

MÉRTÉKLETESÉG ÉS TUDATOSSÁG

TELEN IS EGÉSZSÉGESEN!



A téli évszak sokunk számára jelent kihívást. Ebben az időszakban - elsősorban az időjárás miatt - többen közülünk kicsit "beszorulnak" a lakásba, és jóval kevesebbet mozognak, mint máskor. Ráadásul sok helyen lehet hallani, olvasni, hogy a hosszabban tartó sötétség rontja a hangulatot. Mindezek mellé pedig, ha süt a nap, azt 'jó időnek' hívjuk, ellenben ha felhős az ég, netán esik (ami ősszel és télen azért nem ritka), az a 'rossz idő'. Rossz időben pedig a hangulatunk, a kedvünk is rosszabb... Mindezek jelentősen befolyásolják, hogyan érezzük magunkat.



DR. BÁNHEGYI PÉTER

házi orvos, foglalkozás-
egészségügyi szakorvos
Eagle Manager

A leghidegebb évszak komoly kihívások elé állítja a szervezetünket. Gyakoribbak és elhúzódóbbak a fertőzések, több a lelki betegség illetve egyes, már meglévő kórképeknél új tünetek jelenhetnek meg - részben épp a lelki okokból kifolyólag. Hidegben több energiát használ fel a szervezetünk, ugyanakkor többször érezzük magunkat fáradtnak, levertnek, és a tél zárultával sokaknál megjelenik az úgynevezett "tavaszi fáradtság". Ezért részben a hormonszintek változása a felelős, részben pedig a hideg hónapokban megszokott étrend. A téli táplálkozás általában zsírban, szénhidrátban gazdag és kalóriadús, a nyárhoz viszonyítva jóval kevesebb friss gyümölcsöt és zöldségfélét fogyasztunk (amelyek tápanyagtartalma egyébként is alacsonyabb), és így a testsúly növekedése mellett előbb-utóbb ásványianyag- és vitaminhiány alakul ki.

.....
ÉLETMÓDVÁLTÓ
.....



**MINDEZEKBŐL
LÁTSZIK, MIÉRT
IS ÉRDEMES
"FELKÉSZÍTENI"
A SZERVEZETET A
TÉLI HÓNAPOKRA.**

Az első, és talán legfontosabb tanácsom mindenki számára a tél előtt (és természetesen bármikor máskor is) a tudatosság megtanulása. Biztosan sokan ismeritek a mondást: "Ha izlésünktől tesszük függővé táplálkozásunkat, lassú öngyilkosságot követünk el késsel és villával.." Manapság ez a gondolat egyre inkább igaz. Egyre nehezebb jó minőségű, értékes táplálékhoz jutni, és nyilván különösen igaz ez a téli hónapokra. Éppen ezért kifejezetten fontos, hogy ne szokásból, automatikusan vásároljunk és készítsük el ételleinket, hanem tudatosan figyeljünk és válogassuk meg, hogy honnan és mit veszünk, és azt hogyan készítjük el. Ételleink mennyisége és minősége alapvetően határozza meg az egészségünket. Magam részéről a mediterrán étrend híve vagyok (egyébként is szeretem a mediterrán

népek hozzáállását az élethez), aminek az alapja a sok-sok zöldség, kevesebb gyümölcs, hal, esetleg szárnyas, teljes kiőrlésű gabonák, egészséges zsiradékok használata - és persze a mértékletesség! A szabály: naponta ötször - keveset! Így a szervezet tápanyag- és energiaellátása egyenletes lesz, és a táplálék feldolgozása is kisebb megterhelést jelent számára.

Fontos hangsúlyozni, hogy ebben az időszakban még nehezebb hozzájutni minőségi zöldséghez, gyümölcshöz, így még nagyobb jelentősége van az ásványi anyagok és vitaminok pótlásának. Kifejezetten fontosnak tartom, hogy előnyben részesítsük a természetes vitaminokat a mesterségesekkel szemben. Használjunk úgynevezett funkcionális élelmiszereket, étrend-kiegészítőket, amelyekben a zöldség és gyümölcs lehetőleg minden alkotóeleme benne van - nemcsak vitaminok, ásványi anyagok, hanem színyanyagok, rostok, és mindenféle egyéb - amire a szervezetünknek szüksége van.



“Szokásainktól függ, hogy egészségesen öregszünk-e meg, vagy betegség és korai halál lesz az osztályrészünk. (...)

A természetellenes életmódnak két oka lehet: tudatlanság és hanyagság. Mindkettő bármikor megszüntethető. És a belátás az egyetlen hatékony orvosság.”

Kurt Tepperwein



A minőségi - tápanyagpótlás jelentőségét mindenképpen szeretném hangsúlyozni, és ezzel kapcsolatban néhány dologra felhívni a figyelmet:

- az aloe vera lenyűgöző hatásait érdemes bármely évszakban kihasználni, a benne lévő rendkívül értékes tápanyagok egészen kiváló hatással vannak szervezetünk folyamataira.

- a megfelelő mennyiségű és minőségű bélbaktériumok nélkülözhetetlenek a jól működő immunrendszerhez, így ezek rendszeres pótlása szintén nagyon fontos

- az ásványi anyagok és nyomelemek pótlására is óriási szükségünk van, hiszen nem csak egyszerűen kevesebbet tudunk belőlük bejuttatni, de a savas jellegű hatások semlegesítésére is rendkívül sokat használ fel belőlük a szervezetünk. Kiválóan alkalmas erre pl. a tarackbúza, a lucerna és a zöldárpa, vagy a virágpor, de rendkívül hasznos, ha ebben az időszakban pótolunk kalciumot, esetleg szerves kötésben lévő ásványi anyagokat is

- külön szeretném felhívni a figyelmet a D-vitamin-pótlás fontosságára, valamint arra, hogy érdemes többféle zöldség-gyümölcs kombináció formájában a vitaminok bevitelére is odafigyelni

- az Omega-3 zsírsavaknak egyre nagyobb jelentőséget tulajdonít a tudomány, így erre is koncentráljunk!



A következő fontos pont a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás

- a téli hónapokban jelentős mennyiségű káros anyag halmozódik fel a szervezetben, és ennek eltávolításához több folyadékra van szükség. Tanácsos naponta legalább 2-2,5 liternyi inni. Én rendkívül szeretem a gyógyteák egy bizonyos változatát, amelyben sok más mellett például fahéj, narancshéj, szegfűszeg, gyömbér, aloe vera-bimbó, kamilla is található.

A következő fontos pont a rendszeres mozgás.

Azt biztosan sokan tudják, hogy a mozgás jó a szív-érrendszernek, az ízületeknek, de kifejezetten jó hatással van az immunrendszer működésére, a mentális állapotra és a lélek egyensúlyára is! Hetente legalább ötször minimum 30 perc, és ha lehetséges a szabadban - e nélkül sokkal kevesebbet ér bármi más, amit (t)eszünk.



hasznos oldala is. Egy biztos: évtizedes tapasztalatom, hogy ezt az időszakot az emberek jelentős része néhány kilóval nehezebben, és néhány centivel "szélesebben" fejezi be, mint ahogyan elkezdte. A megoldásnak két alapvető része van: az ünnepek előtt és alatt a mértékletesség, az ünnepek után pedig a regenerálódás, azaz az "eredeti állapot" visszaállítása.

A mértékletességet egyébként is az egyik legfontosabb tényezőnek tartom

akkor, amikor táplálkozásról beszélünk, és ez ugyanúgy tanulható, illetve szokássá tehető, mint sok minden más. Ha a mértékletességgel az ember elcsúszik egy kicsit, a regenerálódás területén is zseniális eszközökhöz tudunk nyúlni. Olyan nagyszerű életmódváltó programok állnak rendelkezésünkre, amelyek komplex megoldást tudnak nyújtani, utat mutatnak a táplálkozás, az étrend-kiegészítés, a mozgás és a gondolkodásmód területén is.

A tudatosság segítségével olyan szokásokat kell kialakítanunk,

amelyek segítenek megőrizni az egészségünket. Az hogy mit, mikor és mivel eszünk, hogy mennyire vagyunk egyszerre változatosak és mértékletesek, hogy rendszeresen mozgunk és minőségi étrend-kiegészítőket használunk, ugyanúgy szokássá tehető, mint az, hogy naponta foglalkozunk a gondolkodásmódunkkal, hogy például reggel leírjuk a céljainkat, este pedig azt, amiért hálásak vagyunk.

Előbb vagy utóbb mindannyiunknak foglalkoznia kell az egészségével.

ÉLETMÓDVÁLTÓ



Be kell látnunk, hogy amit naponta (t)eszünk, az határozza meg, hogy hogyan, milyen minőségben és mennyi ideig fogunk élni.

A felelősség saját életünkért minket terhel.



Ráadásul minél idősebbek vagyunk, annál többet (!) célszerű mozogni - bár az emberek ezt általában fordítva gondolják...

A téli időszak kihívásai közé tartozik még a karácsony és a szilveszter, azaz az ünnepek.

Hagyományaink, illetve a jelenlegi "divat" is az étkezések köré szervezi a családi és baráti találkozásokat, aminek megvan a jó és a kevésbé