



**Ha kinézünk az ablakon, már látjuk a természetben a változást. Reggelente később kel fel a Nap, este hamarabb sötét van. Nagyobb a hőmérsékletingadozás is, egy napon belül a hűvös, párás levegő és a déli kánikula egyszerre fordul elő. Gyönyörűek a színek, amiket láthatunk; a sárgától, a barnán keresztül a bordóig minden árnyalat előfordul. Beérnek a gyümölcsök, és készül a természet a téli álomra. Az emberi szervezet is változáson megy keresztül, hiszen az anyagcserének és a hormonrendszernek alkalmazkodnia kell a megváltozott fény- és hőmérsékleti viszonyokhoz, az immunrendszernek is, és fel kell készülnie a gyakrabban érkező vírusokra.**



**DR. BAGOLY IBOLYA**  
Soaring Manager  
Orvos-természetgyógyász

# Készüljünk az őszi-téli hónapokra!



## MIT TEHETÜNK ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY EZ A FOLYAMAT A LEGTÖKÉ- LETESÉBB LEGYEN?

### **1. TARTÓZKODJUNK MINÉL TÖBBET A SZABAD LEVEGŐN!**

A szervezet harmonikus működéséhez, anyagcseréjéhez elengedhetetlen az, hogy elegendő, friss, oxigéndús levegőhöz jussunk. Nemcsak ennek összetétele, hanem a páratartalma is nagyon fontos.

A fűtési szezonban a legtöbb lakásban száraz, meleg a levegő, és ez nem kedvez a légúti nyálkahártya védekezőképességének. Könnyen kiszáradhat, könnyebben fertőződhet. Ezért is fontos a lakás gyakori szellőztetése akkor is, ha sokat vagyunk a szabadban.

### **2. MOZOGJUNK RENDSZERESEN!**

A testmozgásnak számos előnye van. Jó hatással van az anyagcserénkre, testsúlyunkra, hormonháztartásunkra, keringésünkre. Az őszi, téli hónapokban viszont az immunrendszerre és a kedélyállapotunkra kifejtett pozitív hatását szeretjük a legjobban. Már napi 20-30 perc mozgás csodákra képes.



# ÉLETMÓDVÁLTÓ

## 3. ALUDJUNK ELEGET!

A pihentető, mély alvás szükséges a test regenerálódásához és az immunrendszer tökéletes működéshez. Elengedhetetlen lenne, hogy még éjjel előtt ágyba kerüljünk, és azt a minimum hat-nyolc órát folyamatosan átaludjuk. Figyeljünk arra, hogy gyermekeinknek ennél többre van szükségük!



## 4. ÖLTÖZKÖDJÜNK OKOSAN!

Minden évszaknak megvan a maga „öltözködési tanácsa”. Figyelniük kell a rétegezésre, hiszen ősszel reggel és este már hűvös van, de a déli napsütés még a nyárra emlékeztet. Kerüljük, hogy megizzadjunk, hiszen ez már melegágya lehet egy meghűlésnek! Téli időszakban viszont a végtagok védelme is nagyon fontos. Főleg a lábak melegen tartása, hiszen a hideg lábak fogékonyabbá tehetnek a vírusfertőzésekre.

## 5. FOGYASSZUNK SOK FOLYADÉKOT!

Víz nélkül nincs élet! Ez igaz az anyagcserénkre és az immunrendszerünkre is. Ezekben az időszakokban is elengedhetetlen lenne a napi 2-2,5 liter folyadék pótlása. Ha gondot okoz az ivás, olyankor érdemes lehet kipróbálni a gyógyteákat, mert segítenek a szomjúságérzet kialakításában, így a szervezet kívánni fogja a vizet.



## 6. ÉTKEZZÜNK TÁPLÁLÓAN!

A hidegebb időszakban a legtöbb a kalóriadús táplálkozást helyezik előtérbe. Ehelyett azonban sokkal inkább a vitaminokban és ásványi anyagokban is bővelkedő étrendet kellene választani. Érdemes az idényzöldségekre, -gyümölcsökre építeni az ételünket, lehetőleg frissen készített formában, és minél inkább kerülni a félkész és készételeket. Érdemes kihasználni a fűszernövényeink anyagcserére, immunrendszerre gyakorolt jótékony hatását is. Elengedhetetlen lenne a saláták gyakoribb használata, illetve a többszörösen telítetlen olajok és olajok magvak rendszeres alkalmazása is.

## 7. FONTOSAK A VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK

A testünknek több olyan pótolhatatlan, létfontosságú tápanyagra van szüksége, amelyet kívülről kell folyamatosan bevinni. Ezek vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, zsírsavak és aminosavak. Ha az étrendünk vagy az életmódunk nem megfelelő, ezekből az esszenciális anyagokból hiányt szenvedhetünk, aminek következtében sérülhet az anyagcseré-folyamatok egyensúlya. Érdemes tudni, hogy a testünk több mint 70 milliárd sejtből áll és minden egyes másodpercben több milliárd biokémiai reakció zajlik le benne.



Érdekességképpen: a C-vitamin több ezer különböző anyagcsere-folyamatban vesz részt. A B-komplex nyolc vitaminja pedig az energia-anyagcsere valamennyi reakciójának fontos résztvevője, de az idegrendszer anyagcseréjét is vezérli. A cink és a magnézium számos enzim előállításához szükséges. Ezért is van, hogy már minimális hiánynál is érezhetjük, hogy a test harmonikus működése megborul. Erre különösen figyelni kell „vírusszeszionokban”, hiszen ilyenkor a kórokozók elleni védelemnél a másodperc törtrésze alatt több millió új immunsejtet kell, hogy gyártsion a test, melyek alakjának és funkciójának is tökéletesnek kell lennie.

A legfontosabb vitaminjaink az őszi-téli hónapokban a C-, B-, E- és a D-vitamin, a nyomelemek pedig: szelén, cink, réz.

Amennyiben táplálék formájában nem tudunk elegendő mennyiséghez jutni ezekből, érdemes olyan étrend-kiegészítőket fogyasztani, amelyek lényegében táplálékok, hiszen zömében zöltség-, gyümölcs-kivonatot tartalmaznak.

## 8. KELLENEK AZ ANTIOXIDÁNS VEGYÜLETEK

Testünk minden egyes sejtjének naponta több ezer szabadgyök-támadást kell kiállnia. Szabadgyökök nem csak kívülről érkeznek, illetve külső tényezők hatására keletkeznek. Az őszi-téli hónapokban a fertőzések elleni védelemben az immunrendszerünk saját maga is képezi őket, hiszen az immunválaszunk egyik fontos eleme éppen ez. Viszont, ha túl nagy mennyiségben és túl sokáig vannak jelen a testben, akkor a szervezet működését kóros irányban befolyásolhatják. Ezért is

fontos, hogy védelmi rendszerünk tökéletesen táplált legyen. Antioxidáns rendszerünk csaknem minden elemét táplálékkal kell, hogy bejuttassuk, hiszen ezeknek a zömét nem tudjuk előállítani saját magunk. Erre leginkább a nagyon színes, piros, sárga, zöld színanyagokat tartalmazó zöldségeink, gyümölcsjeink vagy az ezekből készült italok, étrend-kiegészítők a megfelelőek.

## 9. LÉNYEGES A BELEINK ÁLLAPOTA

A tökéletes immunrendszert - ma már mindenki tudja - a bélrendszer állapota határozza meg. A legnagyobb jelentősége a bélflóra összetételének van. A beleinkben élő baktériumok tízszer többen vannak, mint a testi sejtjeink. Ezeknek a nagy része probiotikum, vagyis olyan baktérium, amellyel szorosan együttműködünk, és „ők” számos dolgot tesznek azért, hogy a testünk működéséhez minden optimálisan adott legyen. A mi dolgunk csak az, hogy az étrendünkkel, életmódunkkal támogassuk a megtelepedésüket, szaporodásukat, hogy tehessék értünk a dolgukat. Lehetőleg rostokban gazdagon táplálkozzunk, és kerüljük a túlzásokat mindenből. A probiotikumok érzékenyek a stresszre, a kialvatlanságra, a túlzott fűszerekre, zsírokra, alkoholra. Amennyiben az étrendünk kevés probiotikus élelmet tartalmaz, vagy gyanú van arra, hogy felborult a bél egyensúlya, olyankor érdemes jó minőségű, nagy csíraszámú, többféle, élő baktériumtörzset tartalmazó készítménnyel rendszeresen visszapótolni őket a beleinkbe.

## 10. TERMÉSZETES ANTIBIOTIKUMOKRA IS GONDOLJUNK!

A fertőzések elleni harcban számos növényt, táplálékot is bevethetünk.



Érdemes rendszeresen fogyasztani az aloe levét, hiszen számos vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, és ace-mannantartalma miatt részt vehet az immunrendszer normál működésében. A fokhagyma allicin-, scordinin-, garlicintartalma is hasznunkra válhat, ezen kívül ez a zöltség nagy mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat, vitaminokat. Köptető hatása van kovásvartalma miatt.

## 11. EGY FONTOS SZEMPONT: LELKI EGYENSÚLY

Az immunrendszer működését a lelkiállapotunk mindenképp befolyásolja. Érdemes növelni stressztűrő képességünket meditációval, jógával, pozitív emberek társaságával, vagy otthon, a meleg szobában egy-egy jól megválasztott illóolaj párologtatásával. Az őszi-téli időszak a lelkünknek is kedvező, hiszen minden kissé lecsendesedik, van idő elmélyedni egy-egy gondolatban. Számot vetni az évről, és már készülni a legmeghittebb ünnepre, a karácsonyra. A tél pedig meghozza az új év várását, új tervekkel, ötletekkel. Ezekhez a pillanatokhoz kívánunk mindenkinek békés lelkivilágot, és nagyon jó egészséget!

