Az egészséges életmód alapelvei

Naturatéka sorozat

EGÉSZSÉGVÉDŐ EGYESÜLET

NATURTÉKA

Szerkesztő: ***Dr. Olajos Judit***

Kiadja: **Egészségvédő Egyesület** - Nyíregyháza, Dugonics u. 33.

Felelős kiadó: **Dr. Olajos Judit, Herczku Tünde**

Lektorálta: **Dr. Olajos Judit**

Borító: **Kenéz Ilona**

ISBN 978-963-88413-6-0

Készült a START Vállalat Nyírségi Nyomda Üzemében
2004 - 1620
Felelős vezető: **Balogh Zoltán** vezérigazgató.

Dr. Olajos Judit

Az egészséges életmód alapelvei

Az egészség fogalma

„Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota” (WHO 1946. VII. 19. Nemzetközi Egészségügyi Konferenciájának definíciója).

Ez a meghatározás napjainkra kibővült az **egészség dinamikus felfogásával**, miszerint: a jövőbeni jó fizikai, lelki és szociális jólét iránti igény kielégítéséhez az egyén aktív közreműködése is szükséges, mert felelős saját egészségének megőrzéséért.

A betegséget megelőzni, értelmezni (mivel az életünkben meglévő, megoldásra váró problémáról hordoz üzeneret), gyógyítani, néha leküzdeni, időnként viszont éppen megszokni, elfogadni kell.

Az egészségmegőrzésben nagy szerepet játszó életmódot belső és külső tényezők határozzák meg.

Belső tényezők:

- pozitív, negatív gondolkodás
- kommunikáció
- aktivitás - passzivitás
- műveltség
- világkép
- életcél

Külső tényezők:

- filozófiák, művészet, vallások
- természeti és mesterséges környezet
- a gyógyítás rendszerei:
    - tradicionális gyógyászat,
    - természetgyógyászat,
    - mai orvostudomány,
    - pszichológiai gyógyítás.

Az egészséges életmód kialakitásának jelentősége

Magyarország az egységes WHO adatfelvétele alapján előkelő helyet foglal el a megbetegedési, és a halálozási statisztikákban. A szív és érrendszeri elváltozásokat a daganatos megbetegedések követik.

Ezért felelős mind az **egyén**, mind a **társadalom**. Az erősen szennyezett környezet, az egzisztenciális nehézségek, a stresszhatás, az egészségtelen táplálkozás, a testmozgás hiánya, mind-mind hozzájárulnak a rossz statisztikához.

Ezen gondok mellett is gyorsan megtérülő befektetésnek minősül a **MEGELŐZÉS**. A **környezetvédelem**, ill. az országos **szűrőhálózat** megszervezése társadalmi feladat.

Az egyén felelőssége pedig az, hogy **igénybe veszi-e** a felajánlott ingyenes szolgáltatásokat, ill. tesz-e egészsége megőrzéséért (pl. egészséges táplálkozás, testmozgás, felvilágosító előadásokon való részvétel).

Oláh Andor: Az egészséges életmód kilenc alappillére

Tekintsük át röviden a betegségokozó tényezőket, ill. azt, mit is tudunk tenni azért, hogy egészségesek maradjunk?

1. táblázat

A betegség komplex oka	Az egészség eszközei
1. ÖNMÉRGEZÉS /AUTOINTOXIKÁCIÓ/ (alkohol, nikotin, kávé (koffein), génmanipulált élelmiszerek, konzerváló szerek stb.)	MÉREGTELENÍTÉS
2. HELYTELEN TÁPLÁLKOZÁS /VEGYES ÉTREND/ (hús, cukor, zsír, „sómérgezés", vitamin, ásványi anyag, nyomelem, enzimhiány)	MAKROBIOTIKUS, LAKTOVEGETÁRIUS, VEGETÁRIUS ÉTREND
3. GYÓGYSZERZABÁLÁS /FARMAKOFÁGIA/ (nyugtató, altató és izgatószerek, mellékhatású szintetikus gyógyszerek)	GYÓGYNÖVÉNYEK ALKALMAZÁSA, TERMÉSZETES GYÓGYSZEREK, TERMÉSZETES GYÓGYHATÁSÚ ANYAGOK /TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK/ ALKALMAZÁSA

A betegség komplex oka	Az egészség eszközei
4. A TERMÉSZETTÕL /ELEMEKTÕL/ ELSZAKADÁS (urbanizmus, technokrata életmód, ipari civilizáció mesterséges miliõje)	TERMÉSZETBEN ÉLÉS, KAPCSOLAT AZ ELEMEKKEL /FÖLD, VÍZ, TÛZ, LEVEGÕVEL/
5. ÜLÕ ÉLETMÓD /MOZGÁSHIÁNY/ vagy ellentéte: túlerõltetõ fizikai munka és versenysportolás	MOZGÁSGYAKORLATOK /MOZGÁSKULTÚRA/
6. FESZÜLTSÉG ÁLLAPOT /ROHANÓ ÉLETTEMPÓ/ (distressz – halmozott negatív stressz – állapot, szorongás, anyagiasság, karrierizmus, konfliktusok stb.)	RELAXÁCIÓ
7. A LÉLEK /TUDAT/ KAPCSOLAT ZAVARA A TESTTEL ÉS A FELETTES ÉNNEL, BIOENERGETIKAI ZAVAROK	JÓGA /TUDATOS MOZGÁS ÉS ELMEGYAKORLATOK/
8. A SZELLEMI ÉLET ELFOJTÁSA (ideáloktól, örök igazságoktól elzárkózó, kételkedõ, nihilista szemlélet)	MEDITÁCIÓ ÉS MÁS LELKI GYAKORLATOK
9. A SZERVEZET ENERGIAEGYEN-SÚLYÁNAK ZAVARA (funkciózavarok)	AKUPRESSZÚRA /AKUPUNKTÚRA/, REFLEXOLÓGIA, BIOENERGIA
10. AZ EGYÉNISÉG ÉS A KREATIVITÁS ELFOJTÁSA (egyéni tehetségek, képességek, alkotó erõk elfojtása, konformizmus)	SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS
TERMÉSZETELLENES ÉLETMÓD /ÖNPUSZTITÁS/	TERMÉSZETES ÉLET- ÉS GYÓGYMÓD /ÖNGYÓGYÍTÁS/

Aki teljesen helyre akarja állítani az egészségét, és egészséges szeretne maradni, annak a természetes élet- és gyógymódokat igénybe kell vennie, állandó, intenzív, bensőséges kapcsolatban kell maradna a természettel. Aki a természetes életmódnak csak egy részét valósítja meg, csak részleges egészséget és gyógyulást érhet el.

Az egészséges életmód összetevői

- egészséges táplálkozás
- megfelelő testmozgás
- pozitiv gondolkodás

Az életmód-programot mindig **egyénre szabottan** kell kialakítani! Az **életmódváltás** feltétele az, hogy az illető eldöntse: a mai naptól kezdve **egészségesen szeretnék élni**! Természetesen míg kialakul a mindennapi ritmus, addig hosszú idő telik el. Mégis nagyon fontos, hogy az egyén megismerhesse az alapvető táplálkozási modelleket, a testmozgási formákat, a pozitív gondolkodás alapszabalyair, majd tapasztalt szakember (orvos, életmód tanácsadó) segítségével alakíthassa ki a mindennapokban megvalósítható programot.

Az első tehát a **VÁLTOZNI AKARÁS** gondolata, amelyet követher a megvalósítás.

Mielőtt belefognának egyéni életmód programjuk kialakításába ki kell méregteleníteniük szervezetüket.

A méregtelenítésnek számtalan fajtája létezik, a böjttől elkezdve a heti egyszeri gyümölcsnapig.

Álljon itt egy, a mindennapokban jól bevalt módszer, amely könnyen megvalósítható.

Méregtelenítés (életmódváltás előtt, ill. a továbbiakban évente legalább 2 alkalommal javasolt a szervezet tisztítására és az immunrendszer erősítésére.

Lényege:

1. LYMPHOMYOSOT - homeopathiás csepp
   - naponta 3x 15- 20 cseppet kell bevenni a benne található útmutató alapján
   - legalább 3 hétig kell végezni

2. TELMA GYÓGYTEA - méregtelenítő, immunerősítő tea
   - 1 filterból kell naponta teát főzni
   - legfeljebb mézzel ízesíthető
   - citrom, citromlé nem használható ízesítésre

3. TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÓK, VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, NYOMELEMEK
   - C-vitamin (legalább 100-500 mg/nap)
   - Ca-Mg pezsgőtabletta 2: 1 arányban
   - szeptembertől - áprilisig MULTIVITAMIN készítmények ill. BÉRES CSEPP

4. TÁPLÁLKOZÁS
   - főleg zöldségekből, gyümölcsökből, magvakból, teljes kiórlésű gabonafélékből álljon!
   - fehér hús (pulykamell, csirkernell) igény szerint heti 1 alkalommal beépíthető!
   - hal, csökkentett kalóriájú tejtermékek, sajt is fogyasztható!

5. BŐSÉGES FOLYADÉKBEVITEL
   - legalább napi 2-3 liternyi javasolt a méregtelenítési folyamatok meg gyorsítására, teljessé tételére!
   - elsősorban gyógyteák, frissen préselt zöldség- és gyümölcslevek formájában!

6. AJÁNLOTT TESTMOZGÁSI FORMÁK

- érje el a napi 20 percet
- úszás, futás, kerékpározás, kocogás, séta formájában ajánlott!

7. FONTOS A POZITÍV GONDOLKODÁS

- meditáció, relaxáció, legalább napi 20 percben jótékony hatású!

Hogyan táplálkozhatunk egészségesen?

Az egészséges táplálkozás több tényezőtől függ:

- életkor
- egészségi állapot
- fiziológiás állapot (terhesség, szoptatás, menstruáció stb.)
- életmód, munka
- külsö tényezők
- egyéni adottságok, hajlam, embertípus
- ízlés, hagyományok

Az élet - mozgás. Az ehhez szükséges energiát az energiahordozó tápanyagokkal (szénhidrátok, fehérjék, zsírok) biztosítjuk.

Azonban ezek mellett a megfelelő müködéshez nélkülözhetetlenek még: a vitaminok, az ásványi anyagok, a nyomelemek és a rostok.

A napi energiaszükséglet 2500 Kcal. Az energiát adó táplálékok legkedvezőbb energiaszázaléka a következő:

2. táblázat

	%	Kcal	gramm
Szénhidrát	60	1500	~ 360
Fehérje	16	400	~ 100
Zsíradék	24	600	~ 65

A **szénhidrátok** szervezetünk legfőbb energiaellátói. Az egyszerű cukrok gyorsan felszívódnak. A szervezet hirtelen nagy mennyiségű cukrot kénytelen feldolgozni, és ha az energiaigény nem fokozott, csak a zsíradékká való átalakítás marad az egyetlen módja a felesleges cukor beépülésének. Ezért nagyon fontoljuk meg mindig milyen élelmiszert fogyasztunk el. Álljon itt a "közkedveIt" élelmiszerek cukortartalma.

3. táblázat

gyümölcslevek	12-16%
kóla-félék	8-11%
fagylaltok	30-40%
ostya, nápolyi	29-30%
nugátok	40-58%
csokoládék	30-60%
zselék, drazsék, cukorkák	45-80%
torták	20-50%
méz	78-80%

A **fehérjék** elsősorban nem a szervezet energiaigényét szolgálják, hanem a szervezetbe bejutva és épíróköveikre lebomolva átalakulnak szervezetünk építőanyagaivá (szöveti fehérjék, fehérje természetű enzimek, hormonok).

A felnőttek napi fehérje igénye: 60-100 gramm.
Az élelmiszerfehérjék tápértéke nagyon különböző, 0-140 között változik.
Néhány élelmiszerfehérje biológiai értéke a következő:

4. táblázat

búzaliszt	49
élesztõ	60
borsó	72
bab	74
tej	77
burgonya	94
szója	96
rizs	100
tojás	102

Könnyen kiválaszthatjuk a számunkra legkedvezőbbeket.

A **zsíradékok** a legnagyobb energiatartalmú tápanyagaink. A zsíradékokban lévő számos biológiai funkciót betöltő t**öbbszörösen telítetlen esszenciális zsírsavak** a legmeghatározóbbak. A következő táblázatban megtalálhatjuk az esszenciális zsírsavak százalékos arányát a fontosabb zsíradékokban.

5. táblázat

napraforgóolaj	68
tökmagolaj	64
búzacsíraolaj	66
szójaolaj	60
olívaolaj	20
lenmagolaj	74
mák	72
dióolaj	70
csukamájolaj	16
vaj	2
sertészsír	10
margarinok	10-30

Így már érthető, hogy a rossz táplálkozás és a mozgáshiányos életmód miatt a hazai lakosság több, mint egyharmada miért túlsúlyos? Elhízott voltának oka azon élelmiszerek fogyasztása, amelyek **telített zsírsavakat** tartalmaznak, ugyanis ezek emelik a vér koleszterinszintjét (vaj, sertészsír, kakaóvaj, margarinok).

Az egészséges táplálkozás kialakításában törekedjünk a fehérjék, a szénhidrátok, és a zsiradékok legkedvezőbb táplálkozási arányának megvalósítására.

Tehát a **szénhidrátok** legfeljebb negyedrésze legyen egyszerű cukor, háromnegyed része pedig keményítő (növények tartalmazzák).

Az **élelmiszerfehérjék** minél nagyobb része legyen növényi eredetű.

Az összes **zsíradék** legalább kétharmada legyen telítetlen zsírsavakat tartalmazó olaj (pl. hidegen sajtolt napraforgóolaj, rökmagolaj. szójaolaj).

Életfontosságúak szervezetünk biológiai katalizátorai a **vitaminok**. Ezek elősegítik, gyorsítják a szervezetben lejátszódó folyamatokat, de azokban nem vesznek részt. A vitaminok fokozatosan kiürülnek, ezért a táplálékokkal vagy táplálékkiegészítő készítményekkel a szükségletnek megfelelően rendszeresen gondoskodni kell a bevitelükről.

Hagyományosan két csoportba osztályozzuk őket.

6. táblázat

Zsíradékban oldódó vitaminok:

Jele	élettani hatása és hiánytünetek
A	növekedés, csontfejlõdés, látás, felületi hámszövet
D	csontanyagcsere, angolkór, csontlágyulás
E	antioxidáns
K	véralvadás

Vízben oldódó vitaminok:

Jele	élettani hatása és hiánytünetek
B_1	szénhidrát-anyagcsere, idegtünetek, szívgyengeség
B_6	aminosav-, lipid-anyagcsere, bõrelváltozás, idegrendszeri tünetek
B_{12}	fehérjék, szénhidrátok és nitrogéntartalmú anyagok anyagcseréje, vészes vérszegénység, idegrendszeri károsodás, gyomor- és bélrendszeri zavarok
P	kapilláris - permeabilitás faktor, C-vitamin védõ, fogínyvérzés gátló, oedema -ellenes
C	redukciós-oxidációs folyamatok, hormon és kollagénszintézis, vasanyagcsere, immunrendszer mûködés (fertõzõ betegségek, influenza)
B_2, B_3, B_5, B_6, B_{10}, B_{11}, B_{13}, B_{15}, B_{17}, H, M, BC, PABS, U	

Az **ásványi anyagok** (rnakro-, mikro-, és nyomelemek) is nélkülözhetetlen alkotórészei szervezetünknek, mivel ezek az anyagok adják az ozmózis nyomást (a sejtek, szövetek rugalmasságát, feszességét) és a vér sav-bázis egyensúlyát.

A létfontosságú **makroelemek**:

H, C, O, N, P, S, CI, Ca, K, Na, Mg.

A létfontosságú mikroelemek:

As, Mn, B, Mo, Zn, Ni, F, Sn, 1, Cu, Co, Se, Cr, Si, Li, V, Fe.

A kedvező hatású **mikroelemek**:

Br, Zr, Ga, Ge, Rb, Ti.

A mikroelemek közül kiemcit jelentőségű a jód.

Miért is van szükségünk rá?

A jód a szervezetben igen sokrétű feladatot tölt be:

- alapvető jelentőségű a szervezet hormonegyensúlyának fenntartásában,
- a zsíranyagcsere, a vízháztartás és a vér koleszterinszintjének szabályozásában,
- a növekedés és a nemi érés befolyásolásában (a fogamzás elősegítésében, a vetélések és a koraszülések megelőzésében),
- a fizikai és szellemi teljesítőképesség fokozásában,
- az immunrendszer aktivitásának növelésében.

A tápanyagok közül az **élelmi- vagy diétásrostok** nagy jelentőségűek az egészségmegőrzésben. Ugyanis az élelmiszerekben lévő rost a szervezetben emésztetlen marad (ballasztanyag), és óriási jelentőségű egyes betegségek megelőzésében (székrekedés, vastagbélrák, epekőbetegség, elhízás, cukorbetegség, érelmeszesedés).

A gazdag élelmirost-tartalmú termékeket a következők:

7. táblázat

Gabonák. magvak és termékeik

• barnarizs • búzacsira • hajdina • köles

Gabonaőrlemények. lisztek

• búzakorpa • Graham liszt • kukoricakorpa • zabkorpa

Gabonapelyhek

• zabpehely • rozspehely • búzapehely

Sütőinari termékek

• Abonett • búzakorpás kenyér • Dabasi rozsos kenyér • Graham barna kenyér • Hamlet puffasztott rizs • rozsos kenyér

Müzlik

• gabonamagvas • gyümölcsös

Száraz hüvelyesek

• bab • borsó • lencse

Zöldség és főzelékfélék

• cékla • fekete retek • kukorica • paraj • petrezselyem gyökér • sárgarépa • torma • zeller • zöldborsó

Gvümölcsök

• alma • körte • málna • ribiszke • szilva • szőlő

Olajos magvak, növényi magvak

• dió • földimogyoró • mák • mogyoró • napraforgómag • tökmag • kókuszreszelék

Ezzel szemben étrendünkbe elég sok olyan élelmiszert építünk be, amely rosthiányos vagy rostszegény (hús, tej, tejtermékek, fehér liszt, fehér kenyér, finom pékáruk, száraztészták, fehér rizs, édesipari és cukrászati termékek, üdítő és szeszes italok).

Ideális rostfogyasztás:

felnőtteknek:	napi 50 gramm
gyermek- és serdülőkorban:	(3 éves kerról 18 éves korig): évek száma + 5 gramm (pl.: 8 éves + 5 gramm = 13 gramm naponta.).

Nagyon sok táplálkozási modell alakult ki az évek hosszú során (vegetáriánus, lakto-vegetáriánus, ovo-lakto-vegetáriánus, makrobiotikus, vércsoportspecifikus).

Általában mégis a legelterjedtebb a **vegyes táplálkozás.**

Választhatjuk nyugodtan ezt a táplálkozásformát is. Mégis nagyon oda kell figyelnünk, hogy milyen táplálékot mivel váltunk ki, ill. milyen konyhatechnikai eljárásokat választunk.

Ebben ad útmutatót a **Dr. Oláh Andor-féle reformtáplálkozás elve és gyakorlata**.

8. táblázat

Mi helyett?	Mit?
hús (fehérje)	aludttej, joghurt, kefír, sovány túró, szójapehely (-granulátum), hüvelyesek, Grahamliszt (barnaliszt), köles, olajos magvak (dió, mogyoró, tökmag), burgonya
cukor, édesipari és cukrászati termékek, cukros üdítõk	természetes szénhidrátok (pl. gyümölcsök), kisebb mennyiségben méz
zsírok (disznó-, libazsír, vaj, tejföl, tejszín, szalonna, tepertõ)	növényolajok, (lehetõleg hidegen sajtolt tökmag-, napraforgó-, szója-, kukoricaolaj)
fehér kenyér, fehér lisztbõl készült péksütemények, tészták, cukrászati készítmények	korpás, teljes kiõrlésû lisztbõl készült kenyerek: barna kenyér, Graham - buci, Graham kenyér stb.
ecet	citrom vagy almaecet, természetes savanyítás, kovászolás (savanyú káposzta, uborka, stb.)
erõs fûszerek (csípõs paprika, bors, curry, mustár)	gyógynövényfûszerek: kakukkfû, borsikafû, borsmenta, kömény, ánizs, fokhagyma, vöröshagyma, stb.
szinte teljesen fõtt és sült ételekbõl álló étrend	50-80%-ban nyers, friss növényi ételek, zöldségfélék, gyümölcsök, müzli, élõ táplálékok és táplálékkiegészítõk
cukrot és konzerváló anyagokat tartalmazó gyümölcs és zöldséglevek	otthon készített, turmixolt, friss cukornélküli levek, vagy helyettük minél több bõlevû friss zöldség, gyümölcs
csapvíz, szódavíz	forrásvíz, gyógyvizek, ásványvizek
kínai vagy más fekete tea, kóla, fekete kávé, alkoholos italok	gyógyteák (felváltva hársfa-, borsmenta-, fodormenta-, kamilla-, kakukkfûtea), propolisz, virágpor, ginseng tea, zöldtea, malátakávé

A mindennapokban egy kis odafigyeléssel megvalósítható **apró praktikák:**

- Együnk többféle ételt, ne csak a hagyományosakat, próbáljuk ki az új ízeket is!
- Naponta többször együnk, mindig keveset, és mindent nagyon jól rágjunk meg!
- Fogyasszunk naponta legalább 2 liternyi folyadékot!
- Nagyon kevés édességet és édesített italt fogyasszunk! Cukor helyett barna cukrot vagy mézet használjunk!
- Naponta iktassuk be étrendünkbe a csökkentett kalóriájú tejet és tejterméket (minél alacsonyabb a sajt ára, annál kisebb a kalóriája)!
- Gőzölve, párolva, fóliában, reflonban, római tálban, rántás helyett habarással főzzünk!
- Lehetőleg kevés sóval vagy anélkül is, legjobb a tengeri só.
- Hódítsuk vissza dédanyáink remek fűszereit, mérsékeljük a paprika, a bors használatát!
- Zöldséget, gyümölcsöt nyersen vagy párolva fogyasszunk lehetőleg mindennap!
- A rostos ételek rendben tartják az emésztést, értékes vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak.
- Kerüljön a fehér kenyér mellé barna is!
- A hagyományos tésztát helyetresírsük a durumlisztből készült, tojás nélküli tésztával!
- Vezessük be étrendünkbe az étkezési búzacsírát, búzakorpát és szóját is!

Még néhány szó a táplálkozásról...

A táplálkozás nagyon fontos alkotó eleme a táplálékok kiválasztása és megfelelő kombinációja.

Így mindent, amit elfogyasztunk, a szervezetünk optimálisan hasznosít.

Nagyon fontos az is, hogy milyen a táplálék-összetétel.

Vannak ugyanis: fehérjedús, szénhidrátban gazdag és semleges élelmiszerek.

9. táblázat

Táplálék-összetétel		
Fehérjedús élelmiszerek	**Szénhidrátban gazdag élelmiszerek**	**Semleges élelmiszerek**
hús	gabonából készült termékek (liszt, gríz, kenyér, tésztafélék stb.)	zöldségek
szárnyasok	rizs	gyümölcsök, diófélék és magvak
hal és tenger gyümölcsei	szárított hüvelyesek	gomba
tojás	burgonya	állati és növényi zsírok
tej és tejtermékek (rész ben)	cukor	zöld és szárított fűszerek
szójából készült termékek (tofu, szójatej)	édes gyümölcsök (pl.: banán, füge, datolya, aszalt gyümölcsök)	fehér sajtok és savanyított tejtermékek

Szervezetünk számára fontos, hogy az élelmiszerek közül melyeket vesszük magunkhoz, és hogyan kombináljuk őket egymással. Táplálkozásunk több mint 600/0-ának semleges élelmiszerekből kellene állnia, amelyek nagy mennyiségben tartalmaznak ballasztanyagokat. A zöldségfélék és a gyümölcsök tehát alapvető élelmiszerek.

Táplálkozásunk másik pillérét a szénhidrátokban gazdag, teljes értékű élelmiszerek képezik. Étrendünk legkisebb részét a fehérjében gazdag taplálékok alkotják.

Szabály! A semleges élelmiszerek külön is elkészíthetők, például nyersen vagy komplex szénhidrátokkal ill. fehérjékkel kombinálva. Ezzel szemben a szénhidrátok és fehérjék nem fogyaszthatóak együtt, ellenkezőleg: szigorúan külön kell választani őket! Ugyanis lebontásuk különbözö módon történik. A szénhidrátok tényleges emésztése a vékonybélben történik, a fehérjetartalmú tápanyagoké pedig a gyomorban. Ha tehát együtt fogyasztjuk őket, az emésztés túlságosan megterheli a szervezetet, és lelassítja az anyagcserét. A tápanyagok nem hasznosulnak teljes mértékben és salakanyagként vagy zsírlerakódásként jelennek meg a szervezetben. Ennek rossz közérzet, fáradtság és túlsúly a következménye.
A fehérje és a kencentralt szénhidrátok szigorú különválasztása nem lehetséges.
A **legfontosabbak** röviden:

- Soha ne együnk fehérjedús és szénhidrátokban gazdag ételeket egyszerre!
- A táplálékok több mint fele zöldségekből és gyümölcsökből álljon! Legjobb ezeket nyersen fogyasztani.
- Fogyasszunk sok teljes értékű terméket és kevés húst!
- Lehetőleg kímélő módon (pl. dinsztelés) készítsük el az ételeket!

Az immunrendszer erősítése

Szervezetünk egyik legbonyolultabban működő része az immunrendszer. Az immunitás védettséget jelent, amelynek célja a szervezetbe került idegen anyagok ill. saját megváltozott sejtjeinek közömbösítése, lebontása, a “saját” és az “idegen” felismerésének képessége. A velünk született immunitás az anyától származik, a szerzett immunitás lehet természetes (a fertőző betegségek átvészelése után alakul ki) és mesterséges, melyet oltásokkal lehet létrehozni. Az immunrendszer zavara, rossz működése révén alakulhatnak ki a legkülönbözőbb betegségek: az egyszerű nátha, a vírusos influenza, az autoimmun betegségek, az allergiák, a rákbetegség, az AIDS ...

Ebből is látható, hogy az egészséges életmód megvalósításában nagy szerepe van azoknak a módszereknek, amelyeknek a segítségével megerősíthetjük immunrendszerünket.

A legújabb kutatások alapján a betegségek keletkezésében az ún. szabadgyököknek tulajdonítanak nagy jelentőséget.

Az immunrendszer állapotát így jelentősen befolyásolja a szervezet védelmét és méregtelenítését szolgáló antioxidánsok és a szabadgyökök egyensúlya, amely szervezetünk működésének létfeltétele, Az egyensúly felbomlása számos betegség kialakulását válthatja ki, ugyanakkor az egyensúly gyors helyreállítása a legtöbb betegség gyors gyógyulásának fontos feltétele.

A szabadgyökök képződését belső és külső okok is előidézhetik. Sok szabadgyök keletkezik dohányzás, versenysport és mértéktelen fogyókúrázás során.

Az antioxidánsok jótékony hatásai a szervezetben:

- semlegesítik a szabadgyököket
- gátolják az öregedést
- védelmet nyújtanak a stressz ellen
- segítik az ásványi anyagok anyagcseréjét és felszívódását (Ca)
- javítják az immunrendszer működését ‘
- növelik az interferon termelését (vírusfertőzés elleni védekezést stimuláló fehérje) (C-vitamin)
- méregtelenítik a szervezetet
- javítják a regenerációs folyamatokat
- védik a sejtmembránokat az oxidációtói (C-vitamin)
- megelőzik a szív és érrendszeri panaszokat, és az érelmeszesedést
- értágító, vízhajtó, alvadásgátló hatásúak

- rák megelőző hatásúak
- hatásosak a szem, a bőr, a haj és a fogbetegségek megelőzésében, gyógyításában
- enyhítik a változókori panaszokat
- energiafokozók, aktivitásnövelők (Q10)
- a szervezetben egymás hatását fokozzák, pl.: béta karotin + E-vitamin + C-vitamin + szelén
- javítják a szexuális teljesítőképességet (E-vitamin).

A legfontosabb bevihető külső **antioxidánsok**:

10. táblázat

Hatóanyagok	Természetes források, készítmények
Makroelemek: kalcium, magnézium *Mikroelemek*: cink, szelén, réz, molibdén, mangán, jód	csipkebogyó fokhagyma, hagyma, zöldárpa, bab, búzacsíra, cékla, lucerna
Vitaminok: A-vitamin	 sárgarépa, sütõtök
E-vitamin	zöldárpa, csírák, csíraolajok, halolaj
C-vitamin	csipkebogyó
B-vitamin	tengeri halak, tojás, burgonya, banán
P-vitamin	csipkebogyó
Karotin, karotinoidok	csipkebogyó, sárgarépa, sütõtök, cékla
Flavonoidok	zöldtea, cékla, zeller, bodza, kurkuma
Polifenolok	zöldtea, fokhagyma, póréhagyma
Omega- 3 zsírsavak	halolajok, kendermag, lenmag
Q_{10} koenzim	A fiatal szervezet állítja elõ. 35-40 éves kor után pótlásra szorul. Q_{10} tabletta, kapszula

A következõ táblázatban azokat az élelmiszereket soroljuk fel, amelyeknek magas az antioxidáns tartalmuk, így **daganatmegelőző** hatással is rendelkeznek

11. táblázat

brokkoli, káposzta	klorofiltartalmúak
kelfélék, cukkini, cékla	indolvegyületeket tartalmaznak
zöld és sárga zöldségek, gyümölcsök (dinnye, sütõtök, sárgarépa)	béta karotin, klorofiltartalom
feketeribizli, paprika, paradicsom, csipkebogyó, citrom, narancs	C-vitamin
mogyoró, magvak	E-vitamin
fokhagyma, hagyma, gabona, tengeri halak	szelén és szerves kéntartalmú vegyületek miatt

Az immunrendszer támogatása a megfelelő életmód kialakításával, azaz "immuntréning reggeltől estig"

A következőekben választ kap arra, mit is kellene tennie azért, hogy mindennap tudatosan alakíthassa immunrendszere megfelelő rnűködését.

- Keljen fel rögtön az első ébredés után, ne aludjon el többet! A reggeli stressz nem kedvező hatású, mivel abban a pillanatban gyengíti az immunrendszert, amikor az a leginkább sebezhető.
- Gondoskodjék arról, hogy vérkeringése lendületbe jöjjön! Minden reggel 10 percre néhány könnyű gimnasztikai gyakorlattallazítsa el tagjait és jó nagyokat lélegezzen! Mélyen, nyugodtan szívja be a levegőt 3-4 másodpercig. Azután tartsa benn a levegőt 2-3 másodpercig, majd 4-5 másodperc alatt lassan, nyugodtan fújja ki! A reggeli tornánál nagyon fontos, hogy lehetőleg minél több izmot mozgasson meg. Érezze jól magát! A vérkeringés felébresztésére szolgál a száraz kefe és a váltózuhany is. A meleg zuhanyt a lehető leghidegebb kövesse!
- Nyugodtan ülve reggelizzen meg! Egyen sok alkotórészből álló rnüzlit, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret, egy joghurtot. A friss gyümölcs is fontos, jól ellátja a testet cukorral és vitaminnal.
- Multivitaminos készítmények fogyasztása javasolt szeptembertől áprilisig. A vitaminokat és egyéb táplálékkiegészítőket is reggel vegyék be - kivéve a magnéziumot, amelynek hatása nyugtató!
- Az öltözködésnél az időjárásra figyeljen és ne a naptárra!
- A délelőtt a teljesítmény szempontjából a legkedvezőbb időszak. Úgy ossza be a munkáját, hogy a neheze mindjárt reggelre jusson!
- Szokjon rá, hogy ebédjének csak a felét fogyasztja el!

Hetente legalább egyszer kizárólag friss gyümölcsből és különbözó salátákból álljon az ebéd! Heti két alkalommal első fogásként ne forró levest, hanem friss főzeléket vagy salátát egyen!

- Az ebéd után dőljön hátra a székben egy kicsit, lazítson, hunyja be a szemét és gondoljon valami kellemes dologra!
- A munka végeztével, először találja meg önmagát. Ha megteheti, iktasson egy köztes órát munkahelye és otthona közé!
- A vacsora legyen könnyű és korai!
- A napot feltétlenül nyugodtan, ellazulva fejezze be! Az immunrendszer számára a korai elalvás a legfontosabb! Az egészséges alvás az élet regeneráló, gyógyító szakasza.
- Előtte gondoljon valami szépre, derűsre, boldogítóra!

- **Általános tanácsok**:
  - Bármi is történjen Önnel, soha ne engedje át magát a búskomorságnak! Mindennap fordítson legalább 5-10 percet lelkére! Napi 3x1 nevetés a kötelezö minimum. Tanulja meg az életet természetes módon élvezni, mert a derű és öröm elősegíti az immunvédelmet!
  - Próbáljon meg leszokni a napi haromszori. bőséges étkezésről - térjen át öt kisebbre!
  - Hetente egy hústalan és egy halnap. valamint havonta egy tehermentesítő nap nagyon fontos a szervezet számára. Ezen a napon semmi egyebet ne fogyasszon, csak friss gyümölcsöt, mondjuk 3-4 almát. Ne igyon egyebet, csak ásványvizet!
  - Testét a rendszeres, azonos időben történő székeléshez szoktassa!

Összefoglalva:

Ha a le írt **táplálkozási alapelvek** mellett még beiktatunk életünkbe legalább **napi 20 perces testmozgást** (gyaloglás, kocogás, futás, úszás, kerékpározás stb.), megpróbálunk **pozitívan gondolkodni**, és kellő gondot fordítunk immunrendszerünk épségének megőrzésére, megvalósíthatjuk az **egészséges életmód modelljét**!
Ha mindezek mellett igénybe vesszük a felajánlott **szűrési módszereket**, akkor a betegségek megelőzhetőek, a korai, gyógyítható stádiumban a jelenlegi korszerű vizsgálómódszerekkel nagy százalékban felfedezhetőek, ill. kezelhetőek.
Ugyanis:
"Az egészséges lét nem természetes, hanem emberi teljesítmény (Schipperges), azaz az egészségért mindennap meg kell küzdenünk!"

Tóth Kornélia

Testmozgással az aktív életért

Az már az előző ekből is kiderült, hogy jó közérzetünk, egészségünk számos körülmény meglététől függ. Ebben nem elhanyagolható szerep jut a **rendszeres testmozgásnak**. Nem is olyan rég még megszólták a reggelente kocogó embert, vagy az idősebb korban gimnasztikázókat, miért különcködnek? Ma már inkább irigylik őket a fotelben lustalkodók, csak talán nem éreznek magukban elég erőt, elhatározást hogy ők is rászánják magukat a mozgásra. A kényelmeskedők érvként hozzák fel, hogy ők kertészkednek. a háziasszonyok pedig takarítanak, főznek, rohannak eleget otthon, akkor mi szükség van a plusz terhelésre? Szerencsére, a testmozgás lassan divatba jött és ha a józan megfontolás helyett erre hallgatva kezd el valaki fitness vagy szabadidő klubba járni, végül is az eredmény szempontjaból ez közömbös. Nem árt viszont tisztában lenni azokkal a tudományosan igazolt ismeretekkel, amelyek kapaszkodót jelentenek, ha a betegségeket tudatosan akarjuk elkerülni és aktivitasunkat a leghosszabb ideig megőrizni.

Sportolni, de mit?

Sokan felteszik a kérdést: jö-jö, hogy sportolni kell, de krónikus betegség és állandó gyógyszerszedés mellett lehet-e? Vajon nem okozok még nagyobb kárt magamnak? Éppen ebből a gyakorta tapasztalható félelemből kiindulva nézzük meg a krónikus betegségek és a mozgás kapcsolatát. S az sem rnellékes körülmény, hogy bármely életkorban megtalálhatjuk a nekünk legelőnyösebb mozgásformákat, amelyek nemcsak megvédenek a betegségektől, hanem csökkentik azokat az elváltozásokat a szervezetben, amelyeket az életkor előrehaladtával törvényszerűnek tartunk. Az ma már széles körben ismert, hogy a **sportnak** felbecsülhetetlen szerep jut a megelőzésben, a kezelésben és a rehabilitációban. Az edzettség, a fittség és az egészség nem szinonimái, hanem kiegészítői egymásnak.

A krónikus betegek közt szép számmal akadnak **cukorbetegek**. A tablettával kezelt diabeteszes esetében - még ha családi örökségként hozta is magával a cukorbajt - egyértelműen javítja a mozgás a cukorbetegség állapotát. Az inzulinra beállítottaknál már nem ilyen magától érterődő az összefüggés. Az újabb kutatási eredmények szerint hetente legalább öt alkalommal végzett aerob /fokozott oxigénfelvétellel járó/ edzés vezet eredményre. Ezt két okkal magyarázzák a szakemberek. A rendszeres mozgást végzőknek nincs súlyfeleslege, emellett pedig javul a szénhidrát anyagcseréjük. Mozgás hatására a vérben nő az inzulin szint je, a szövetek pedig érzékenyebbek lesznek az inzulinra. Az pedig közismert, hagy az inzulin juttatja be a sejtekbe a cukrot. Tehát a testedzés hatására előnyösebben alakul az addig gátolt élettani folyamat.

Népbetegségnek számítanak a **koszorúsér-elváltozások** hazánkban az utóbbi évtizedekben. A rendszeres edzés hatására egyértelműen csökken a megbetegedettek száma. Ha már valaki átesett egy infarktuson, vagy voltak anginás panaszai, a másodlagos prevenciónál, tehát a betegség kiújulásának megakadályozásában és a teljes felépülésben, a rehabilitációban hallatlanul fontos szerep jut az edzésprogramoknak. A rendszeres mozgás hatására ugyanis csökken a szívfrekvencia, csökken a vérnyomás, terhelésker jobb a szívizomzat kontraktilitása, azaz a rugalmassága. Nő az egyszerre kibocsátott vér mennyisége és erősebbé válik a szívizomzat. Csökken az egyéb rizikófaktorok előfordulása, például csökken a triglicerid szint, ami a koszorúsér elmeszesedésében igen lényeges. Szinrén csökken az LDL szint, azaz a könnyű denzitású trigliceridek szintje. Az edzett embereknél stabilabb a szívizomzat elektromos állapota.

Krónikus betegeknél így sokkal kevesebb a váratlan, hirtelen szívhalál, mint azoknál, akik nem edzenek. A szívizom elfajulásával, elváltozásával ugyanis elektromos instabilitás keletkezik, és így növekszik a kamrafibrilláció valószínűségének lehetősége, ez pedig a szívhalálhoz vezethet. A szívbetegek esetében a heti 3-4 alkalommal, 30-60 percen át végzett testmozgás a javasolt. Az edzésidő 50-60 százalékát maximális terhelésen töltsék. Régebben a tudományos kutatók azt erősítették meg, hogy rövidebb és intenzívebb legyen a mozgás, ma viszont az az elfogadott álláspont, hogy inkább hosszabb ideig tartson az edzés, de az kisebb megterhelést rójon a szív- és keringési rendszerre. Természetesen még fontos az edzések mellett a szívbetegek ese-

tében a dohányzás elhagyása, a testsúly csökkentése, a nátrium, a kálium bevitel biztosítása, az alkohol kerülése, a relaxáció és a fizikai aktivitás.

A **magas vérnyomás** szintén gyakorta fordul elő már a középkorosztály tagjai között is. Végeztek egy kísérleter a vérnyomás és a testedzés összefüggésének igazolására. Azt állapították meg, hogy azoknál, akik hetente 5 óránál többet sportolnak, 30 százalékkal volt alacsonyabb a magas vérnyomás előfordulása. Négy év múlva megismételték a vizsgálatot, és ugyanebben a populációban már 52 százalékkal találták alacsonyabbnak a betegség előfordulását. A vizsgálatot végzők kutatták a jelenség okát. Azt látták, hogy a magas vérnyomásos beteg olyan, mint az ugrani készülő macska: náluk sokkal erősebb az endokrin rendszer válasza a környezet ingereire. A legújabb kutatások rávilágítottak, hogy amikor megnő a stresszhormonok szint je, akkor a jól edzett embernél az értágító ágensek is elkezdenek működni. A magas vérnyomásban szen- vedőknek hetente 3-4 alkalommal, a maximális szívfrekvencia 60-80 százalékán 30-40 percig célszerű edzeni. Az ő esetükben is kisebb aktivirással. de hosszabb ideig kell végezni az edzést.

Harcban a kilókkal

Se szeri, se száma, hányféle számítás létezik arról, ki elhízott, vagy csak túlsúlyos. Más a manöken centiméterekben mért megítélése, megint más a háziasszony, vagy a dolgozó nő által kívánatosnak tartott testsúly. Manapság tanúi lehetünk, hogy a tizen-, huszonéves lányok deszka soványságúra fogyókúrázzák magukat, messze elkerülve minden gömbölyded formát. Az úgynevezett testtömeg index, azaz a testsúly és a testmagasság négyzetének hányadosa, ha 30 százalék felett van, akkor kóros a restsúly Kétféle elhízást különbözretünk meg. Az egyik az android, amikor a hasa nagyobb az illetőnek. Ez rendszerint a férfiaknál fordul elő. A másik a gynoid, a körte típusú elhízás. Újabb számításra invitáljuk Önöket: ha a derék és a csípő hányadosa a férfiaknál 0,9 fölött van, a nőknél pedig 0,8 felett, akkor megnövekszik a koszorúsér és a krónikus szívbetegségek kockázata. Mivel magyarázható az elhízottaknál a szív-érrendszeri betegség gyakoribb előfordulása? Először is fokozottabban igénybe vett az anyagcsere, felborul a szénhidrát és a lipid háztartás, valamint megterhelődik a szív-érrendszer. A túlsúlyosaknak azt javasoljuk, hogy aerob rípusú mozgást végezzenek, a maximális terhelhetőségen számított edzésidő 60-70 százalékot tegyen ki, heti 3-4 alkalommal, 60 percig gyakoroljon az illető. Az étrendet úgy kell átalakítani, hogy naponta 5-600 kalóriával fogyasszon kevesebbet.

Itt érdemes megjegyezni, hogy az elhízetrak esetében úgy kell összeállítani egy étrendet, hogy a bevitt kalória 10-30 százaléka legyen zsír, a fehérje 0,8-1,5 gltestsúlykg, a többi pedig a szénhidrát. Am a szénhidrát lehetőleg ne haladja meg a 100 grammot. A rostok közül legalább 30 grammot fogyasszunk naponta! Gondoskodjunk a megfelelő vitamin- és ásványi anyagbevitelröl, valamint a folyadékfogyasztás érje el a napi 2-3 litert. Az elhízottaknak is végezniük kell egy alap terhelést. Az edzést a maximális oxigénfogyasztás 50-70 százalékán és a maximális szívfrekvencia 60-80 százalékán kell teljesíteni. Az intenzitást pedig folyamatosan növelje az illető..

Még a rosszindulatú daganatos megbetegedésekben is jótékony hatással van a szervezetre a rendszeres testmozgás. Arról nem szólva, hogy a betegség megelőzésében is hihetetlenül fontos szerepet játszik a tréning. 50 százalékkal kevesebb a vastagbél daganatos megbetegedés elő-for-dulása abban a korosztályban, amelyik mozog, rnint abban, amelyik nem sportol rendszeresen. Szignifikáns a különbség a tüdődaganatnál is a folyamatos gyakorlás után. Ennek két oka van. Az egyik, hogy az edzéssel nő az immunrendszer aktivitása, a másik az, hogy javul a bélműködés. Nem elhanyagolható az a szempont sem, hogy a hormonrendszert is erőteljesen támogatja a sportolás. Az asztmásoknál is megfigyelték, hogy az aerob terhelés hatására lényegesen javul a beteg állapota. Ez alól csak a fizikai terhelés hatására kivaltódott asztmafajta a kivétel.

A **csontritkulás**, vagy közismert latin néven az oszteoporózis már a közép-és az idősebb generációkat fenyegeti. Nem törvényszerű a folyamat gyors kialakulása. Az aktív életmóddal, a rendszeres testmozgással a folyamat kialakulása késleltetheró, vagy a már elkezdődött betegség lefolyása lassítható, a tünetek pedig elviselhetővé tehetők. A kutatások alapján egyértelmű a kedvező összefüggés a csontritkulás és a testedzés között. Egyértelműen bebizonyosodott, hogy hetente legalább 3-4 alkalommal célszerű sétáló vagy gyalogló programot szervezni. Egy ilyen edzés tartson 15-20 percig. Abban az esetben, ha olyan mozgásszervi elváltozás is létrejött, ami ezt megakadályozza, akkor jöhet a kerékpár ergometriás terhelés. Ez azért fontos, mert a vízben vagy más ellenállással szemben /például a kerékpár! végett edzés izometriásnák minósül, tehát az izomnak nem a hossza, hanem a tónusa növekszik meg. Itt is figyeljünk a fokozatosság elvének betartására.

Igen komoly probléma, ha az **ízületek elváltozása**, elfajulása okoz gondot a betegnek. Két típust különböztetünk meg az ízületek között, Az egyikhez tartoznak a gerinc, csípő, térd ízűletek. Összefoglalóan ezek hordozzák a testsúlyt. A másik csoportba a kisízülerek tartoznak. A kézen, mint kisízületen a leggyakrabban keletkeznek elváltozások. Először is keletkezik a fájdalom, amely az aktivitás csökkenésével jár. Ez az inaktivitás még jobban lemerevíti az Izületet, és ez még nagyobb fájdalmat okoz. Ördögi kör alakul ki, tehát a fájdalom és az inaktivitás egymást súlyosbítja.

Mit kell céloznia ilyen esetben a mozgásnak? Mindenekelőtt az Izület mobilitását, mozgását kell javítani. Közkeletű szóval be kell járatni az Izületer. Növelni szükséges az izomzat erejét, mert minél erősebbek az ízületeket körülvevő izmok, annál stabilabb. A mozgás hatására csökken az inaktivitás miatti súlyfelesleg. Növekszik a szervezet általános kondicionáltsága, fittsége és az aerob állóképesség megőrződik. A mozgásprogram összeállításánál ebben az esetben a szakember azt javasolja, hogy hetente háromszor 30 percet sportoljon a beteg, lehetőleg a maximális oxigénfogyasztás 60-80 százalékán történjen az edzés. A nyújtó, lazíró gyakorlatok, a streching javítja az Izület rugalmasságát és mozgását. Speciálisan is meg lehet terhelni bizonyos izomcsoportokat, az Izületek stabilitásának fokozására (gerinctorna). Am igen fontos kikérni az orvos vagy mozgásterapeuta véleményét, hiszen az évek előrehaladtával az Izületek felszÍnén és belsejében végbemenő változások miatt nem célszerű válogatás nélkül, csupán saját elhatározás-

ból végezni bizonyos gyakorlatokat. Mint azt dr. Kenneth Cooper professzor, a tökéletes közérzet programjának amerikai kidolgozója tesztekkel igazolta: csak a fokozatosan, megfelelő intenzitással és megfelelő időközönként végzett edzésrnunka éri el a legtökéletesebb hatást. Ez érvényes minden krónikus betegségben szenvedő emberre, ha elkezdi a rendszeres testmozgást, de különösen igaz ez az Izületek esetében. Fájdalmasan sérülhetnek a hirtelen terhelés hatására, nehezebben gyógyulnak és kedvét szeghetik a sok évtizedes szünet után újból mozogni vágyó embernek.

Életkor és testmozgás

Egyértelrnűen mutatják a statisztikák, hogy azok körében, akik rendszeresen edzenek, csökken a halálozási arány, jóval hosszabb ideig élvezhetik az aktív életkor nyújtotta előnyöket. Régebben úgy gondolták a szakemberek, hogy ezt a célt rövidebb, intenzívebb edzéssel leher elősegíteni. Ma azt a nézetet osztják, hogy a hosszabb, de kevésbé megterhelő edzés az elfogadott.
Érdekes a statisztikai összefüggés a fittség és az életkor között. Az embereknél általában 10 évenként 4 százalékkal csökken a fittség. Az inaktívaknal 10 évenként már 8 százalékos a csökkenés. Az egykori sporrolöknal, ha abbahagyják a rendszeres gyakorlást, ugyanez az arány. Bár a légzórendszer funkcionális kapacitása nem javul a kor előrehaladtával még a mozgás hatására sem, de ha a szívműködést is figyelembe vesszük, szembetűnő a pozitív változás.
Mivel az izomzat a hatvanadik év felett elkezd rohamosan csökkenni, megemelkedik a testzsír. Ha viszont aktíva mozgatórendszer, az izomtömeg visszaáll. Tehát tartsuk szem előtt azt a fontos tényt, hogy hatvan éves kor felett alacsony intenzitású edzéseket kell végezni. Mindezt olyan helyen, ahol nem fenyeget sérülésveszély, és be lehet iktatni hosszabb pihenő periódusokat is.

Lélek és test

A mentális, lelki állapottal kapcsolatban tudományosan is sikerült igazolni: a rendszeres testmozgást végző ember sokkal jobban megőrzi mentális funkcióit, mint társai. Javul az agyi vérkeringés és az agysejtek vérellátása. Jobb lesz az illető közérzete, ezt a tényt a biohormonoknak is nevezett endorfinok felszabadulásával magyarázzák. Nem kevésbé fontos az a tény, hogy az idősebbek esetében a depresszió ellen is hat a mozgás. Mindannyian ismerünk olyan embereket, akik a nyugdíjba vonulást olyan tragédiaként élik meg, hogy elszigetelődnek korábbi közösségüktől, nem találnak maguknak társakat a programokhoz. A rendszeres edzést pedig általában közösségben végzik, tehát a négy fal közül történő kilépéssei a depresszió ellen is dolgozunk.
Nem kevésbé fontos az a tény, hogy a szexuális funkciók is javulnak a rendszeres mozgás hatására. Egyrészt növekszik a tesztoszteron szint, ami elengedhetetlen a nemi működéshez. Ma-

sodszor kevesebb tényező rontja a szexuális teljesítményt, ha jobb az erek állapota és az idegelfajulások - amelyek a normál nemi rnűködésben is szerepet játszanak - nem vagy kevésbé fordulnak elő. Harmadszor az endokrin, belső elválasztású mirigyek működése is eredményesebb, tehát a hormonrendszer egészének aktivitása megnő. Ez a három tényező együttesen kitolja a szexuális élet intenzitását.

Életkor és testedzés

Természetesen nem mindegy, hogy melyik életszakaszban milyen edzésmunkával terheljük meg szervezetünket. Fiatal korban például a növekedéshez rengeteg energia kell. Több táplálékot, vitamint, ásványi anyagot és nyomelemet kell bevinni. Ha a növekedési folyamathoz társul az intenzív edzésmunka, akkor tudatosan kell megszervezni a háttéranyagok bevitelét. A szervezet ugyanis ott spórol, ahol tud, és ha a szükséges fehérjét, szénhidrátot, zsírokat, vitaminokat, nyomelemeket és ásványi anyagokat nem adjuk meg a terhelésnek kitett szervezetnek, akkor az a növekedés rovására megy. Az aktivitást a biológiai koron túl nem szabad szorgalmazni. Például a rendszeres súlyzózás hatására nő az izomzat ereje, de az izmok tapadása anatómiailag még nem felel meg az izomerő által sugallt életkornak. így tapadási fájdalmak, visszatérő helyi gyulladások léphetnek fel. Tehát soha nem szabad a fejlődő szervezet esetében csupán az erősítésre törekedni. Sokkal fontosabb a fokozott oxigénfelvétellel járó, úgynevezett aerob kapacitás maximális növelése. Éppen ezért jó az úszás, mivel ez nem elsősorban az izomzat növekedésével jár, hanem kiváló hatást gyakorol a szív- és a keringési rendszerre. A növekedés szakaszában ez óriási tartalékokat jelent majd a későbbiekben.

Manapság a fiatalok szívesen járnak konditerembe, jó pár éve hódít a kidolgozott izomzat. Le kell szögeznünk, hogy ha valaki testépítésre adja a fejét, azzal az állóképessége még nem nő. Lehet, hagy szép izmo kat fejleszt, de az izomzat megnövekedett anyagcseréjéhez a légzés, a keringés még nem tud elegendő oxigént biztosítani. Az izomépítésnél három alapvető szabályt kell betartani. Egyrészt mozgással, másodsorban megfelelő fehérjebevitellel, harmadsorban pedig aerob mozgással lehet célt érni. A szakemberek nem győzik figyelmeztetni a testépítőket, hogy ne a szteroidok szedésével pumpálják fel izmaikat és ne akarjanak gyors, látványos ered- ményt elérni, hiszen ez a későbbiekben szárnos egészségügyi probléma forrása lehet.

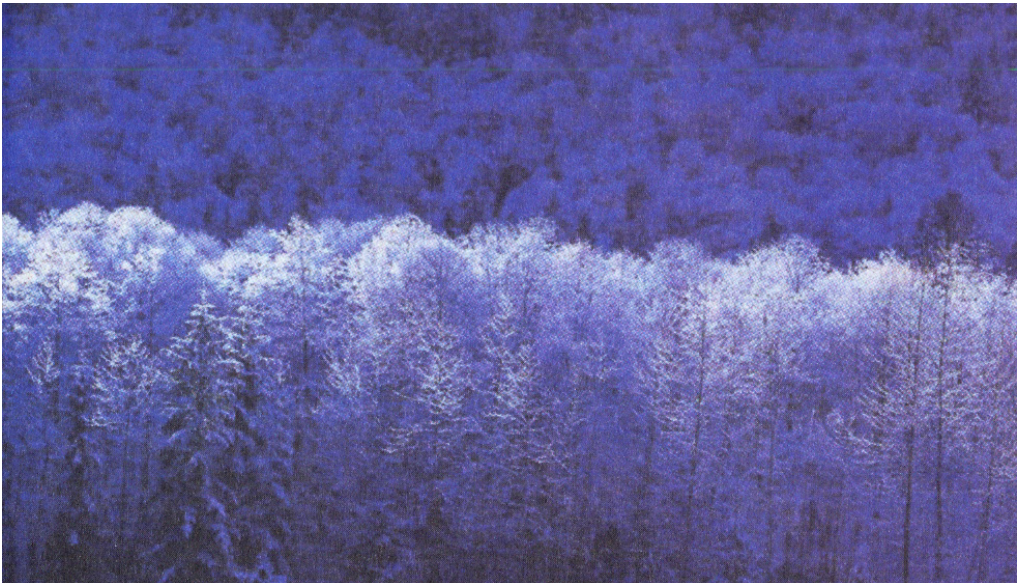
Az izomfejlesztő, vagy izokinetikus gépekre jellemző, hogy a mozgás bármely fázisában ugyanolyan ellenállással szemben végzi a munkát a sportoló. Ha arra gondolunk, hogy valaki elkezd súlyzózni, és a mozgás elején nagy erővel elindítja a súlyzót, van egy holtidő, majd utána meg kell azt fogni, akkor egyértelmű, hogy ez a folyamat inkább tépi az izmot, mintsem annak fejlődését elősegítené. Súlyemelésnél, evezés nél használatosak ezek az izokinerikus gépek.

A testépítő fiataloknak is nélkülözhetetlen a nyújtó, lazító gimnasztika, hiszen meg kell tanulni bánni a megnövekedett izomzattaI. Még egyszer hangsúlyozni szükséges a táplálékkiegészítő hátteret, amelyben a kálcium, kálium, magnézium beviteléről gondoskodjunk. A normál izomanyagcseréhez is nélkülözhetetlenek, hát még a sokszorosára növekedett terhelésnél! Ezek

hiányában nő a sérülésveszély, mintegy besül az izom, hiszen képtelen épfrkezni a háttéranyagok nélkül.
Lassan kialakul hazánkban az a szakembergárda, mindenekelőtt orvosok, edzők, mozgásterapeurak, akik szakszerűen ismerik a terheléshez szükséges valamennyi körülmény biztosítását, átlátják annak fontosságát és az edző termekben ezeket az ismereteket adják át a mozogni szándékozó korosztályoknak. Azt mindenesetre leszögezhetjük, hogy a másodIagos megelőzésben hallatlanul fontos szerep jut a tudatosan végzett testmozgásnak. Tény és való, hogy csupán az első lépés megtétele a nehéz. Panaszkodnak sokan időhiányra, de ez csak kifogás. Aki ugyanis sportol, megtanulja ügyesebben, predzebben beosztani az idejét és több mindent valósíthat meg a 24 óra alatt, minr az, aki időhiánnyal takarózik. Tudományos megfontolás és divatirányzat ellenére, mindenkinek saját magának kell rájönnie, hogy mit jelent számára a mozgás az egészség, a fittség megőrzésében.

Szauna és szolárium

A szauna ősrégi adomány az ember számára, a finnek népi furdőjét nevezték el így. Ma reneszánszát éli és egyre többen választják a családi, baráti kikapcsolódásnak ezt a formáját. A szauna egy száraz, forró légfürdőből és egy hideg vízzel töltött medencéből áll. A felforrósítás és a lehűtés váltakozásán alapul. Egy alkalommal általában kétszer, háromszor ismételjük ezt a folyamatot.
A szauna klímát a kabin légnedvesség tartalma és levegő hőmérséklete határozza meg. A kabinban a padló közelében 35-40 Celsius fokot mérnek, az első padon mintegy 50 fokosnak érezzük a levegőt, a másodikon 60-70, a harmadikon általában 80-90 fok, a plafon közelében eléri a 100 Celsius fokot is a hőmérséklet. Változó a relatív páratartalom is: a padló közelében 20-60 százalék, az első lépcsőn 13-37, a másodiknál 8-23, a harmadiknál3-10, a plafonnál2-5 százalék.
A felmelegedéstől és a lehűléstől függően ezek az értékek változhatnak. Hogy a fejünk és a lábunk hasonló hőmérsékletet érezzen, célszerű feküdni, ez egyébként javítja a keringést is.
A szauna fontos része a kályha, amelyet régen fával, ma árammal fűtenek. A kályha oldalra 100, felfelé 200 Celsius fok hőt sugároz. A leönró kanál ban néhány csepp éterikus olajat Ifenyőtű, törpefenyő, eukaliptuszolajl tehetünk és ezt a forró szaunakőre Öntjük. Néhány perc múlva a felhevített kövön kicsapódik a gőz, sok hő szabadul fel és erős forróságot érzünk. A fával burkolt helyiségben a fa gyorsan felszívja a hirtelen megnövekedett nedvességet, ezért a klíma kb. 5 perc múlva normalizálódik. Testhőmérsékletünk eléri a 38,5-39 fokot, a bőrünkön 35-42 fok is lehet. A hideg vizes merülés után testhőmérsékletünk visszaáll az eredetire.
A szauna fizikai jellemzőit azért érdemes ismerni, hogy könnyebben megértsük: a szaunázás rendkívül erőteljes élettani hatást gyakorol szervezetünkre. Testhőmérsékletünk



növekszik, az anyagcsere fokozódik, oxigénfelvételünk redukálódik, rnerr simább és hosszabb a légzés. Fokozódik a vérátáramlás sebessége az erekben, kb. 50 százalékkal nő a pulzusszámunk és 80 százalékkal a szívfrekvenciánk. Csökken az erek ellenállása a vérrel szemben a perifériákon mintegy 40 százalékkal javul a szívkoszorúerek vérellátása, normalizálódik a vérnyomás. Az erős izzadással fél és két liter közti folyadék távozik a szervezetből. Nem elhanyagolható hatás, hogy kiürülnek a betegségeket okozó salakanyagok; például tejsav választódik ki az izzadással. A szaunázás során izom-és pszichés ellazulást tapasztalunk. A lehűlési szakaszban megnyugszik a szívfrekvencia, a vér oxigénnel telítődik, a testhőmérséklet is visszaáll az eredeti szintre, szűkülnek a perifériás erek, fokozódik a vesernűködés.

A rendszeres szaunázással elérhetjük, hogy bőrünk tisztul, a sejtújraképződés gyorsul, a szív és a vérkeringés jobban igazodik egymáshoz. Eddzük a szervezetünket, védelemre teszünk szert a fertőzésekkel szemben, az agyalapi mirigy és a mellékvesekéreg rendszeres serkentéshez jut.

Vegetatívan áthangolódunk, általános jó közérzetet érünk el. Ha csak nincs a szaunázásnak kizáró oka - például a szív nem kielégítően működik - a rendszerességgel elérjük, hogy javul a regenerációs képességünk, védekező rendszerünk, fokozódik az anyagcsere és a fogyni vágyók is elégedettek lesznek a karcsúbb alakjukkal.

Néhány tanácsot feltétlenül fogadjunk meg. A szauna kabinban ne terheljük feleslegesen a keringést és légzést. Kerülni kell az izommunkát, a gimnasztikát és lehetőleg ne beszélgessünk! A kezdők előbb az alsó padon tartózkodjanak néhány percig, és csak azután menjenek feljebb, ha stabilizálódott a jó közérzetük. A 30 percen túli tartós izzadás az alsó padon már nem hasznos, csak terheli a szívet. A lehúlési fázisban először lan-

gyos vagy hideg vízzel zuhanyozzunk, majd a rnerülő fürdőben - amennyiben ott 10 Celsius fokos víz van 5-10 másodpercig tartózkodjunk! Legyünk óvatosak a hideg vízbe rnerüléssel, mert felmehet a vérnyomásunk. A merü1ő fürdő után a friss levegőn is tölthetünk néhány percet. Az izzasztóhelyiségben jelentős folyadékveszteséget szenved a szervezet, a szomjat ásványvízzel vagy gyümölcslével oltsuk a szaunázás befejeztével. Semmiképpen ne igyunk alkoholtartalmú italt!

Ne menjünk fáradtan szaunázni, éhesek se legyünk, elókészülerkénr ne vegyünk váltott zuhanyt, ne törölközzünk a szauna kabinban! Innen kilépve ne vegyünk meleg zuhanyt, ne burkolózzunk meleg takaróba, mossuk le testünket a rnerülő fürd6 előtt! A szaunázás előtt 2-3 órával ne fogyasszunk szilárd ételt vagy alkoholt! Lázasan, hányás vagy hasmenés után szintén ne szaunázzunk. A krónikus betegek kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát!

Ha helyesen alkalmazzuk ezt az ősi regenerációs módszert, testünk és lelkünk egyaránt felfrissül és élvezheti a harmóniát.

Újabb kori divathulláro diktálja a bronzbarna bórszínr, ezért előbb a fiatal lányok, majd az idősebb hölgyek, ma pedig a fiatalemberek is bebújnak a szoláriumgépek alá. Bár a napfény biológiai inger és Így segíti a regenerációt, a mesterséges nap mindezt nem pótolja. Ugyanakkor nem kell elszenvednünk a káros ultraibolya sugárzás okozta mellékhatásokat. Közismerr, hogy a tűző napon töltött idő - legyen az akár napozás, akár kerti munka, lényegesen megnöveli a rosszindulatú bórdaganat előfordulását. A szolárium nem helyettesíti a napfényt, hisz a D vitamin képzésétől a csontanyagcserére gyakorolt hatásáig szárnos jótékony adománya csupán a napfénynek van.

A szoláriumozást feltétlenül időhöz kell kötnünk. Egy héten legfeljebb egyszer érdemes mesterségesen barn ul ni, először 10 percet, majd folyamatosan emelhetjük 30 percig. A nőknél a menses idején hormonális elváltozást okozhar. ezért biológiai okok miatt is rnellózzük a szoláriumozást. Ha helyesen alkalmazzuk, és nem mi akarunk a leginkább kreol bőrrel megjelenni, akkor esztétikai szempontok mellett az egészségünkre is jobban ügyelünk.

/Szaktanácsadó Dr. Pikó Károly megyei sport szakfoorvos/

Bakos Kornél

STRESSZ ABC

Éppen 40 nappal múltam 40 éves, amikor e sorokat papírra vetem. Túl keveset éltem még ahhoz, hogy életmódtanácsokat adhassak - gondolhatják egyesek -, áro körbetekintve életem derekáról, a példák és esetek, - mint közvetett tapasztalások, - illerve saját negyven évem közvetlen tapasztalatai arra sarkallnak, hogy igenis osszam meg tudásomat, és mondjam el mindazt, aminek birtokában vagyok, hogy embertársaim hasznát láthassák egészségük megőrzésében, ezáltal életük minóségének javításában.
Igen, kedves olvasóm, rólad is szó van! Nem tudom milyen korú vagy, nem tudom milyen egészségnek örvendsz, nem tudom mennyi tapasztalással rendelkezel a betegségek, illetve az egészséges életmód terén, de kettőt biztosan tudok:

1. Soha nem lehet késő a változtatásra!
2. Mindig tehetünk valamit az "EGÉSZ-ség" érdekében!

Soha még ennyire időszerű nem volt e téma, mint napjaink Magyarországán. Az elmúlt tíz év országunk teljes átalakulását hozta gazdasági, szociális, s mondhatjuk, kulrurális téren is, amennyiben a lakosság gondolkodásmódja meghatározó - nemcsak a nemzeti kultúra, de a köznapi kultúráltság - terén is. Márpedig az egészség kérdése - ha tudomásul vesszük ezt, ha nem - a köznapi kultúránk szerves része kell, hogy legyen.

Kultúránk része kell legyen - az egyéni egészség mellett - a környezetünk, ha úgy tetszik a természet egészsége is, hiszen az egészséges ember csak az egészséges természet részeként feltételezhető. Amikor az egyén egészségéről szólok, természetesen az ember teljességét meghatározó mindhárom területről szólok. S amikor a veszélyekre figyelmeztetek, tudd, hogy ezek életünk mindhárom meghatározóját fenyegetik. Testi, lelki és szellemi egészségünk kerül veszélybe, ha könnyelműen átsiklunk a figyelmeztetőjeleken. A jelek pedig jönnek. Küldi őket a természeti környezet, küldi őket a tudomány, s küldi őket a test, melyben e rövid időt töltjük jelen életünkben. Testünk érzékeny fizikai műszer, ugyanakkor nincs még egy olyan bonyolultan összetett szerkezet Földünkön, mely annyi megpróbáltatást kiállna, s oly hosszú ideig, mint ő.

Honnan e szívósság és honnan ez a folytonos megújulásra, regenerálódásra való képessége? Nos, úgy gondolom, a választ csak úgy lelhetjük meg, ha sok irányból és sok szinten vizsgáljuk a kérdést.

Rövid írásom célja és keretei ezt nem teszik lehetövé, ám ha mégis egy rövid és tömör választ kívánna tőlem valaki, a következőt mondanám:

Barátom! El tudod képzelni, hogy a TEREMTÉS - TEREMTÖDÉS magasztos folyamatába hiba csússzon? - El tudod képzelni, hogy az ember teljességét alkotó hármasság (test-lélek

-szellem) bármely tagja selejtesre sikeredett? Bizony mondom neked, ha bármelyiket is így tapasztalod, az a Te személyes teremtésed eredménye. Kapott isteni képességed a teremtés képessége - az, melyet rosszul használva, hogy ne mondjam, felelőtlenül használva, megteremted magadnak a betegség, azaz a megbomlott EGÉSZ-ség állapotát.

S mielőtt kedves olvasóm, mérgesen félredobnád fenti rövid magyarázatomat, gondold csak végig, mit is jelentenek a fenti szavak!

A felelősség, mely átsejlik a kifejezések láthatatlan hálóján, vedd észre, azt is jelenti, hogy igenis tehetsz az egészségedért, és csakis te tehetsz, senki más. Csakis te teremtheted meg egészségedet, testi, lelki és szellemi téren egyaránt. S ha jól végiggondolod a fent elmondottakat, be kell lásd, hogy az egészséged megteremtésének gyönyörű folyamatában éppen a tested lesz az egyik legjobb szövetségesed, mely mindig időben figyelmeztet, rnutatja az irányt, s egyben lehetőséget ad a cselekvésre is.

Javaslom tehát, légy jóban a testeddel!

Továbbmegyek, szeresd a testedet, bármennyi éves is az, s akármilyen állapotban is van. Csakis őrá számíthatsz ugyanis hátralévő életed egészében.

Most pedig tedd félre nyugodtan e sorokat és elmélkedj! Józan ésszel gondold végig mit veszthetsz és rnit nyerhetsz a fenti szernlélet elvetésével vagy elfogadásával.

Én magam is alaposan végiggondoltam ezt.

Igen, a lehetőséget nyered - ha elfogadod - és a lehetőséget veszí ted el - ha elveted. Az EGÉSZ-séged megteremtésének lehetőségét. Te döntesz.

Örülök, hogy igent mondtál, s velem tartasz továbbra is. Az alábbiakban életünk egyik legkülönösebb kísérőjéről lesz szó. Egy olyan kísérőről, amely lehet segítség, akár életmentő segítség is mindennapjaink történései közepette, de válhat ártó, betegséget előidéző, vagy akár halált hozó tényezővé is, ha kicsúszik irányításunk alól. A stresszről beszélek természetesen. Ezután megnézzük majd azokat a konkrét, mindennapjainkban használható technikákat, melyek segítségünkre lesznek a stressz, magyarul a feszültség kézben tartásában, kezelésében.

Mi is az a stressz?

Tételezzük fel, hogy mától kezdve az otthonodban soha senki nem takarít ki többé és soha senki nem viszi ki a szernetet, de a mindennapjaidat ugyanúgy éled tovább, mint eddig.

Képzeld el, mi lesz ott három hét múlva?

Képzeld el, mi lesz ott három hónap múlva, netán hat hónap múlva!

A stressz pontosan ugyanolyan tulajdonságokkal bír fizikai és lelki életünk terén, mint a lakókörnyezetünkben előforduló kosz, piszok.

Akármilyen alapos nagyrakarítást is végzellakásodban, s igyekszel távol tartania port a zongorától, pár nap múlva, ha végighúzod rajta az ujjad ... , igen, poros lesz. S ha három hét múlva húzod végig az ujjad, vastagabb port fogsz találni. A por kivédheretlenül gyűlik. A stressz, a feszültség ugyanilyen tulajdonságokkal bír életünkben.

Az Amerikai Orvostársaság (American Medical Association) meghatározása szerint a stressz olyan hatás, mely zavarja az ember fizikai és szellemi állapotát. Még világosabbá teszi a lényeget számunkra az angolszász nyelvterületen elterjedt szólás, mely így hangzik: Csak a csecsemő szereti a változást! (amennyiben időnként szárazra cserélik pisis pelenkáját).

A változás fizikai, lelki és szellemi életünk folyamatos velejárója, s ha ezt alaposan átgondoljuk, rájövünk, hogy tulajdonképpen az egész létezésünk maga a változás.

Változás -létezésünk szempontjából- egyenlő stressz, másképpen megfogalmazva: létezésünk egyenlő stressz.

Ezért kivédhetetlen - mint a por - s képes gyűlni, rakódni - mint a por kellemetlen lelki, fizikai tüneteket okozva.

Tudjuk mit tegyünk a porral. S ma már egyre többen tudjuk, mit kell tennünk a stresszel.

Megjegyzem, a kellemes változás is stressz, sajnos azonban ez a kevesebb fajta mindennapjainkban. Az alábbiakban tehát nyilvánvalóan a romboló, negativ hatású feszültségről lesz szó.

Nézzük meg most mindezt a tudomány szemüvegéri keresztül! Egy-két, az elmúlt évek kutatásai által igazolt adat:

- a kezelt betegségek 70-80%-ánál a kivalrő okokat vizsgálva egy f5 okként mindig ott találjuk a stresszt,
- a megkérdezettek 70-80%-a tapasztal stresszt, a szokványos munkahelyeken és rnunkanapokon, - a nagy feszültségben éló emberek 4,5-szer nagyobb valószínűséggel halnak meg szívinfarktusban vagy szélütésben,
- a stressz legsúlyosabb hatásait a keringési rendszer szenvedi el, Magyarország a keringési és érrendszeri betegségek, és az ezek miatti e1halálozások terén évek óta világranglista vezető
- a krónikus stressz felgyorsít ja az emlékezet gyengülést, és fogékonnyá teszi az embert a depresszióra.

Maga a folyamat

A stressz élettani folyamatát a pszichológiában "üss vagy fuss" reakciónak nevezzük. Ezt a legtávolabbi őseinktől örökölt mechanizmust a vegetatív idegrendszer váltja ki, és vészhelyzetben élermentó lehet.

Az agy felszabadítja és a véráramba juttatja a korrizol és az adrenalin stressz hormonokat. A szívverés felgyorsul. a vérnyomás emelkedik, az izmok megfeszülnek, az anyagcsere alapvetően megvaltozik. A folyamatot pszichés tünetek kísérik: félelem, izgalom, idegesség, olykor düh, agresszió vagy éppen gyűlölet,

Ami a problémát okozza, az az, hogy az életmentó stressz-választ **kiváltó** okok napjainkban teljesen mások, mint néhány ezer évvel ezelőtt.

Az időjárás veszélyeit felváltotta a család és a munkahely feszültsége.

A ragadozók helyett itt a konkurencia, az ellenséges törzsek helyett olykor a feleség, férj, unoka vagy a rokonok, a dinoszauruszok helyett ott a f5nök, vagy egy-két munkatárs, s a kísérteteket nagyon jól helyettesítik egzisztenciális félelmei nk.

S mivel ezek, mondhatjuk, állandó tényezők az életünkben, létrejön a krónikus stresszsz Ennek hatására a test folyamatosan készültségi állapotba kerül. A légzés felületes és szapora lesz, így csökken az oxigénellátás, ami testműködések lassulását eredményezi. Anyagcserezavarok alakulnak ki: emésztési nehézségek, gyomorégés, izomfájdalmak. Csökken a szexuális vágy. Az immunrendszer megrerhelódik, s nyitottá válik az út a legkülönfélébb betegségfolyamatok előtt.

Talán elég is ennyi a riadalomból.

Világosan látunk, s **pozitiv gondolkodásunk** érett, felnőtt szernlélere arra bíztat: nézzük, mit tehetünk!

Az alább felsorolt módszerek komplexitásukat tekintve páratlanok.

Egyrészt, rnert végzésük, illetve használatuk közben a test-lélek-szellem hármasságát tekintve szinte mindannyiszor e három sík többségéri mozgunk, így természetes, hogy a gyakorlatok még ha olykor primitívnek is tűnnek - egészünker érintik, azaz minden síkon egyszerre hatnak.

Másrészt, mert ezek a módszerek egyszerre szolgálják a megelözést, ugyanakkor a krónikus stressz következtében kialakuló betegségek kiegészíró vagy alternatív kezeléseként is bevetherék.

Meg kell jegyeznem ugyanakkor, hogy írásom kerete nem érinti a súlyos, krónikus stresszsz elleni hagyományos orvosi gyakorlat kérdéskörét, mint például a gyógyszeres kezelés vagy pszichiátriai gondozás. Szerencsére nagy többségünknek nem kell idáig jutnia a stressz elleni küzdelemben. S köszönhetö ez például az éppen itt tárgyalt módszereknek, gyakorlatoknak, tanácsoknak, melyeknek kisebb vagy nagyobb részét az átlagember tudatosan vagy nem tudatosan, de beépítette és használja mindennapjaiban.

Sorra vesszük először az életmódunkat érintő általános tanácsokat, majd a táplálkozás, étrend adta lehetőségeket vizsgáljuk meg. Ezután a testmozgással összefüggö teendőinket tekintjük át, s végül felsorolunk pár egyszerűen elvégezhető relaxációs, azaz lazíró gyakorlatot, melyek bizonyítottan pozitív hatásúak, s a legerőteljesebb eszközei nk lehetnek a mindennapjainkat kísérő stressz ellen.

A) Adj irányt az életednek és minden pillanatodban légy tudatos!

Emberi létünk egyik legnagyobb áldása, hogy képesek vagyunk létező tudatunk tudatában lenni. A tudatosság e formája az, mely megkülönböztet bennünket minden más földi élőlénytől. E tudatosságunk tesz képessé bennünket például arra, hogy tanulságokat vonjunk le - ha úgy tetszik elmúlt életünk minden pillanatából - hogy célokat tűzzünk magunk elé, s ezáltal kézbe véve életünk folyását, felelősségteljesen és a siker reményében kezeljük problémáinkat. Mit is jelent mindez a mindennapjainkban?

Az oly sokat emlegetett pozitiv gondolkodás gyönyörű elméletét tesszük így gyakorlattá oly módon, hogy tudatosságunkat használva körülrekinróen megvizsgáljuk az életünkben felbukkanó problémákat, majd sorra véve a létező megoldási lehetőségeket, döntünk a CÉL-unk iránya, mibenléte felől.

Tudd, kedves olvasom, hogy az, amiről most beszélek, nemcsak a stressz kezelésében alapvetően meghatározó szempont, de az életünk minden más területén is az.

Gyakorlat: Végy elő papírt és ceruzát!

Gondolkozz el életed jelenlegi állapotáról, s gyűjtsd össze rövidtávú, középtávú és hosszú távú vágyaidat! Miután kész a listád, számozd meg az összegyűjtött szempontokat! Ezzel kitűzred céljaidat.

Mindezt megteheted aktuális problémáiddal is. Írd le a problémát! (A papírnak és ceruzának különös jelentősége van e folyamatban! A kérdéskörnek utánajárhatsz, pl. az Agykontroll Kiadónal megjelent irodalmakban). Ezután írd össze a felmerülő összes megoldási lehetőséget, mérlegelj és dönts!

B) Keresd hasonló gondolkodású emberek társaságát!

Erős tapasztalatunk, hogy a hasonló gondolkodású, az "egy frekvencián működő" emberek közötti stressz előfordulása nagyságrendekkel kisebb, mint más esetben. Akár van lehetőségünk baráti, szakmai, érdeklődési körünknek megfelel5 társaságba, klubba, egyesületbe, közösségbe,

gyülekezetbe járni, akár nincs, mindenképpen fontos, hogy a családi, baráti kapcsolataink rendben legyenek.

Gyakorlat: Gondold végig a kapcsolataidat, s ha rendezetlen adódna, igyekezz azt mihamarabb a megbocsátás, az elfogadás, a szeretet légkörével megtöltení! Különös tekintettel a saját magaddal való kapcsolatodra!

C) Tarts valamilyen állatot!

Kutatások bizonyítják, hogy a természettel való egészséges kapcsolatunk fenntartásában olykor meghatározó szerepe lehet a közvetlen környezetünkben élő állatoknak. Amerika és Nyugat-Európa számos országában ismert az úgynevezett "terápiás állatok" használatának gyakorlata.

Magyarországon is történtek már kezdeményezések, s igen jó eredményeket könyvelhetünk el. Kutyákkal, macskákkal vagy éppen lovakkal eltöltött pár óra! megfigyelhető változásokat hozott pl. a depressziós kezeltek körében, vagy éppen kórházakban, különböző betegségekből gyógyulók lelkiállapotában.

Gyakorlat: Ha nincs állatod, gondold végig, van-e lehetőséged, s mennyi, hogy szert tegyél egy saját magad által gondozott állatra!

D) Szabadulj meg a haragtól, gyűlölettő, lelkiismeret-furdalástól!

A legrombolóbb érzelmeink egyike a harag. Számtalan esetben ölni képes. Ne hidd, kedves olvasóm, hogy túlzok! Az ok igen egyszerű: a harag maga a létező legtöményebb stressz. Mindezt elmondhatjuk a harag egyik sajátos formájáról, a lelkiismeret-furdalásról is.

Gyakorlat: Vegyél elő papírt és ceruzát! Vizsgáld meg tudatod legrejtettebb zugait, s ha neheztelésre, haragra, netán gyűlöletre bukkannál bármivel, illetve bárkivel kapcsolatban, írd azt le, s írd le a megbocsátó gondolataidat is! Saját lelkiismeret furdalásaiddal ha vannak tedd ugyanezt!

E) Rendezd anyagi helyzetedet!

Fizikai létezésünk egyik alapvető meghatározó tényezője anyagi helyzetünk. A rendezetlenség e téren - különösen, ha ez régóta fennáll kihat életünk minden vonatkozására.

Gyakorlat: Gondold át, hogyan is van ez a Te életedben! Vizsgáld meg a pénzhez való viszonyodat, s törekedj anyagi helyzeted stabilizálására, például oly módon, hogy összehangolod vágyaidat, céljaidat, lehetőségeidet, munkabírásodat. A nehéz helyzetből való kilábalásban saját tapasztalatom is - segít a "kis lépések!" stratégiája.

F) Aludj és pihenj eleget'

A ribetiek azt mondják, hogy egészséged három fő meghatározója: pihenésed, evésed és a meditációd. Ahhoz, hogy egészséges maradj, e három közül legalább kettőnek rendben kell lennie. (Ha végiggondoljuk ezt mindennapjainkkal kapcsolatban, rá kell jöjjünk, hogy

alvásunk, pihenésünk - mivel stresztűrő képességünket nagymértékben meghatározza - nagyobb szerepet kap az egészségünk megőrzésében, rnint a keleti embereknél.)

Gyakorlat: Figyeld meg, tapasztald ki, hogy mennyi az az alvásmennyiség - ez ugyanis egyénenként változik - mely a legideálisabban támogatja energiaháztartásod stabilitását és magas szinten tartását. Törekedj rá, hogy megvalósíthasd azt az általános jó tanácsot, miszerint "feküdj és kelj a madarakkal"!

G) Játssz és nevess, amikor csak teheted!

Ha hiszed, ha nem, mindannyiunkban ott rejtőzik az a pici gyermek, mely valaha voltunk.

Ott van lelkünk legmélyén, egészségesen, erősen, magabiztosan, s várja, hogy mikor engedjük játszani, s a játékban nevetni, szórakozni, versengeni, megméretni magát. Minél többször biztosítod a lehetőséget számára, annál több egészséggel, nevetéssel, örömmel, kiegyensúlyozottsággal ajándékoz meg téged ő.

Gyakorlat: Engedd életedbe a játékot, a nevetést, mert ezek az emberi létezésünk fontos és nélkülözhetetlen velejárói! Ne gondold, hogy mások kinevetnek ezért, de ha úgy van, nevess velük Te is - magadon!

H) Dicsérj és jutalmazz, amikor csak teheted!

Régi tudásunk és tapasztalatunk mind az állatvilág, mind az emberi létezésünk tekintetében, hogy pozitiv megerősítések révén nagyságrendekkel jobb eredményeket érhetünk el a tanulási folyamatokban, mint bármi mással. Emberlétünk tanulásának mindennapi folyamatában így kap fontos szerepet a dicséret és a jutalmazás. Ahol pedig nevetnek, dicsérnek és jutalmaznak, ott nem terem meg a stressz.

Gyakorlat: Találd meg, ismerd fel a helyzeteket és a lehetőségeket kapcsolataidban, és légy bőkezű a dicséretben!

I) Beszéld meg életed eseményeit!

Ahhoz, hogy fenti tanácsomat megfogadhasd, az előbb felsorolt pontok közül jó néhánynak rendben kell lennie. Ez utóbbi ugyanis egyértelműen elmondható, hogy lelkiállapot kérdése. Hajlandó vagy-e, illetve képes vagy-e megnyílni? Van-e kinek megnyílnod? Tudsz-e és hajlandó vagy-e a kölcsönösen előnyös megbeszélésekre időt és energiát szakítani? Ha mindezekre a kérdésekre igennel tudsz felelni, fogadd meg jó tanácsomat, és beszéld meg életed eseményeit! Emberi létezésed legnagyszerűbb tapasztalataihoz juthatsz e kapcsolatok révén.

Gyakorlat: Gondold végig, hogy az előbb feltett kérdésekre mi az őszinte válaszod. Ha nem találtál elég igent, vedd a papírt és a tollat, s láss neki a probléma megoldásának! Légy ki tartó és vidd végig a folyamatot akkor is, ha a végén úgy döntenél, hogy a "Beszéld meg életed eseményeit!" dmű technikát nem kívánod használni.

J) Az általános tanácsok után most térjünk rá a táplálkozás és az étrend adta lehetőségeinkre.

Nem kívánok részletes és mélyreható táplálkozástudományi tanácsokba bocsátkozni, már csak azért sem, rnert e kérdés kivétel nélkül egyedileg, azaz személyenként és helyzetenként vizsgálandó, ám léteznek olyan tudományosan és tapasztalati úton alátámasztott jó tanácsok, melyeken érdemes elgondolkodnunk, ha egészségünkről van szó.

Tudjuk, mert bizonyított, hogy az elfogyasztott só, cukor és zsír mennyisége egyenesen arányos a keringési betegségek gyakoriságával és súlyosságával. Ugyanez az arány figyelhető meg a rákos betegségeknek szigorúan az étkezéssel összefuggő vonatkozásait figyelembe véve, a sült, netán égetett módon készített ételek mennyisége és a daganatos betegségek előfordulása között is.

Gyakorlat: Törekedj minél kevesebb zsír, cukor, só használatára étrended összeállításánál! A legjobb, ha kiváltod ezeket. Zsír helyett növényi olajat, cukor helyett természetes édesíró szereket, mézet, mazsolát, egyéb szárított gyümölcsöket, gyümölcscukrokat használj!

A sóval- mivel nincs helyettesítője - hasonló a helyzet, mint a sültekkel. A legjobb, ha elhagyjuk, vagy legalább minimálisra szorítjuk fogyasztását. Ezekkel a változtatásokkal a könnyebb, energiaháztartásunkat kevésbé megterhelő emésztési folyamatok felé teszünk nagy lépést.

K) Hogy miért fontos ez?

Mert immunrendszerünk működése alapvetően összefügg szetvezetünk terheltségi állapotával, s mindez természetes módon befolyásolja stressztűrő képességünket is. Javasolt tehát vitaminok, ásványi anyagok fogyasztása, mindennapi ételei nk mellett akár természetes táplálékkiegészítők formájában is.

A vitaminok és ásványi anyagok ugyanis szervezetünk olajozott működését teszik lehetövé, ami egyúttal erősebb immunrendszert és hatékonyabb stresztűrő képességet is jelent.

Gyakorlat: Beszéld meg háziorvosoddal, vagy hozzáértő szakemberrel, hogy mindennapi fizikai és szellemi terheleségi szintedet figyelembe véve szükséged van-e, s ha igen, miféle vitaminokra és ásványi anyagokra és nyomelemekre!

L) Ha pedig - kedves olvasóm - a legegyszernbb tanácsra vagy kiváncsi, melyet táplálkozással kapcsolatosan adhatok, az igy szál: rágj meg minden falatot alaposan!

A szakirodalomban 30 és 77 közé teszik az ideális "rágás számot" falatonként. Tapasztalatom szerint 40-50 rágás már biztosítja az étel megfelelő pépességét, de ami ettől is fontosabb, hogy- addigra megfelelő mennyiségű nyál keveredik el az étellel, ami az emésztés szempontjából kulcsfontosságú. Napjaink emésztőrendszeri megbetegedéseinek döntő többsége a szájban kezdődik, éppen a felületes rágás következtében gyomorbajutó "előkészÍtetlen" tápanyagok miatt.

Gyakorlat: Figyeld meg, Te hányszor rágod meg az ennivalót. Ha ez a szám kevesebb rninr 40, változtass, legyél tudatos és alapos! Meglátod, új ízek, új érzések jelennek meg az általad fogyasztott ételekkel kapcsolatban, s az evésre fordított idődd Így nem a stressz növekedését szolgálja, hanem annak megelőzését.

M) Sokunk életében a gyógyteákkal való ismerkedés nyit új területeket, új távlatokat.

Ma már elmondhatjuk országunkról, hogy gyógytea nagyhatalom lettünk. Minden család polcán megtalálható a teák ilyen-olyan fajtája. Bőséges szakirodalom áll rendelkezésre, s ma már a herbáriák szakemberei mellett a háziorvosok legjobbjai is érdemi tanáccsal tudnak szolgálni e természetes gyógyanyagok használatát illetően, többek között a stresszel kapcsolatban is.

E különleges füvekből készült párlatok, főzetek ugyanolyan jól használhatók orvosi kezelések kiegészítő gyógymódjaként, mint akár megelőzés céljából is.

Gyakorlat: Fedezd fel és ismerkedj meg herbáriáinkban és gyógyszertárainkban kapható teaféleségeinkkel! Mielőtt döntesz, hogy melyiket és mi célból, feltétlenül konzultáld ezt meg szakemberrel!

Most pedig, kedves olvasóm, szedd össze minden bátorságodat, és nézzünk szembe XX. század végi életünk egyik legnagyobb mumusával, melynek a neve: **TESTMOZGÁS**.

Életmódunk nagyarányú változása - akár csak 100 évvel ezelőtti őseinkhez képest is - azt a tendenciát mutatja, hogy az oly fontos, rendszeres testmozgás jelentősége egyre inkább rnindennapi tudatunk perifériájára szorul. Nem tulajdonítunk neki elég szerepet egészen addig, míg ilyen vagy olyan egészségügyi probléma kapcsán orvosunk fel nem hívja rá a figyelmünket. Sokunk még ekkor sem veszi komolyan.

Ha a stresszről szóló bevezeró soraimat figyelmesen olvasrad. belathatod, hogy izomzatunk időnkénti erőteljes átmozgatása, általános jó egészségünk megőrzése mellett a stresszról való megszabadulást is segíti, ugyanakkor megelőző hatással is bír.

Tanácsaim talán furának tűnhetnek első hallásra, de kérlek, előbb próbáld ki őket, csak utána dönts!

N) Válassz sportot magadnak!'

A mozgás bármilyen fajtája megfelelő, hangsúlyozom, bármilyen fajtája, ha az biztosítja számodra, hogy hetente 3x30 perc alatt jólleizzadj. Az izzadás a legjobb jele a pulzusszám megfelelő mértékű emelkedésének. A hatás éppen a stresszválasz tükörképe, egyrészt, mert hasonló folyamatok játszódnak le, másrészt mert a raktározott stressz oldódik, távozik a test átmozgatott izmaiból, ugyanakkor a folyamatot lelki változások követik, Negatív érzések, gondolatok tűnnek el, lelki eredetű feszültségek oldódnak, megnyugszunk, ki engedünk, pozitív lelki és fizikai energiákkal töltődünk.

Gyakorlat: Találd ki, rniféle mozgásformák azok, melyeket szívesen végeznél! Léteznek akár szebaban is végezhető egyszerű, eszköz nélküli "sportok", rnint például guggolás, fekvőtámasz, a torna különbözó fajtái, stb.

Am igénybe vehetsz egyszerű eszközöket is, rnint például: ugrálókötél, gumigyűrű, expander, kézi súlyzó vagy éppen szobabicikli. Kinti sportok legegyszerűbbjei: futás, kerékpározás, úszás stb. Rendelkezésünkre állnak különbözó felszereltségű kondi termek, s már egyre több helyen jól felszerelt fitness centrum ok is.

Csak néhány példát említettem a százféle lehetőség közül. Életed egyik legremekebb szórakozását találod meg, ha választasz közülük,

O) Sétálj, ússz, élvezd a napfényt!

E három tevékenység mindegyike komplex hatású. Mit értek ezen? A mozgás, a természetes közeg, a szabad levegő, a napfény az, ami egyszerre fejti ki hatását. Sokunk számára a napi rendszeres séta az egyetlen, ami a természettel való kapcsolatunkat biztosítja. A felhők, a növények, a madarak, vagy akár az emberek megfigyelése értékes belső energiákat aktivál.

A vizek sajátos hangulata - s ezt még az uszodákról is elmondhatjuk - ha rövid időre is, de segít kilépnünk a mindennapi "darálóból". A napfény? A napfény éltet. A józan ész legyen azonban útmutatód! (lásd erős nyári napsugárzás káros hatása!).

Gyakorlat: Szentelj időt az itt felsorolt élvezereknek. Ha teheted, vond be hozzátartozóidat, barátaidat, ismerőseidet! Hálásak lesznek érte.

P) Tomáztasd napközben rendszeresen állkapcsodat, nyakadat, válladat!

Ezek azok a területek ugyanis, ahol legelőször tetten érhetjük a stressz hatását. Ha időnként tudatosan átmozgatod e testrészeidet. azon túl, hogy oldhatod és eltávolíthatod az ott felgyülemlett feszültséget, egyúttal visszajelzést is kapsz annak mennyiségéről. Ily módon váll nak számunkra ezek az egyszerű mozgások a leghatékonyabb stressz-megelőző technikává.

Gyakorlat: Légy tudatos! Csak ez képes segíteni ugyanis, hogy a mindennapok forgatagában eszedbe jusson egyáltalán e hasznos gyakorlat.

Q) Az agresszlv feszültség, illetve a feszültségből adódó agresszivitás egyszerű kezelője: a bőrzsák!

Japánban széles körben elterjedt módszer, hogy üzemekben, hivatalokban - az arra kijelölt helyiségben - felállítanak egy ürhetö, verhető vagy akár rúgható bórzsákot, rajta a főnök arcképével. (Magyarországon ez még úgy gondolom, nemcsak hogy nem kivitelezhető pl. az önkormányzati hivatalokban, de ennek leírását sem hiszik el sokan közülünk)

A dolgozók, akár csak 5-10 percet eltöltve a bőrzsákok rnelletr azonnal megszabadulhatnak a mindennapos munkahelyi stressztől. így természetesen a munkateljesítményük javul és egyben az egészségükért is jócskán tettek, aminek persze a munkaadó is hasznát látja.

A módszer kettős haszna, hogy egyrészt igen gyorsan hat, másrészt lelki és fizikai szintről egyszerre távolítja el hatékonyan a felgyülemlett feszültséget.

Gyakorlat: Vásárolj, ha teheted, vagy készíts bokszzsákot magadnak! Ezzel egyúttal a szükséges testmozgásodról is gondoskodhatsz. (Nem feltétlenül kell, hogy rákerüljön a főnököd vagy a házastársad arcképel).

R) Utolsó furcsa - de annál hasznosabb javaslatom, ha a benned felgyülemlett lelki feszültséget már kritikusnak minősíted:

Fogj egy párnát, szorítsd az arcodhoz és ordíts, ahogy a torkodon csak kifér!

Megteheted ezt párna nélkül is, de ez esetben valószínűleg kellemetlen magyarázatokba kell bocsátkoznod. A módszer hatásmechanizmusában és hatékonyságában is a "bőrzsák" - technikához hasonlít.

Javasolt mind a bőrzsák, mind a párna használata után valamelyik, most következö lazító gyakorlatot elvégezni!

RELAXÁCIÓS GYAKORLATOK

Az alább köverkező technikák természetesen önállóan is végezhetők. Nemcsak hogy a stressztől való megszabadulásban lesznek segítségünkre, de egyúttal pozitív lelki és fizikai töltődésünknek is forrásaivá válnak. Fizikai szinten olykor a mozgás, olykor az ellazulás módszerét használjuk, lelki szinten pedig a vizualizációk lesznek segítségünkre.

1. A mozgás lazító hatása

Egyik legegyszerűbb mozgásos relaxációs gyakorlat a tánc. Máris látom egy-két férfi társam furcsa tekinterét. Jó! Azt mondom akkor, táncolj, ha tudsz - vagy van kedved hozzá - és van rá lehetőséged! Ha bármilyen ok miatt nem teszed ezt, használd a "MAJOM"-technikát!

- Állj kis terpeszállásba!
- Roggyantsd be térdeidet, hajolj enyhén előre, két karod lógasd magad elé,
- S rnintha rongyból lennének, lóbáld őket jobbra-balra, fel-le, tetszőleges ütemben;
- Ha ez már jól megy, egészítsd ki ezt a mozgást egész tested fel-le ugrálásával is!
- Hagyd szabadon mozogni fejedet is, de eleinte óvatos légy, csak fokozatosan engedd ellazulni nyakizmaidat, így elkerülheted a kellemetlen húzódást.
- Mozgás közben gondolj a nagy testű majmok földön végzett furcsa táncára: Lazák ők, egészségesek, vidámak, és ily módon még segítségünkre is vannak egészségünk megőrzésében. A profik még UHUH hango kkal is fokozhatják a gyakorlat hatását.
- Légy vidám, végezd a gyakorlatot, és a vidámság megjelenik életedben!

2. A gravitáció lazító hatása

Alkalmas helyen -legjobb egy vastag szobai szőnyeg - feküdj hanyatt! Fontos, hogy ne ágyat, vagy valamilyen más fekvőalkalmatosságot használj! Fekhetsz fűbe, parkettára, egyéb sík, de viszonylag kemény helyre.

Lábaidat közepes terpeszbe, karjaidat restedról kényelmes távolságba fektesd!

Hunyd le a szemed, végy egy - két mély Iélegzeter, és figyeld tested földdel érintkező pontjait! Előbb enyhe nyomást érzel, majd úgy tűnhet, hogy minden részed egyre inkább elnehezül.

Figyelj az állandó nyugalmas erőre, és gondolj arra, hogy ez a vonzas kiszívj a minden felgyülemlett és elraktárowtt feszültségedet, legyen az fizikai, testi, vagy éppen gondolati, lelki eredetű. Képzeld el, hogy a fentről érkező fény pozitívenergiája megtölti lényedet, vagy mint egy energiazuhany, átmossa testedet, lelkedet. A negativ feszültségek a föld középpontjába távoznak, ahol elégnek, semmivé válnak. 5000 °C-on már nem léteznek negatívenergiák.

Végezd a gyakorlatot, ameddig jól esik!

3. A súlytalanság, illetve a víz lazító hatása

Bár ez a gyakorlat fürdőszobai kádban is elvégezhető, mégis azt javaslom, - ha teheted válaszd az uszodát, vagy nyáron a természetes vizeket. A technika komplex hatása ugyanis csak így mutatkozik meg.

- Keress egy szilárd fogódzkodót, ahol kezeddel megtámaszthatod vagy tarthatod magadat! Feküdj a vízre és hagyd hogy tested lebegve megnyugodjon! A szilárd támasz biztosítani fogja, hogy karjaiddal a kívánt helyzetben tartsd a testedet. Hunyd le a szemed, végy egy-két mély lélegzeter, és képzeld el, hogy ebben a lebegő helyzetben a benned felgyülemlett és elraktározódott feszültségek feloldódnak, eltávoznak és helyüket a kellemes lazaság és nyugalom érzése foglalja el.

  Tölts így tetszőleges időt!

4. Klasszikus relaxációs gyakorlat

Végzésére az ülő helyzetet javaslom. Kezdőknél fekve végzett önálló relaxációs gyakorlatnak ugyanis döntő többségében alvás lesz a vége. Ebben az esetben azonban nem ez a célunk. Bár

az ellazult állapot sok vonatkozásában nemcsak hogy hasonlít, de meg is egyezik az alvás bizonyos állapotával, számunkra most mégis éppen az lesz a fontos, melye két állapotot megkülönbözteti. Talán az "ébren alvás" kifejezés fedi legjobban a gyakorlat lényegét. Úgy létrehozni az alvás közben lezajló fiziológiai folyamatokat, hogy közben ébren vagyunk, s az egészet saját magunk kontrolláljuk. Talán éppen ez az átlagon felüli tudatosság az oka annak, hogy ez vagy az ilyen típusú relaxációs gyakorlatok a leghatékonyabb eszközeink a stressz kézben tartásában, kezelésében.

Biztosíts magadnak legalább 5-15 percnyi nyugalmas környezetet! Ha teheted, kapcsolj be halkan valamilyen meditációs vagy komolyzenét!

- Válassz egy kényelmes fotelt vagy széket, melyben, vagy melyre ülve gerinced függőleges állása biztosított: Segít, ha amennyire csak tudsz, hátra ülsz, így hátadat a szék, vagy fotel háttámlájának tamasztharod.
- Hunyd le a szemed, végy egy-két mély lélegzetet, majd számolj vissza magadban lassan 10-től, 25-től vagy akár 50-től 1-ig. Képzeld el a számokat is közben, Ez segít, hogy a fejedben vég nélkül sorjázó gondolatokat a megnyugvás állapot felé tereld.
- Amint l-hez értél, konstatáld magadban az elért lazaság állapotát!

Most lazítsd el testrészeidet, külön-külön fentrőllefelé haladva, pl. ily módon: "ellazul a fejbőröm ... , a szem körüli izmaim ... , arcom és nyakam. Ellazulnak a vállaim ... , mindkét karom és kezem. (ha akarod, végtagjaidat külön-külön is ellazíthatod). Most veszek egy rnély lélegzetet, és ellazul a mellkasom kívül és belül. Újra veszek egy mély lélegzeret, és amint a levegőt kifújom, ellazul a hasam, kívül és belül. Ellazul a csípőm, ellazulnak a vállaim, talpam, lábujjaim."

Konstatáld az elért lazaság érzését!

Végy egy mély lélegzetet és képzeld el magadat egy olyan nyugalmas pihenőhelyen, mely szerinted a legideálisabb lenne számodra! Lehet ez a hely valóságban létező, de lehet kitalált is. Bátran használd képzeletedet! Teremtsd meg magadban a nyugalom szigetét! Azt csinálsz ott képzeletben, amit akarsz, az van ott veled, akit szeretnél, de fontos, hogy mindez nyugalmas legyen. Tapasztalatok támasztják alá, hogy az ágyunk, az alvóhelyünk nem funkcionál ideális képzeletbeli pihenőhelyként. Mondtam, engedd szabadjára képzeletedet! Miután megteremtetted mindannyiszor erre a helyre képzelheted magadat lazítás, töltődés céljából.

Ha véget kívánsz vetni a gyakorlatnak, célszerű azt fokozatosan tenni, mondjuk így:

"Most I-től 1 O-ig számolok, 1 O-nél kinyitom a szememet. Tökéletesen egészségesnek érzem majd magamat, mintha egy jó alvás után ébrednék, pihenten. "

Számolj 1-től10-ig, nyisd ki a szemedet és ismételd el magadban: "Friss és kipihent vagyok, jól és tökéletesen egészségesnek érzem magamat!"

S most, hogy írásom végére értem, köszönörn, hogy velem tartottál! Engedd meg, kedves olvasóm, - hogy Paul C. Bragg Amerika leghíresebb életmeghosszabbítási szakértőjének néhány gondolatával búcsúzzam tőled:

“ Önmagunk megismerése végeláthatatlan vállalkozásnak tűnik, de egyszerű és logikus törvények alkalmazásával az élet nemcsak a legizgalmasabb kalanddá, hanem kimeríthetetlen örömforrássá is válhat. Mindannyiunk ügye és érdeke, hogy elvégezzük az élet “egészségiskoláját’. Tanulj, és folyasd tanulmányaidat egész életed során! Tapasztald meg napról napra, hogy micsoda öröm, gyönyörűség és élvezet az egészséges, boldog, hosszú és energiától duzzadó élet!”

Tartalom

1. Fejezet
Dr. Olajos Judit: Az egészséges életmód alapelvei 3
2. Fejezet
Tóth Kornélia: Testmozgással az aktív életért 22
3. Fejezet
Bakos Kornél: Stressz ABC 31

Főtámogatók:
Esélyegyenlőségi Kormányhivatal, Esélyek Háza, Nyíregyháza
Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Esélyegyenlőségi Koordinációs Iroda
Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata, Rákbetegek Országos Szövetsége
Napforduló szolgálat Nyíregyháza

Állandó támogatók:

Wellnet termékek forgalmazói 06/20/385-6103,06/70/333-2782
Herbatéka, Nyíregyháza, Széchenyi u. 7. Gyógynövény és bio szaküzlet
Péntek Cukrászat, Rakamaz
Nyírség HASSO Kft., Nyíregyháza
S-Pharma Kft., Budajenő
Gemini Trade Kft., Nyíregyháza
Kulcsár Húsbolt, Nyíregyháza