

# lifestyle

## Életmód tanácsok



Idegrendszerünk működési zavarainak megelőzését kezdjük emésztésünk rendezésével! Együnk kiváló minőségű és biztonságos helyről beszerzett zöldségeket! Kiegészíthetjük ezt a Magyarországon nem honos természetű, de természetes formában beszerezhető aloe vera levének fogyasztásával! A bélflóra épsége vagy helyreállítása ebben az esetben is szükséges, hiszen ezzel a felszívó felület épségét biztosítjuk.

## Idegrendszerünk védelme

**A** zöld növényekben "élet" van. A tarackbúza, a zöldbúza, és a lucerna olyan növények, melyek energiát adnak a szervezetnek javítva az oxigénellátást, biztosítva a normál emésztést. Az aloe vera leve, a zöld növények és a bélflórat védő készítmények biztosítják a vitaminok, nyomelemek hatékonyabb felszívódását táplálékunkból, s ezzel az idegrendszerünk jó működését.

Mik azok a tünetek, amelyekre érdemes figyelni?

### AZ ÉRRENDSZERI MEGBETEGEDÉSEK TÜNETEINEK MEGELŐZÉSE

Ma a WHO 2010-es statisztikája szerint a lakosság 50%-a szív-érrendszeri betegségben hal meg. Ezeknél az eseteknél a magas vérnyomást 51%-ban, a túlsúlyt 61%-ban, megemelkedett koleszterinszintet 57%-ban találták oknak. Mindez részben érinti az idegrendszert is, ám minőségi összetételű és

eredetű táplálékkal csökkenthetők a tünetek, megakadályozhatók a megbetegedések. Ha figyelembe vesszük a fentieket, megtaláljuk a teendőket is: az érrendszert védi, ha lényegesen kevesebb szénhidrát-tartalmú ételt fogyasztunk. Itt elsősorban azokra az élelmiszerekre gondolok, melyek nem szükségesek a mindennapi táplálkozásunkhoz, így például a "nasik", süтик, édesség.

Ma Magyarországon nagy mennyiségű zsíros ételt (tehát telített zsírsavat) fogyasztunk. Ha a táplálkozásunkat megváltoztatjuk, és nagyobb százalékban fogyasztunk telítetlen zsírsavakat tartalmazó ételeket - tengeri hal, lazac, makrélá... -, azzal az érfal védelmét is biztosítjuk. A telítetlen zsírsavakat a már ismert elnevezéssel **Omega3**, Omega6, Omega9 csoportokba soroljuk. Mindegyikre szükségünk van, de a megfelelő arányt biztosítanunk kell. Könnyen jutunk Omega6 tartalmú táplálékhoz például kukoricaolajból, napraforgó-olajból vagy a margarintól.





Fontos, hogy az Omega3, és Omega9 zsírsavakat pótoljuk, és az arány helyreállításával óvjuk az érrendszert. Az Omega3 védi az érfalat a felrostozódástól, megakadályozza a vérrögképződést, csökkenti az összkoleszterin-szintet, LDL és triglicerid mennyiségét, szabályozza a vérnyomást.

Ne menjünk el mellett a helyzet mellett, hogy "kicsit magas a vérnyomásom", de jól vagyok! A vérnyomás ingadozást az érfal-védelemmel meg tudjuk előzni, vagy megszüntetni, a magyar **fokhagyma** kiváló erre. Egészséges emberként naponta együk! Ha a napirendünk vagy a gyomrunk nem engedi meg, akkor válasszunk kiváló minőségű, jól felszívódó, hatékony, akár fokhagymát tartalmazó készítményt, mely nem okoz kellemetlenségeket. Ha nagyobb a baj, már tartósan magas a vérnyomás, a fokhagymával érdemes együtt fogyasztani a kakukkfű kivonatát.

A hajszálerek, idegsejtek védelme gyakran fontos feladat. A ginkgo biloba jó minőségű készítménye a sejtek oxigénellátását javítja, csökkenti az artériás görcsöket, javítja a hajszálér keringését. A ginkgo biloba kiegészítve ganoderával, fo-tival és schizandrával olyan táplálék az idegrendszernek, mely megelőzi vagy csökkenti a memóriazavarokat, az időskori feledékenységet és a hajszálér-keringési gondokat. Ez az összetétel segítséget nyújthat a vérlemezkék ép működéséhez, és segít a koleszterinszint szabályozásában. A vérlemezkék összecsapódását megakadályozza a szőlőmag is! Ennek fogyasztásával a vérrögképződést, és a következményes keringési zavart előzzük meg.

Az elmúlt évtizedek kutatásai azt adták, hogy helyére került a **Q10** szerepe a mindennapi életünkben. Jó tudni, hogy Q10-re szüksége van az érrendszernek, szívnek, és nem utolsósorban az idegrendszernek is. Az érlelmeszesedés megelőzésében is egy fontos eszköz. Vérnyomást szabályoz, az oxigénszállítást fokozza, így a keringési zavarok során növelni tudjuk az érintett terület oxigénellátását. A minőségi Q10-zel együtt fogyasztható az E-vitamin, a C-vitamin, a magnézium, a króm: az érlelmeszesedést csökkenthetik. Ezáltal az embólia, trombózis tüneteit segíthetnek megelőzni. A fentiekkel együtt fogyasztva a **folsavat, B6-ot, B12** -t a szervezet homocystein szintjét állíthatjuk be, mely védi az érfalat.

A koleszterinszintet normál tartományra kell beállítanunk. A szénhidrát-szegény étrend nagymértékben hozzájárul

ahhoz, hogy étkezésünkkel is ezt rendezzük, de a fent említett növények is segítenek. A hajszálérkeringést védő kiváló anyag az **L-Arginin**. Ha ezt fogyasztjuk, olyan keringési problémák szűnhetnek meg, amelyek például a "hideg kezek, hideg lábak" tünetet okozzák. Ezekre hatékony, mellékhatás-mentes orvosi kezelést ajánlani nem tudtam. Az alternatív lehetőségek egyik módja az L-Arginin fogyasztása.

#### MIT TEGYÜNK TEHÁT?

Fogyasszunk zöldségeket, és ezt egészítsük ki az aloe vera levélvel. Ha tudunk rizikótényezőről - cukorbetegség, magas vérnyomás, elhízás, érfal-betegségek... - egészítsük ki táplálkozásunkat olyan táplálékokkal, melyek védik az érfalat, a normál működés helyreállítására törekszenek. Egészségesek az egészségük megőrzését biztosíthatják ezzel.

#### FEJFÁJÁS

Minden ember találkozott már a fejfájással. Volt, aki életében egyszer, de van, aki hétről-hétre szenved ettől a tünetről. Az orvosi kutatások azt keresik, hogy gyereknél, felnőttél hogyan lehet megelőzni, vagy ha már elindult a fejfájás, hogyan lehet hatékonyan megszüntetni azokat az állapotokat, ahol nem találunk szervi elváltozást (daganat, magas vérnyomás, keringési zavarok).

A fejfájás feltétlen kivizsgálást igényel. Ennek ellenére a kellemetlen, sőt időnként komoly fájdalommal járó tünetek mögött csak 3-6 %-ban találunk kóros, idegrendszeri elváltozást.

A speciális névvel ellátott fejfájások, mint migrén, cluster vagy tenziós fejfájás megjelenése, gyakorisága sokat csökkenhet, ha iszunk naponta 2,5-3 liter tiszta vizet. Nagyon sok esetben már ez lényegesen csökkenti a tünetek gyakoriságát. Nem helyettesítheti a vízfogyasztást az édes üdítő italok, kávé, vagy alkohol nagy mennyiségű ivása.

A fejfájásos tünetek megelőzése a cél!

Jó visszajelzéseket kapok az *aloe vera* és *tözegáfonya* együttes fogyasztásáról, és a méregtelenítés sokat segít itt. Használjunk *méhempőt*, mely magas C-, E-, B-vitamtartalma miatt kiváló a tünetek csökkentésében. Javítja a stressztűrést, pótolja a nyomelemeket, és kiváló energizáló.



# Lifestyle

A *ginkgo biloba* és a *ganoderma* megakadályozza az idegrendszer folyadékvesztését, javítja az oxigénellátást és a tápanyag-ellátást. Javítja az anyagcsere-folyamatokat, és segíti az energiatermelő folyamatokat. Az Omega3-, és Omega9-tartalmú ételek a fejfájás során az érrendszer stabilizálásában, a terhelhetőség növelésében kiválóak.

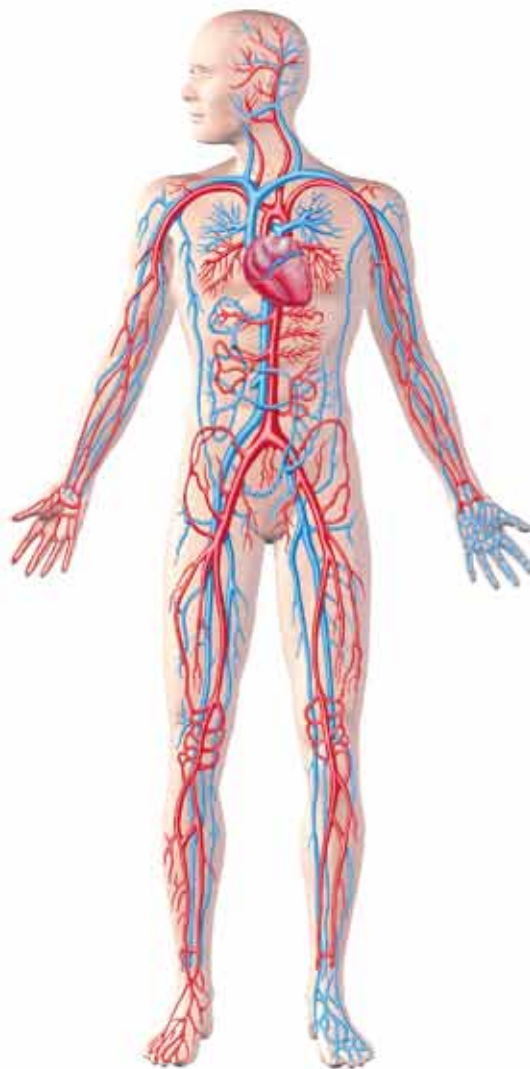
Az ásványi anyagokról se feledkezzünk meg!  
A kalcium, magnézium és a nyomelemek mindegyike az idegrendszerben az ingerület-átvitelt, az oxigénszállítást, az anyagcsere-termelő folyamatokat segíti.

A Q10, és a mellé fogyasztott szójalecitin valamint a magnézium az oxigénellátást, az energifolyamatok fenntartását és javítását segítik. Együtt fogyasztásuk lerövidítheti a fejfájás idejét, és csökkentheti a megjelenés gyakoriságát. Az *L-Arginin* folyamatos fogyasztása megelőzheti a fejfájás megjelenését.

Számtalanszor tapasztaljuk, hogy a stressz, a hajszolt életmód főleg a nyaki izmok területén merevséget okoz. Ha ez huzamosabb ideje fennáll, fenntarthatja, vagy fokozhatja a fejfájásos tüneteket! Ilyen esetben a mozgás, a torna, a masszázs, és az ekkor használt izomlazító krémek eredményesek.

## FONTOS LÉPÉSEK:

Figyeljünk a folyadékfogyasztásra, mozogjunk rendszeresen! Egészsítsük ki a táplálékunkat olyan növényekkel, tápanyagokkal melyek az érrendszert védik vagy olyan tápanyagokkal, melyek B-vitaminokkal táplálják a szervezetünket, így az idegrendszert is!



**Dr. Fábíán Mária**  
manager,  
ideggyógyász szakorvos

## IRODALOM:

Marco Mumenthaler: Neurológia Medicina, Budapest 1989.  
Bálint Péter: Orvosi Élettan Medicina Budapest 1981  
Earl Mindell: Vitamin Biblia Glória Kiadó, Budapest 1985  
Vitaminok, gyógynövények, ásványi anyagok. Válogatás London 2000  
Mandi Rogier: Wath are Arginine Benefits? 2003-2013 Conjecture Corporation  
Linus Pauling: Chapter 7 The Pauling Therapy - Practicing Medicine Without A  
Reducing the Risk for Cardiovascular Disease with Nutritional Supplements  
Matthias Rath M.D. (1992) Journal of Orthomolecular Medicine, 7:153-162  
Sandrini G, Franchini S, Lanfranchi S, et al.  
Effectiveness of ibuprofen-arginine in the treatment of acute migraine attacks.  
Int J Clin Pharmacol Res 1998;18:145-50.

HEALTH