

# Tünetek és megoldások



**DR. KISS FERENC  
ÉS DR. NAGY IDA**  
Senior Managerek

**A legtöbb ember egyszer eljut arra a pontra, hogy változtasson az életmódján, felismerje, hogy mi az, ami segíti, szolgálja őt, s melyek azok a dolgok, amik károsak számára. Ilyenkor régi szokásokat elhagyunk, s új rutint, napirendet, étrendet építünk be az életünkbe.**

Vannak olyan emberek, akik csupán egyetlen új információ megszerzése után máris változtatnak – ők vannak kevesebben. Az emberek többsége csupán akkor szánja rá magát egy életmódváltásra, ha megjelennek bizonyos problémák, tünetek, amelyeket, ha felismernek, erre készteti őket.

S persze az emberek egy bizonyos csoportja akkor sem változtat, ha már komoly problémákkal küszködik – ez a cikk most nem nekik szól. Melyek azok a jelek, tünetek, amelyeket komolyan kellene vennünk, amik már figyelmeztetnek, hogy ideje változtatnunk? Ide tartoznak azok a hétköznapi panaszok, amikről úgy gondoljuk, hogy teljesen szokványosak, minden embert érintenek. Ne gondoljuk, hogy a legkisebb tünet, panasz is természetes lenne!

**Ismerjük fel időben ezeket a jeleket:**

- emésztőrendszeri panaszok
- idegrendszeri problémák
- hangulatzavarok
- alvászavarok
- mozgásszervi tünetek
- a bőr, a haj, a köröm elváltozásai
- krónikus fáradtság, gyengeség

A teljesség igénye nélkül nézzük ezeket kicsit részletesebben! Az emésztőrendszeri panaszok – mint a haspuffadás, az emésztési problémák, a gyomorsav-túltengés, a refluxbetegség vagy a székletürítési problémák (akár székrekedés, akár hasmenés, hasi fájdalmak) egyértelműen jelzik nekünk, hogy ideje a változtatásnak. Ilyenkor meg kell vizsgálnunk, hogy miket eszünk, mennyit, mikor. Mennyi folyadékot fogyasztunk, iszunk-e elegendő, jó minőségű vizet? Milyen gyógyszereket szedünk, ezek milyen hatással vannak

a normál bélfőránkra? Vannak-e olyan ételek, amik tüneteket okoznak? Manapság a laktóztolerancia, gluténérzékenység már szinte népbetegség, ezeket a problémákat csak megfelelő étrendi változtatással lehet enyhíteni. Amennyiben érzékeny a gyomrunk, túl sok a savunk, esetleg refluxproblémánk van, nézzük meg, mennyi kávé iszunk, milyen az étrendünk, dohányzás, alkoholfogyasztás mennyire szerepel a mindennapjainkban.

## **MINDEN AZ ÉTRENDDDEL KEZDŐDIK**

Egyértelmű, hogy a túl sok cukor, a finomított szénhidrátok, a tej és tejtermékek, gyorséttermi élelmiszerek, készételek fogyasztása nagyon hamar emésztési problémákat okoz. Ebben az esetben a leggyorsabb és leghatásosabb megoldási mód az étrend megváltoztatása. Ebben óriási

.....  
**ÉLETMÓDVÁLTÓ**  
.....





# ÉLETMÓDVÁLTÓ

segítség a Forever kilencnapos programja, mely a tapasztalatunk szerint a legjobban előkészíti és segíti az életmódváltást, az egészséges étkezés, a megfelelő diéta bevezetését.

Az idegrendszeri tünetek, mint a gyakori fejfájás, szédülés, izomgörcsök (a nyak, a váll izmai, lábikragörcs), az alvászavarok, illetve a hangulati problémák (ingerlékenység, depresszió, nyomottság) szintén azok a jelek, amikre figyelniük kell, s meglátásunk szerint ezekre sem a gyógyszerekben kell keresni a megoldást, bár az orvosi kivizsgálás-, s nagyobb betegségek esetén az orvosi kezelés természetesen nem maradhat el.

Ma már nem titok, hogy emésztőrendszerünk állapota meghatározza az idegrendszerünk, pszichénk működését, így a változást a fent említett panaszoknál is étrendünk megváltoztatásával kell kezdenünk.

Segít egy tisztítókúra, egy időszakos böjt, utána ásványi anyagokban, vitaminokban, telítetlen zsírsavakban gazdag minőségi táplálkozás, illetve a táplálkozás kiegészítése természetes alapú étrend-kiegészítővel.

## JÖHET A SPORT!

Amikor életmódváltásról beszélünk, az eddig említett tudatos táplálkozás, megfelelő diéta, tisztítókúra, a káros anyagok elhagyása illetve az elegendő mennyiségű tiszta víz ivása mellett elengedhetetlen, hogy az alábbi tényezőket is komolyan vegyük.

- rendszeres testmozgás
- elegendő pihenés és alvás
- megfelelő stresszkezelés
- pozitív gondolkodás







Hiába minőségi a táplálkozásunk, ha életünkben ezek az alappillérek nem jól működnek, akkor előbb-utóbb ismét jelentkezni fog valamilyen probléma.

A rendszeres testmozgás a legtöbb embernél óriási kihívás, s sokan gondolják úgy, hogy ezt ők nem tudják beilleszteni az életükbe. Azonban e nélkül nem lehet hosszú, egészséges életet élni. Meg kell találni azt a mozgásformát, ami a legjobban passzol hozzánk, amit a legjobban szeretünk, s csak el kell kezdeni. Lehet ez jóga, úszás, séta, kocogás, valamilyen csapatsport, mindegy. Szívünk, izmaink, ízületeink, immunrendszerünk, lelki egészségünk érdekében muszáj rávenni magunkat, s valahogy elkezdni.



Tapasztalatunk szerint a sport elkezdésében is segít a kilencnapos, életmódváltást elősegítő program. Ez a kilenc nap a tudatos egészségre figyeléssel, a megadott mozgásprogramok segítségével könnyebbé teszi ezt a változtatást is.

## NE STRESSZELJ!

Vizsgáljuk meg az életünkben azt is, hogy hogy állunk a pihentető alvással, mennyire vagyunk stresszesek, és milyen módszereink vannak, hogy a ránk zúduló stresszt kezeljük! Alvás alatt regenerálódik a szervezetünk. Törekedjünk arra, hogy mindig azonos időpontban térjünk nyugovóra. Ügyeljünk arra is, hogy ne a monitor mellől menjünk aludni, s hálószobánk legyen mentes az elektroszmoztól.

A fokozott stressz hatással van egész szervezetünkre, befolyásolja az idegrendszerünket, a normál bélflóránkat, az emésztőrendszerünket a hormonrendszerünket, a keringési rendszerünket, így ezzel a károsító tényezővel is bővebben kell foglalkozni. Szerintünk nincs olyan hétköznapi, "civilizációs" panasz, amit ne okozhatna a fokozott stressz. Hasfájdalom, hasmenés, elsavasodás, bőrtünetek, viszketés, vérnyomás-emelkedés, nehézlégzés, allergiás panaszok, hátfájdalom, izomgörcsök, gyakori fertőzések, alvászavarok... és még sorolhatnánk.

## MI A MEGOLDÁS?

A fentebb említett egészséges étrend, ha kell, diéta, elegendő folyadék, rendszeres mozgás, pihentető alvás, és az, hogy megtaláljuk azt a módszert, amivel le tudjuk nyugtatni az elménket. Rengeteget segít, ha időt töltünk a természetben, túrázunk, kertészkedünk, ha olvasunk, zenét hallgatunk, megfelelő társaságban

vagyunk, megtanulunk pozitívan gondolkodni, ha magunkévá tesszük a szemléletet: "bármilyen történik, semmi nem véletlen, mindennek oka van." Nem megy máról holnapra megtanulni ezt, de megfelelő önismertéssel, tudatossággal, gyakorlással menni fog.

Mindezekből következik, hogy ha a fenti tüneteket észleljük magunkon, tudatosítsuk, hogy van megoldás, változtassunk időben, mielőtt még komolyabb egészségi problémák jelentkeznenek!

20 éves foreveres tapasztalataink alapján bátran mondhatjuk, hogy a Forever cég csúcsmínőségű, természetes összetételű termékeinek még időben elkezdett, rendszeres használatával könnyebb a változtatás, és egy egészségesebb, fittebb életmód kialakítása.

