Mint arról szó volt, csupán a zavarok kis hányada vezethető vissza valamilyen szervi betegségre. Ilyen esetben a zavar javulása az alapbetegség gyógyulásától várható. Ha pl. hüvelygyulladás miatt fájdalmas az együttlét, a gyulladás kezelését követően megszűnik a közösülési fájdalom is. Az esetek túlnyomó részében azonban a zavar funkcionális jellegű, azaz szervi eltérés nem mutatható ki, a zavar kialakulásában lelki, környezeti tényezők játszanak szerepet. Ilyen esetekben gyógyszeres kezeléstől nem várható eredmény. Ha a zavar oka lelki, akkor ennek megfelelően a kezelés is csak valamilyen „lelki gyógymód” lehet. A szervi eredetet természetesen ilyenkor is ki kell zárni. Főleg férfiak, de gyakran nők is azzal a téves elgondolással keresik fel a rendelőket, hogy a zavar valamilyen szervi, hormonális eltérés következménye, és gyorsan ható gyógyszeres kezelést várnak. Nincs olyan gyógyszer, ami pl. a nemi izgalmat fokozná, vagy a korai magömlést megakadályozná! Az ún. ajzószeres általában hatástalanok, ne várjunk tőlük eredményt!

A funkcionális zavarok kezelése pszichológiai megközelítést igényel. A zavarok nagyobb része felvilágosítással, pszichológiai jellegű tanácsadással megoldható. Az esetek további részében pszichoterápiás beavatkozásra van szükség. A kezelés történhet egyéni vagy párterápiás formában. Az utóbbi években ez az utóbbi került az előtérbe. A kezelés során törekszünk a zavar okának feltárására. Ezt követi a gátlások, a szorongás, a félelmek, a „teljesítménykényszer” csökkentése. A párterápiás kezelés középpontjában egy sajátos gyakoroltatásos technika áll. Ennek során a pár gyakorlással lényegében újra tanulja a megfelelő, egymásnak örömet szerző szexuális viselkedést. Megtanulják érzékelni és átélni saját nemi izgalmaik fokozatait, saját érzéseiket, élményeiket visszajelezni a partner számára. Esetenként más pszichoterápiás módszert is alkalmaznak, gyakran egymással kombinálva (pl. hipnózis, autogén tréning stb.).

Tisztában kell lenni azzal is, hogy a funkcionális zavarok nem gyógyíthatók meg sem napok, sem hetek alatt. A kezelés gyakran hosszú hónapokig tart.

A terápia a betegek részéről teljes őszinteséget, kitartást és komoly – gyakran igen megterhelő – lelki munkát igényel. A kezelés sajnos ennek ellenére nem mindig hozza meg a kívánt eredményt.

A SZEXUÁLIS ZAVAROK SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI VONATKOZÁSAI

A házaselet zavara esetén a nők gyakran a nőgyógyászhoz fordulnak segítségért. Van a kérdésnek azonban egy másik oldala is, ami sajnos ma még kevésbé ismert. Arról van szó, hogy a szülészeti és nőgyógyászati történések, orvosi beavatkozások hatással vannak a szexuális magatartásra, másrészt a partnerkapcsolati problémák, a szexuális élet zavarai nőgyógyászati tüneteket is előidézhetnek. Másképpen fogalmazva, vannak olyan nőgyógyászati tünetek, kórképek, amelyek a lelki élet, pl. a szexuális kapcsolat zavaraira vezethetők vissza.

A TERHESSÉG ÉS A SZEXUALITÁS

A terhesség és a szexuális magatartás között szoros kölcsönhatás van. A kérdéssel, fontossága ellenére, keveset foglalkozunk, pedig sok pár számára komoly gondot jelent az, hogy a terhesség során hogyan alakítsa a nemi kapcsolatot. Számos gyakorlati kérdés merül fel a terhesség során. Jelent-e veszélyt a közösülés a magzat vagy az anya számára? A fokozott szexuális aktivitás okozhat-e vetélést vagy koraszülést? Hogyan befolyásolja a terhesség a nemi vágyat, a nő és a férfi szexuális válaszképességét?

Kevésbé ismert az a tény, hogy a terhesség – minden más egyéb tényezőtől függetlenül – hatással van a nemi aktivitásra. A megfigyelések szerint a terhesség során a szexuális érdeklődés, a nemi vágy, a kielégülés mértéke és az együttlétek gyakorisága fokozatosan csökken. A csökkenés oka elsősorban a testi változásokban keresendő, de szerepet játszanak a különböző félelmek (pl. hogy a hímvesző megsértheti a magzatot), a párkapcsolatban bekövetkező változások, az egyre gyakoribbá váló orvosi vizsgálatok is. A változásokat előidéző tényezők közül talán mégis a párkapcsolat minősége, illetve a terhességet megelőző szexuális kapcsolat minősége a leglényegesebb. Az olyan nőknél, akik szilárd, kiegyensúlyozott kapcsolatban élnek és a szexuális kapcsolat mindkét fél számára kielégítő, örömet szerző, a terhesség során kevésbé károsodik a nemi élet, a szexuális aktivitás csökkenése kisebb mértékű.

Ha tehát a terhesség során a házaseletben valamilyen változás következik be, akkor ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy a nő nem szereti a férjét, vagy hogy a férfi hűtlen és eltávolodott a feleségétől. A terhességet különböző pszichológiai változások kísérik. Többek között megfigyelhető az is, hogy a terhesség előrehaladtával a nő érzelmileg befelé fordul, egyre többet foglalkozik a születendő gyermekkel. Egészséges körülmények között azonban ez

nem jelenti a férfitől való érzelmi eltávolodást. A férfinak gondolni kell arra, hogy a terhesség során partnerük több figyelmességet, gyengédséget igényel. A házastársak között gyengédséget nemcsak az erotikus kapcsolat közvetít, hanem a védettség és a biztonság érzése is. A szerelem és a szeretet kifejezőmódja más a nőnél és más a férfinél. A férfi egyenlőségjelet tesz a szexuális aktivitás és a szeretet, a gyengédség közé. A nő viszont szeretetét gyakran nem szexuális úton, hanem más fizikai úton, pl. öleléssel fejezi ki. Tehát a terhes csökkent szexuális aktivitása és a gyengédségre, szeretetre, egyéb fizikai érintkezésre való fokozott vágyódása közötti ellentmondás nem alapvető. Az említett tényezőkkel hozható összefüggésbe az is, hogy a terhesség előrehaladtával a nők egyre kevésbé vágyódnak a közösülés után, és inkább a petting jellegű együttlétek válnak gyakorivá. Az esetleges nehézségek megelőzése érdekében feltétlenül indokolt az, hogy a terhes a nemi élettel kapcsolatos problémáit a partnerével és a terhesgondozó orvossal őszintén megbeszélje. Közösén kell megkeresni a szeretkezés olyan formáját, módját, ami mindkettőjük számára elfogadható és örömet szerző. Ellenkező esetben valóban előfordulhat, hogy a férfi és a nő érzelmi-leg elhidegül egymástól.

Tudjuk, hogy bizonyos esetekben (vérzés, alhasi panaszok – fenyegető vetélés, koraszülés tünetei mellett) a közösülés kerülendő, mert az a terhesség további kilátásait rontja. A terhesség alatti szexuális aktivitás és a szülészeti szövödmények kapcsolatát elemző vizsgálatok azt mutatják, hogy létezik a nők olyan kis csoportja, ahol egyéb hajlamosító tényező mellett az orgazmus további kockázati tényezőt jelent. Csupán ebben a csoportban tételezhető fel a többszöri vagy intenzív orgazmus és a koraszülés közötti kapcsolat. Egyébként a szexuális aktivitás és a szülészeti szövödmények között nincs általános – mindenkire érvényes – közvetlen oki összefüggés. Sajnálatos, hogy esetenként az orvosok is indokolatlanul írnak elő koitusztilalmat.

Hazánkban is egyre több szülészeti osztályon van lehetőség arra, hogy a férj, a partner jelen legyen a szülésnél. Ennek kapcsán gyakran merül fel a kérdés, hogy az együttszülés milyen hatással van a szülést követően a nemi kapcsolatra. Laikusok, de szakemberek körében is gyakran találkozom azzal az indokolatlan aggodalommal, hogy a férfi jelenléte a szülésnél, a szülés látványa megrontja a nemi kapcsolatot. Külföldi kutatók megfigyeléseivel egybehangzón a debreceni Női Klinikán szerzett tapasztalatok is egyértelműen bizonyítják azt, hogy ez a feltételezés megalapozatlan. Az együttszülésre jelentkező párok többsége számára maga a kérdésfeltevés is indokolatlan. Nem értik, hogyan merülhet fel az a kérdés, hogy a szülés látványa megronthatja a nemi kapcsolatot, hiszen ha a két ember kapcsolata érzelmileg szilárd, a partner nem kerülhet olyan helyzetbe, amely negatív érzéseket, netalán undorérzést váltana ki a másikban. Úgy tűnik, hogy azok a párok, ahol ez a kérdés komolyan felvetődik, nem jelentkezik az együttszülésre. Az együttszülést követő kérdőíves felmérés eredményei alapján egyértelműen állíthatjuk, hogy indokolatlan és megalapozatlan az a vélemény, mely szerint a férj szülőszobai jelenléte kedvezőtlenül hat a szexuális kapcsolatra.

Mint korábban említettem, a nők többségénél a terhesség során csökken a nemi aktivitás. Azonban egészséges körülmények között is gyakran hónapokra van szükség a nemi kapcsolat szülés utáni rendeződéséhez. Az együttműködést követően is előfordul, hogy a szexuális kapcsolat a terhességet megelőző időszakhoz képest rosszabb lesz, de ez a férfi szülőszobai jelenlététől független, és szemben az egyedül szülőkkal valószínűleg a párok kisebb hányadát érinti. Tapasztalataink azt mutatják, hogy a családközpontú szülészeti gyakorlat részét alkotó együttes felkészülés a szülésre, a partner jelenléte a szülésnél sokkal inkább pozitív lehetőségeket rejt magában, aminek alapján nemcsak a szülő-gyermek kapcsolat, hanem a párkapcsolat minősége és így a pár szexuális kapcsolata is pozitív irányba változik, fokozódik a pár és a család harmóniája és stabilitása.

A NŐGYÓGYÁSZATI MŰTÉTEK HATÁSA A NEMI KAPCSOLATRA

A nőgyógyászok gyakran találkoznak olyan nőkkel, akik a méh eltávolítása után arról panaszkodnak, hogy elvesztették nőiségüket, megszűnt a nemi vágy, az öröme, kielégülésre való képességük, nem igazán érzik magukat teljes értékű nőknek, depressziósak és öngyilkossági gondolatokkal foglalkoznak.

Tudjuk, hogy bármilyen műtéti beavatkozás lelkiileg, érzelmileg mélyen érinti az egyént. A nőgyógyászati műtétek sajátos helyet foglalnak el, mert a beavatkozások a nemi szerveken történnek, azaz az egyén nemi hovatartozását alapvetően meghatározó és az önértékelést mélyen befolyásoló szerveken. A tapasztalat azt mutatja, hogy a méh a nőiesség fontos szimbóluma, megléte épséget, teljességet, gyermekszülésre való képességet, szexuális válaszkésztséget, fiatalságot jelent. A méh a nő hosszú életszakaszán át központi jelentőségű szerv. Léte, „élete” a menstruáció révén hónapról hónapra megnyilvánul a külvilág felé is. A terhesség és szülés révén pedig olyan nagy jelentőséget nyer, amelyet a nő soha sem képes elfelejteni. A méh elvesztése a terhességre és így az anyaságra való képesség elvesztését jelenti, ez pedig lelki válságot idézhet elő.

A nők nőiességük és szexualitásuk aktív korszakát az első és az utolsó menstruáció közé helyezik. Ezért a menstruáció az egyén számára pszichológiai szempontból esetenként jelentősebb, mint biológiai szempontból. Miközben a menstruációs ciklus jelei hónapról hónapra jelentkeznek, újra és újra erősítik a nemi hovatartozás, a nőiség érzését, elősegítve ezzel a pszichés fejlődést. A ciklusos változásokra, a menstruációra minden nő érzelmileg is reagál, hiszen a biológiai lét, a nőiség lényegét, legbensőbb magvát érintő folyamatról van szó. Aki képes nőiségét elfogadni, az a menstruáció alatt testileg és lelkiileg általában jól érzi magát.

A nemi szervek helyzetével, felépítésével, működésével kapcsolatos téves elképzelések nagyon gyakoriak. Még napjainkban is vannak olyanok, akik számára a havi vérzés a tisztulást, a „mérgek” eltávolítását jelenti. Mások tévesen úgy tudják, hogy a méh hormonokat termel, hogy a méhnek jelentős

szerepe van a szexuális működésekben. Ezek a nők a méh elvesztése után gyakran úgy érzik, hogy elvesztett a fiatalságuk, szexuálisan már nem vonzóak. Talán a legnagyobb félelem a partnerrel szemben mutatkozik. Sok nő fél attól, hogy férje lebecsüli őt, nem tartja teljes értékűnek többé, elhagyja őt egy másik nőért, akinek van méhe, aki tud szülni, aki teljes nő. Nagyon szomorú az, hogy még ma is lehet olyan méheltávolításon átesett nővel találkozni, aki nem merete megmondani férjének a műtétet, sőt a műtét után még fogamzásgátlót is szedett.

A méh eltávolítására orvosi indok alapján, gyógyító szándékú beavatkozással kerül sor. Ezért az esetek legnagyobb részében a méheltávolítás gyógyulást, megkönnyebbülést jelent, hiszen a műtétet követően megszűnnek a panaszok, elmúlik a fájdalom, a vérszavar, nem kell tartani a terhességtől, a ráktól. A méh nem termel hormonokat és a szexuális válaszkézséget sem befolyásolja. Tehát a műtétet követően is minden nő teljes értékű maradhat. A legtöbb nő, aki megtanul szexuálisan fogékony lenni, később is képes lesz erre, még akkor is, ha elvesztette a méhét, petefészkeit vagy a mellét.

Mint arra utaltam, a méheltávolításon átesett nő számára nagyon fontos az, hogy milyennek találja őt a partner, a közvetlen környezet. Esetenként a beteg viselkedése is távolságtartó lehet. A korábban magabiztos, kezdeményező nő a műtétet követően megváltozik, bizonytalanná válik, függőséget érezhet. Mindezek miatt a férfiaknál is bekövetkezhet változás. A műtétet követően nemcsak az orvos, hanem a férfi és a család is elősegítheti a teljes felépülést. A műtéten átesett nőnek információra, megnyugtatóra, odafigyelésre, biztonságra van szüksége. Óriási segítség az is, ha a beteg beszélhet érzelmeiről, aggodalmairól, félelmeiről. A testi és lelki felépülés fokozatos folyamat, amelynek során begyógyul a műtéti seb, helyreáll a beteg önértékelése. A páciens fokozatosan elhagyja a „beteg szerepet”, és egészséges személynek kezdi látni önmagát. Természetesen a kozmetika, a ruházat, az ápoltság is fontos része a rehabilitációnak. Amint a nő szexuálisan vonzónak kezdi érezni magát, a gyógyulás tökéletes lehet. A szexuális kapcsolatot fokozatosan kell újra felépíteni. A test érintése már a lábadozás korai szakában sokat segíthet, hiszen a nő érzi, hogy partnere elfogadja testét, hogy szükség van rá. Később sor kerülhet a petting jellegű együttlétekre. Bár a nőgyógyászok legtöbbször hat hétben jelölik meg a gyógyulás tartamát, 3-4 héttel a műtét után meg lehet próbálkozni a kíméletes közösüléssel. A korai közösülés meggátolja a hüvely hegesedését, zsugorodását. A műtét utáni első orgazmusnak nagy jelentőséget ad az, hogy a nő érzi, hogy valóban igaz az, amit mondtak, képes az orgazmusra, nem változott semmi, tehát teljes értékű nő maradt.

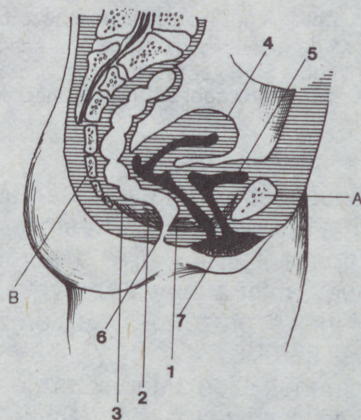
És végül még egy tanács: ha a panaszai miatt a nőgyógyász a méh eltávolítását javasolja, próbálja a műtéttel kapcsolatos minden kérdését, aggodalmát megbeszélni a nőgyógyásszal. Szerencsés, ha ebbe a beszélgetésbe a partnert is sikerül bevonni.

A MEDENCEFENÉK IZOMZATÁNAK SZEXOLÓGIAI JELENTŐSÉGE

A medencefenék izomzata két lényeges feladatot lát el. A több rétegben elhelyezkedő izmok alulról lezárják a hasüreget, a kismedencét, hozzájárulnak a hasúri szervek tartásához, másrészt pedig biztosítják a végbél, a hüvely és a húgyhólyag egészséges működését. Ez utóbbi funkcióba beletartozik természetesen az is, hogy ezek az izmok szerepet játszanak a szexuális működés biztosításában is.

A probléma az, hogy ezeket az izmokat sok nő nem ismeri. Ezen azonban nem csodálkozhatunk, hiszen erről az izomcsoportról nem tanítanak semmit a nőknek. Az egész szeméremtáj, a medencefenék a gyermekek számára ma is sokszor tabu. A medencefenék izomzatát nem is számítják a mozgásrendszérhez, így ezek tréningjével a testnevelő tanárok sem sokat foglalkoznak. Legfeljebb a felnőtt korban, a szülésre történő felkészítés során, a terhestorna keretein belül kerül a kérdés a figyelem középpontjába. Ez azonban a nő életkorát tekintve már túl későn történik.

A medencefenék izomzata jelentős szerepet játszik az orgazmus létrejöttében. Ezen izmok megfelelő fejlettsége, az izmok tudatos, akaratlagos működtetése intenzívebbé teszi a szexuális élményt, elősegíti az orgazmus bekövetkezését. Ennek megfelelően, az izmok megerősítésével, rendszeres edzésével az orgazmuszavarok bizonyos formái javíthatók, kezelhetők. Különösen vonatkozik ez a szülést követően jelentkező orgazmuszavarra. Ilyenkor még ugyanis lazák a szövetek, tágult a hüvely, a hüvelybemenet. Ez az anatómiai helyzet nem kedvez a szexuális érzések kialakulásának, az izgalom fokozódásának. A gát, a hüvely izomzatának megerősítését szolgáló gyakorlatok eredményesen alkalmazhatók a nőgyógyászati műtéteket (méheltávolítás, plasztikai műtét) követően is a szexuális válaszkészség mielőbbi rendeződése céljából is. Van egy harmadik terület is, ahol a gyakorlatoknak kedvező,



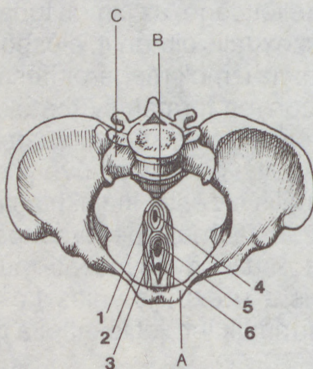
50. ábra. A nemi szervek és a gát izomzata oldalnézetben

1. M. pubovaginalis 2. M. puborectalis 3. M. pubococcygeus 4. Méh 5. Húgyhólyag 6. Végbél 7. Hüvely

A. Szeméremcsont B. Farokcsont

gyógyító hatása lehet: a vizelettartási képtelenség (inkontinencia) konzervatív, nem műtétes kezelése.

Tanuljunk egy kis anatómiát! A nők jól tudják azt, hogy a hüvely mennyire tágulékony. A húgycsővel és a végbéllel szemben azonban nincs olyan záróizomzata, amely beszűkíthetné, lezárhatná. Ezt a feladatot a medencefenék izomzata látja el. Ez az több rétegű izomzat egy függőágyhoz hasonlítható, amely a szeméremcsont belső felszíne és a farokcsont között húzódik. Az izomcsoport egyes rostjai U alakban körülölelik a húgycsövet és a hüvelyt. Ezért az izom összehúzódásakor ezeket a képleteket összehúzza, illetve felemeli és előrehúzza a szeméremcsont irányába. Az izomrostok közvetlenül a hüvely körül helyezkednek el, és mint egy madzsetta képesek az összehúzódásra. Ezen a területen számos érző idegvégkészülék is van, ezért a hüvely tágulásakor vagy nyomás hatására intenzív szexuális érzések keletkeznek. A nyomás és a szexuális érzés fokozódik, ha az együttlét során a nő a hímvessző körül összehúzza ezeket az izmokat. Ez természetesen a férfi szexuális izgalmát is tovább fokozza.



51. ábra. A gát izomzata felülnézetben

1. M. pubococcygeus 2. M. puborectalis 3. M. pubovaginalis
4. Végbél 5. Hüvely 6. Húgycső
A. szeméremcsont B. Farokcsont C. Keresztcsont

Az izomcsoport működését és erejét Ön is megtapasztalhatja. Vezesse fel középső ujját nyugodtan a hüvelybe! (Fertőzéstől nem kell tartania.) Próbálja figyelmét arra összpontosítani, hogy ujját a körülvevő szervek, szövetek szorítsák össze, ugyanúgy, mint ahogy a kar izmait meg tudja feszíteni. Ha elég erős a medencefenék izomzata, akkor érezni fogja, hogy az izom „válaszol”, megfeszül ujjá körül.

Azt, hogy a medencefenék izomzatának ereje, fejlettsége, akaratlagos működtetése szerepet játszik a szexuális élményképesség, az orgazmusképesség alakulásában, egy amerikai nőgyógyász, A. Kegell írta le. Az izmok erősítését szolgáló gyakorlatokat nevezik Kegell-féle gyakorlatoknak is. Hogyan lehet ezt az izmot megtalálni és működtetni?

1. A már említett módon, a hüvelybe vezetett ujj segítségével,
2. Mivel az izom körülveszi a hugycsővet is, vizelés közben is megérezheti, hogy melyik izom működéséről van szó. Ha elindítja a vizeletet, figyeljen arra, hogy milyen izom lazult el. Majd próbálja megállítani a vizeletét, és arra figyeljen, hogy hol, milyen izom húzódott össze. Néhány próbálkozás után biztosan sikerül gondolatilag a megfelelő izomcsoportot felismerni és elkülöníteni. Ez az az izom, amit erősíteni, edzeni kell!
3. A következő lehetőség a tampon használata: helyezzen fel a hüvelybe egy tampont. Miközben a medencefenék izmait összeszorítja, próbálja a tampont kihúzni. Tehát egyidejűleg visszatartani és kihúzni.
4. És végül érezheti az izom összehúzó erejét a közösülés közben.

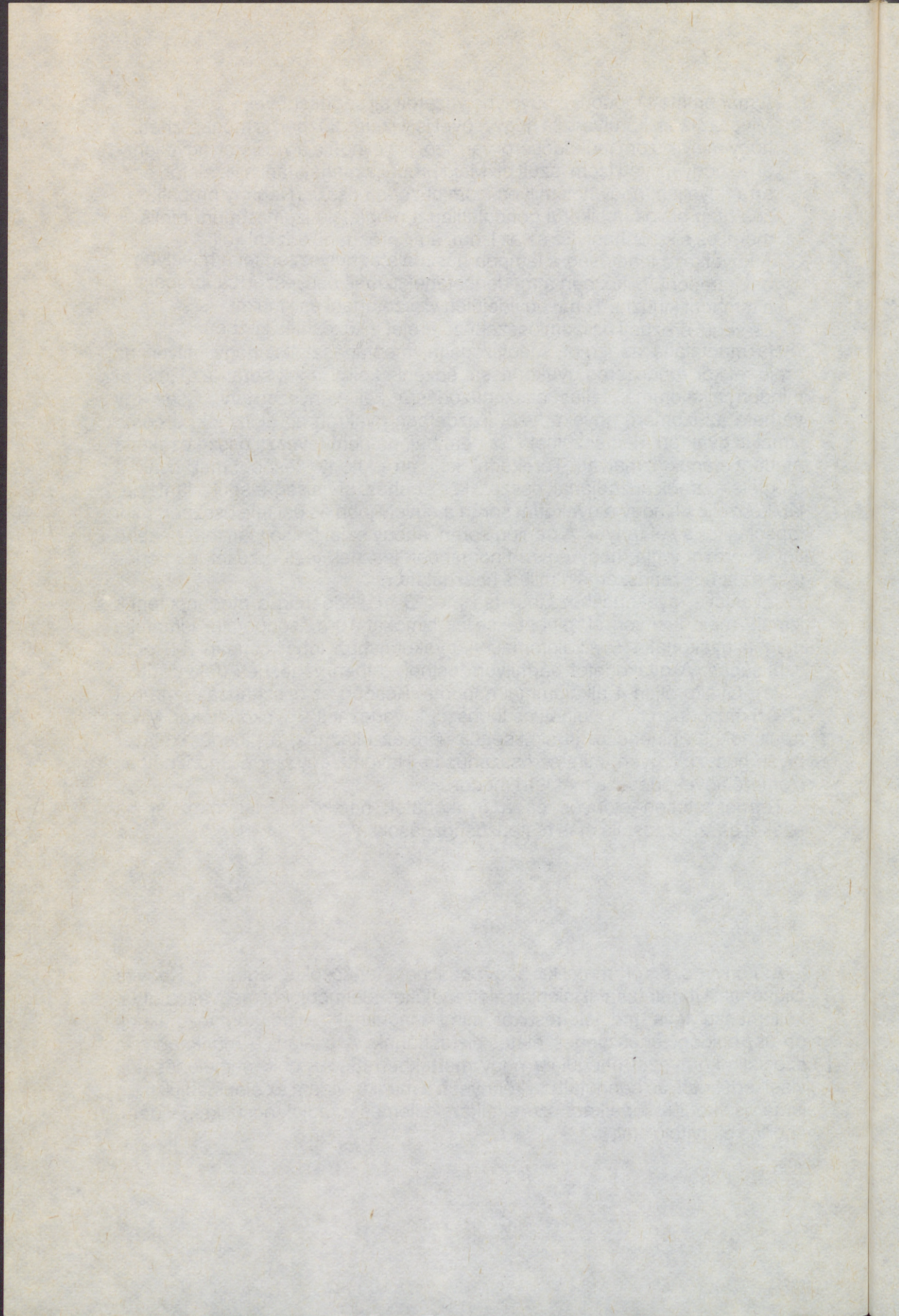
Ha megtalálta az izmot, megvizsgálta, megtapasztalta, hogy milyen az ereje, akkor rendszeres gyakorlással edzenie kell. Ennek során az izmokat minden alkalommal teljes összehúzódásra kell kényszeríteni. Csak így várható az izomerő növekedése. Kezdetben gyakran az ülőizmok, a comb izmai is gyakran megfeszülnek. Ez nem baj, ha nem téveszti össze ezeket a medencefenék izmaival. Törekedni kell arra, hogy később már csak a megfelelő izmok húzódnak össze. Ha ez nehéz, hívja segítségül a fantáziáját, képzelje el, hogy a gyakorlat során a hüvely jobb és bal fele összeér, mint tapsoláskor a két tenyér. A tréning során, ahogy saját belső testi történéseire figyel, érezni fogja, hogy egyre finomabbak lesznek testi érzései, és képes lesz az izmok rendszeres ritmikus használatára.

javaslat a gyakorláshoz: feszítse meg 5 másodpercig a medencefenék izmait, majd lazítson el, pihentesse az izmokat 10 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot 5 alkalommal. A gyakorláshoz tehát csupán 2-3 perc szükséges. A gyakorlatot bármilyen testhelyzetben végezheti (fekve, ülve, állva). Gyakoroljon 4 alkalommal naponta. Később az összehúzás tartamát 10-15 másodpercre növelheti és többször is végezheti a gyakorlatokat. Mivel az izmoknak pihenésre is szükségük van, az ellazítás, a pihenés kétszer olyan hosszú legyen, mint az összehúzás. Havonta egyszer ellenőrizheti az izomerő növekedését a már leírt módon.

Természetesen előnyös és a gyakorlatok hatékonyságát fokozza, ha ezeket összekapcsolja más testedző mozgásokkal.

A könyv szerzői remélik, hogy hasznos tanácsokat adtak a Kedves Olasónak. Útmutatásaink alapján életrendjüket, életmódjukat megváltoztatva, kellemessé téve megjelenésüket mind maguknak, mind környezetüknek derűs, boldog, egészséges életet biztosítanak. A család, a munkahely, a szociális környezet hangulata nagy mértékben függ a nők megjelenésétől, viselkedésétől. Jó hangulatban könnyebb a munka, vidám az élet. Lepjék meg ismerőseiket, rokonaikat, szeretteiket kellemes megjelenésükkel, vidám, sportos életvitelükkel.

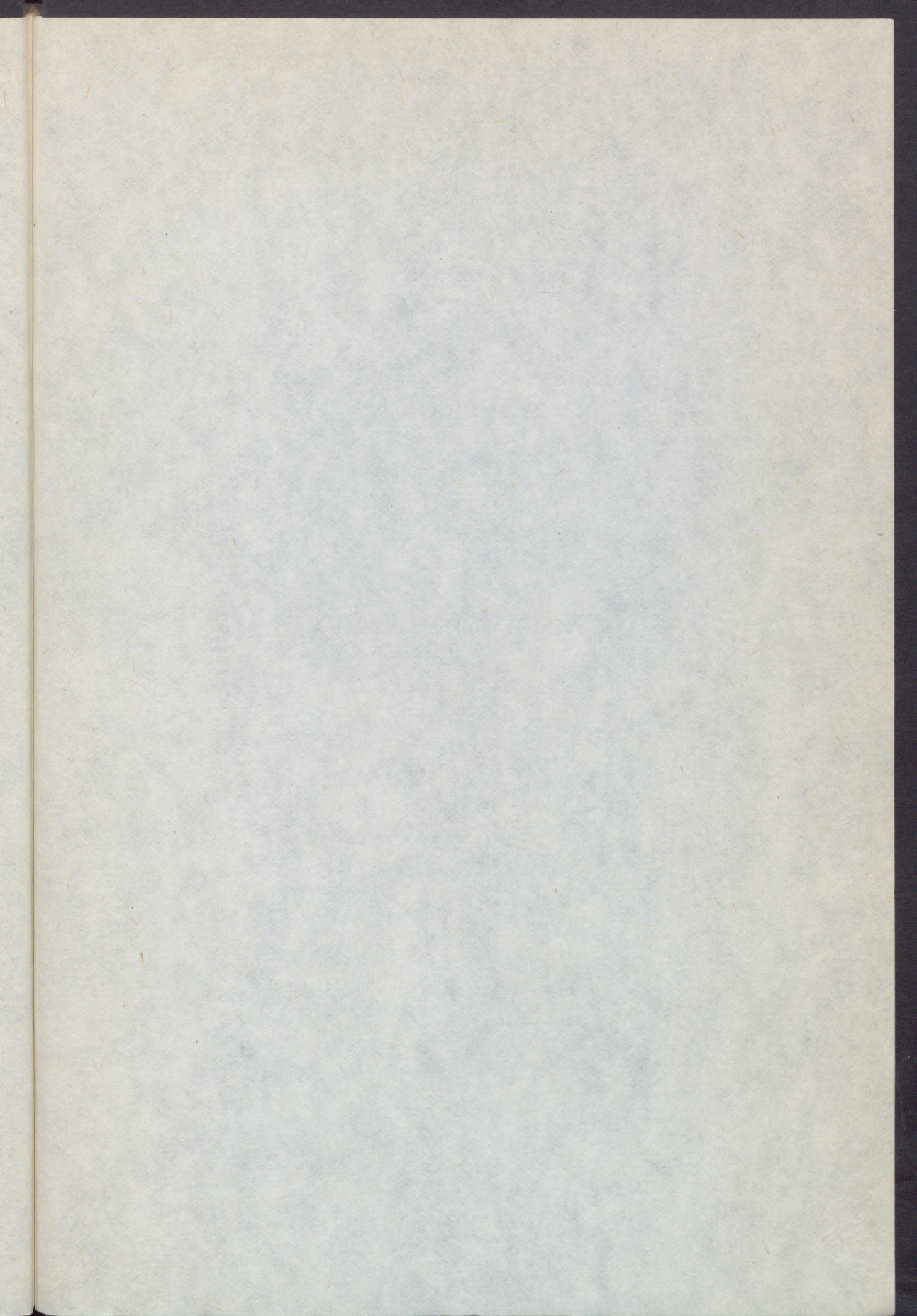


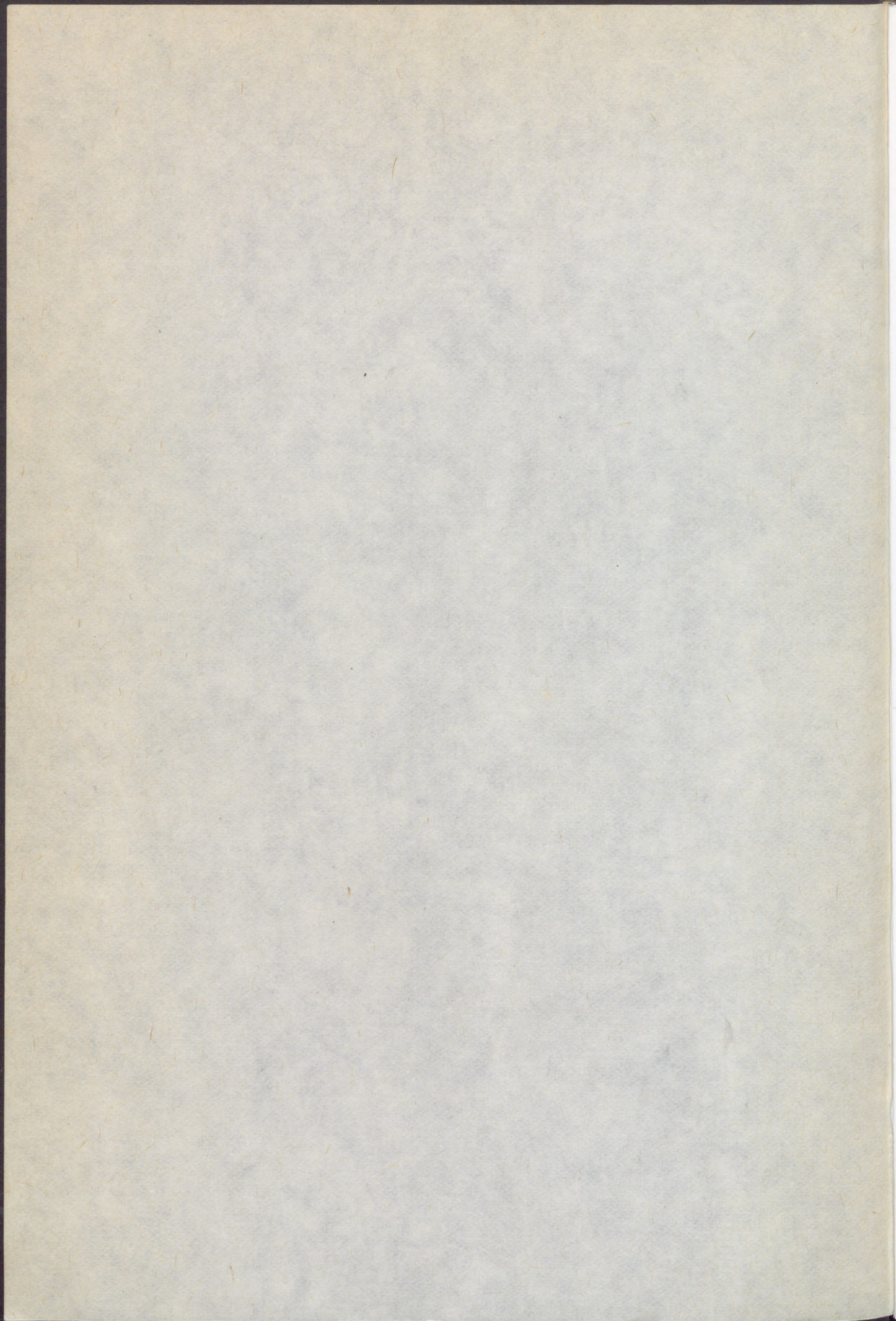


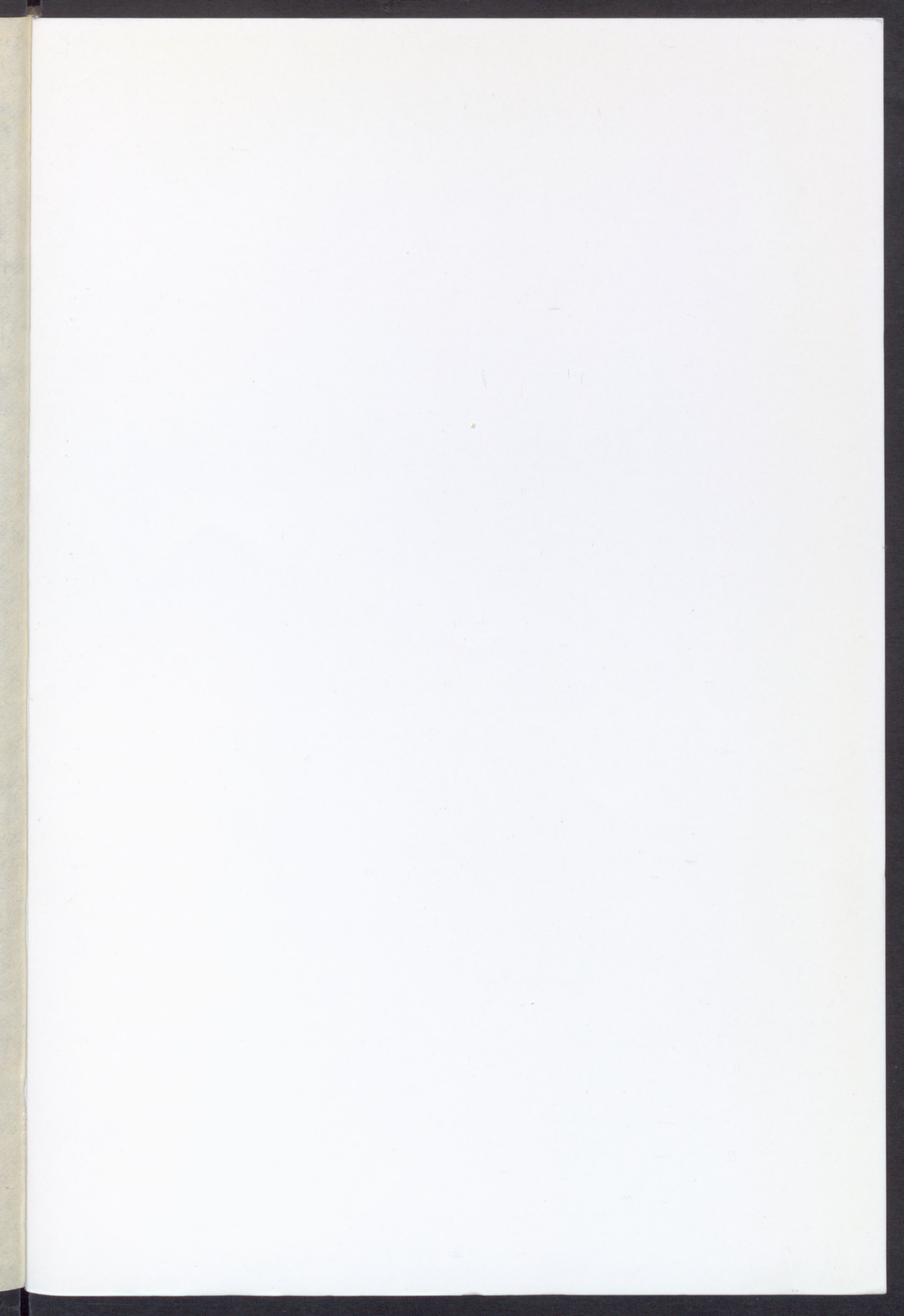
TARTALOM

Bevezető	5
A külső megjelenés	7
Testépítés, izomtevékenység	9
Edzésterhelés, izomfejlesztés	10
Az izomfejlesztés eszközei	13
Bemelegítés	13
Izomfejlesztés	14
A szoktató edzések időszaka	16
A kondicionáló edzések időszaka	20
Izomformáló edzések időszaka	20
A nyak izomzata és gyakorlatai	21
A vállöv izomzata és gyakorlatai	24
A kar izomzata és gyakorlatai	25
Az alkar izomzata és gyakorlatai	28
A mellizmok és gyakorlatai	29
A hátizmok gyakorlatai	30
A hasizmok és gyakorlatai	34
A medence izmai és gyakorlatai	37
A combizmok és gyakorlatai	39
A lábszár izomzata és gyakorlatai	42
Életmód	46
Táplálkozás	47
Fehérjék	50
Zsírok	51
Szénhidrátok	52
Vitaminok	57
Só- és folyadékháztartás	58
Étkezési tanácsok	58
A bőr és ápolása	61
Az egészséges bőr működése	63

Sminkiskola	68
Az otthoni kendőzéstudomány	69
Az arc alkati adottságainak megismerése, az arctípus megállapítása	69
A bőr előkészítése sminkeléshez	75
Gyakorlati tanácsok	76
Az arcbőr alapozásának fortélyai	78
Az arcpirosító szerepe és használata	79
A szem és környékének kendőzése	80
A szájrúzs gyakorlati felvitele	83
A nappali és alkalmi sminkek készítésének szabályai és kivitelezése	83
Szerelem, szexualitás, házasság	86
Szexuális zavarok a nőgyógyász szemével	93
A nemi izgalom szakaszai	94
A nemi élet zavarai	95
A szexuális zavarok okai	98
A szexuális funkciózavarok kezelése	100
A szexuális zavarok születési-nőgyógyászati vonatkozásai	101
A terhesség és szexualitás	101
A nőgyógyászati műtétek hatása a nemi kapcsolatra	103
A medencefenék izomzatának szexológiai jelentősége	105







A könyvből megismerkedhet az olvasó a *női test formálásának „műhelytitkaival”*. A hódítás fegyvertárához tartozik az *egészséges életmód, a célszerű bőrápolás, kozmetika*. A vonzó női alak fejlesztésének, a női szexualitásnak nélkülözhetetlen feltétele az *izmok formálása* az otthon végezhető testalakító edzésgyakorlatok segítségével.

A lelkiállapot sem elhanyagolható. A *szerelem, szexualitás, házasság* mind fontos kérdés a nő életében, melyet nem elég megismerni, belepotytyanni. A tudatosság segít a kormányzásban, az élet kedvező alakításában. Meg kell tanulni, hogyan kell szeretni, *miként bánjanak szexuális vágyaikkal*. A párválasztás rendkívül fontos téma, helyes választással megelőzhető a mai napok egyik társadalmi problémája, a válás.

A szexológus a *nemi élet zavarainak* elhárítására ad tanácsot, de foglalkozik a *női hüvely izmainak funkcionális erősítésével* is.

A szerzők (orvosok, pszichológus, szexológus, testnevelő tanár, kozmetikus) ismereteket, tanácsokat adnak, melyeket felhasználva kellemesebb, tartalmasabb lehet a nők élete.

Serdülőkortól idős korig mindenki talál a könyvben megfelelő anyagot az élete formálásához, hódításaihoz.