

# Életmódtábor a Bakonyban

Mintegy 55 fő

részvételével életmódtáborot tartottunk Nagyvízsony Ács Vigáintpetend kápolnában, a bakonyi erdő kápolnában. A tábor célja az egészségügyi tudatos szemlélet kialakítása. Az elméleti és gyakorlati tudnivalók elsajátítását az egészségügyi szakemberek, ismeretterjesztő előadók és a főzőkártyák segítségével kezdő és haladó csoportban. Személyes tanácsadásra, valamint tapasztalatok megbeszélésére is volt lehetőség. A tábor mindennapi részvételükkel a testmozgással egybekötött programok. A vendégek az ország különböző vidékeiről érkeztek: Szeged, Pécs, Ajka, Herend, Veszprém, Budapest stb. Voltak vendégeink Finnországból és Kanadából is. A legfiatalabb táborlakónk 6, a legidősebb 69 éves volt, ami azt is mutatja, hogy bármely korosztály részvételére van lehetőség az életmódtáborra. A vendégek különböző céllal vésztettek az életmódtábor programjait, de legtöbben a bemutatkozó estén azt mondták, hogy számukra az a legfontosabb, hogy megtanulják az egészséges életmód alapjait és elsajátítsák az életviteli szokásokat. Akik már többször alkalommal visszatérő vendégeink voltak, azok örömmel számoltak be arról, hogy miként tudták a mindennapi gyakorlati tudást tenni az életükben tanultakat, és mennyit javult az egészségügyi állapotuk.

Az

alábbi betegségekkel érkeztek a vendégek a táborba: magas vérnyomás, csontritkulás, magas koleszterinszint, cukorbetegség, allergia és reflux volt az általános. A tábor első és utolsó napján méréseket végeztünk, hogy felmérjük a táborlakók állapotát és a változásokat nyomon követhessük. Vérnyomás-, testtömeg-, testzsír-, vércukorszint és koleszterinszint mérést, valamint testtömegindex számítását végeztük.

Reggelire

és ebédre zöldséges, teljes kiőrlésű kenyéren készült étel, melynek fogyasztásában minden egészséges étellel járható ember kedvet lel. A napi táplálék alapja, rostban, vitaminokban, és szerves anyagokban gazdag és zsírtartalma szegény étrend elegendő energiát biztosít számunkra. Az étel a legkorszerűbb táplálékot tartalmazó ismeretek alapján készült, hőmentesen, de komplett, az élelmiszerekben lévő alkotórészek megfelelő arányban tartalmazzák az összes szükséges és egészséges anyagot. A végén a táborban erősíteni az immunrendszert, segít a hosszú élet, az egészséges és egyensúlyos életvitelen. Megelőző hatása van korunk fő civilizációs betegségeivel szemben, mint pl. szív-, szélvihar, csontritkulás, magas vérnyomás és cukorbetegség. Vacsorára gyümölcs volt teljes kiőrlésű kenyérral, így szerintem, de nem kéne felelősen. Több a vacsora helyett inkább a sötétítő vésztettek. A sötét minden alkalommal - amikor csak lehet -, a legjobb győzelem a meggyógyult, beteg szervezet számára, mert ilyenkor a test minden szerve használatban van.

A

tábor résztvevői örömmel tapasztalták az eredményeket a változásokról. A testsúly a résztvevők többségében csökkent; volt, aki 4,5 kg-mal lett kevesebb. A testzsír százalékos szinten csökkenést mutatott a tábor kórházánál. Jobb kondíciók és lelki állapotok szinte minden vendégünk beszámolt. A táboron napi átlagban 10-15 km-t gyalogoltak, a kezdő és haladó csoportban egyaránt. Két személynél a határ a 160 kilométer. A vércukorszint értékek szintén csökkenést mutattak; volt, akinél 7-ről 5,7-re, és volt, akinél 9-ről 6,1-re. A

váromnyomás; ártások is napról napra jobb tendenciát mutattak.

Vendégeink

a kávévezető válogatásokkal tájékoztatták a táborban: "Sok hasznos dolgot tanultam." "Nem gondoltam volna, hogy ennyit tudok gyalogolni mázzal." "Fantasztikus volt a reggeli torna és a délutáni gerinctorna. Sokat segített a reggeli áhát és a beszélgetések a tábori lelkesítéssel, még a kávézben is. Megerősítettem abban, hogy szeretném folytatni a megismert tevékenységet otthon is. A sok áhát a gyönyörű erdőben, a finom ételek, a sok mosoly és kedvesség, amit a háten kaptam, ismét egy évre feltöltött." Á

Az

idei életem táborban ismét árhettünk, hogy a szombatra a Nemesvámosi Gyülekezet látott bennünket vendéggé. Nagy áhám volt, hogy egy év után ismét keresztségre tudtunk szegyelni. Amikor %va kijött a vázból, a kardás mindenkihez szált: Ki szeretne kászálni arra, hogy kávésse őt? Áten voltak, akik kimentek a medencéhez, és velük, árták kávén imádkozott Táth Szilárd. Az átből az egyikük a tábor résztvevője volt.

Hála

és kávészánet Istennek minden áldásért!

Á

Csengei Károly