

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Furcsa jelek, diszkomfort-
érzés, ismeretlen eredetű
panaszok... mindenkit arra
biztatok, ha ilyesmit érzékel,
menjen kivizsgálásra, s
derüljön ki, van-e kimutatható
elváltozás a panaszok
mögött! Az orvosi kezelés és
kivizsgálás mellett érdemes
táplálkozási szakemberhez
is fordulni, aki végigsegít az
életmódváltás lépésein.



DR. FÁBIÁN MÁRIA
Manager
neuroológus szakorvos

Életmód- tanácsadó

– miben segíthet neked?

Naponta mindenki táplálkozik valahogy. Van, aki évtizedes hagyományok alapján, az egykor megtanult összetevőkkel éli életét. Van, aki korunk ételmisszeripara által kínált étel- és italkülönlegességeket, az egészségesnek mondott élelmiszereket részesíti előnyben. És van, aki tudja, milyen változáson mennek át az ételmisszer-alapanyagok a táplálékaink előállításánál során, s hajlandók megtanulni a megelőzés lépéseit, s meg is tenni azokat.

Szervezetünk mindig jelez! Akkor is, ha azt gondoljuk, „á ezzel nem kell foglalkozni!” Újra fog jelezni apró tünetekkel... Van rá lehetőségünk, hogy szőnyeg alá seperjük ezt. De ne várjuk meg, hogy hasra essünk a szőnyeghegyben, hiszen ekkor sokkal nehezebb bármit is megoldani!

„Jövőbeli szándékod határozza meg, hogy mit és hogyan cselekszel a jelenben, nap mint nap.”

Brian Tracy

Számtalan alkalommal úgy gondoljuk, hogy „én egészségesen táplálkozom, mert bioételt fogyasztok, mert zöldeket is eszem, mert naponta háromszor étkezem, mert nem járok gyorsétterembe, mert naponta főzök...” Nagyon sokan sportolnak, mások a mentális fejlődésben hisznek.

És egyszer csak jön a probléma! A csaknem megoldhatatlannak tűnő betegség, tünetcsoport, mely rontja az életminőséget, derékba törheti a karriert.



„A kudarc nem más, mint rossz szokások folyamatos ismétlése.”

ÉLETMÓDVÁLTÓ

TANULJ MEG FIGYELNI TESTED JELEIRE, ÉS IDŐBEN ÁLLÍTSD MEG A FOLYAMATOT! MIK EZEK A JELZÉSEK, ÉRZÉSEK, GONDOLATOK?

- Reggeli fáradékonyság: nehezebben ébredsz, nehezen kelsz ki az ágyból. Az addigi elégséges alvásidő, az alvásigény megnyúlik. A "Csak még tíz percet!"-állapot.
- Elalvási, átalvási problémák - amikor nem húz az ágy, sőt szinte ellenséggé válik, hiszen nyugtalan forgolódás emlékéket adja. Éjjel gyakori felébredés, gyakori vizelés. Az alvás nem pihentet.
- Amikor reggel erőt kell vened magadon, hogy belenézz a tükörbe, mert a táskás szemek, a puffadt arc visszariaszt. Inkább húsz perccel korábban kelsz, és minden eltűnik indulásra. Ezek a megoldásaid a reggeli érthetetlen rekedtségre is.
- A reggeli készülődésben észreveszed magadon, hogy a reggeli egy-két kávét iszod meg, nincs az étkezésed megtervezve. Rohanás van. Vagy a terv mindössze arról szól, hogy melyik pékségbe ugrasz be a szokásos kedvenc sütidért.

● Amikor a munkahelyeden vagy vállalkozásodban azt érzed, hogy minden ellened van! Nem értnek meg, és te nem érted meg őket. Sokszor robbanékony vagy, s komoly erőfeszítésedbe kerül, hogy intelligensen kezeld, kiabálás nélkül oldd meg a helyzeteket.

● Akkor, ha a mindennapjaidban mindig csak „bekapsz valami” ételt, amit éppen eléd tesznek, s nem válogatod meg tudatosan az ebéded, vacsorád. Részben nincs tudásod, mit válogass, részben nem is érted, mi lesz a legjobb a szervezetednek.



● Légy résen, s gondoldj arra, hogy a táplálkozásodon változtatni kell, ha étkezés után puffadás, teltségérzet, esetleg gyomorfájás vagy székletváltozás jelentkezik a legkisebb izgalomra is. Persze a szokásos tavaszi, őszi gyomorsavasságod is jelentkezhet. Vedd komolyan! Az ilyesmi nem menetrend szerinti járatként érkezik majd, ha változtatasz az életmódodon.

● A remegés, rossz közérzet, ájulásérzés étkezés után vagy a várható étkezést megelőzően, a rosszullétek mind arra figyelmeztetnek, hogy az étkezési szokások nem jó irányba tartanak!

● Ha bizonyos ételektől távol kell tartani magad, az nem egészséges emésztés. A komplex életmódváltás segít a folyamatot megállítani, és megelőzni azt az állapotot, hogy „már semmit sem tudok enni, mindentől problémáim vannak.”

● Gyakran fáradt vagy napközben, és a legegyszerűbb módját választod ennek kezelésre: lepihensz délután. És ha ezt nem teheted meg, akkor vedeled a kávét. Mint utólag kiderül, nagyon sokat meg tudsz inni, és hullafáradt vagy estére.





ÉLETMÓDVÁLTÓ

● Amikor nehezen megfogható fájdalmid, fejfájás-tüneteid a kivizsgálás, s kezelés ellenére sem szűnnek. Ne a pillanatnyi gyors megoldást válaszd, hanem a hatékony és tartós megoldásokat tanuld meg, és végezd el! Ezt az életmódváltás adja.

Minden olyan alkalommal, ha olyan tüneteid, panaszaid vannak, amire az orvoslás azt mondja, nem talált semmit, de nem tudja, mit kell tenni, gondolj arra, hogy a TE feladatod a megoldáshoz vezető útra rátalálnod.

Az üzenetem: „Ha mindent ugyanúgy csinálunk, de más eredményt várunk, az az elmebetegség egyik formája.”
- Brian Tracy után szabadon

Válaszd a te személyedre szabott „Életmódváltó programot”!



- Akkor keress táplálkozási tanácsadót is, ha bőrtüneteid - száraz foltok, viszkető területek - jelennek meg, és zavarnak. Ha az öregedést jelző ráncok zavarnak, hiszen igen fiatal vagy. Ne fogadd el a szót, hogy ez egy családi örökség!
- Amikor a lépcsőn járva hallja a család, hogy te közlekedsz, mert recsegnek, ropognak az ízületeid. Amikor azt veszed észre, hogy a kedvenc sportod már elfáraszt, s sokszor mondják, öregszel, mert hol itt, hol ott fáj...
- Az izomgörcsök megjelenése, a gyorsan elfáradó és lassan regenerálódó test nem csak életkorbeli, és nem alkati eredetű jelenség. Sőt, vedd észre, ha a családban halmozottan porckorongbetegség jelentkezik, ez lehet „életmódbeli örökség”, és nem csak öröklődő megbetegedés az alapja. Keresd meg, mit tehetsz másképpen!
- Amikor feledékenységet veszel észre - hirtelen nem jut eszedbe egy név, egy helyszín, vagy a munkáddal kapcsolatos teendő, vagy a gyereket az óvodában felejtetted, a kocsikulcsot legalább hetente egyszer keresned kell - „jaj, én is olyan leszek, mint a nagymama,

nagypapa? Ez öröklődik?” – kérdezed. Nagyrészt az életmód, a táplálkozási szokások azonossága miatt jelennek meg a tünetek. IGEN, a szokás örökösége van jelen.

● Amikor egy családban ott van az érrendszeri megbetegedés, a cukorbetegség, és te valóban megelőzésben gondolkazol, akkor a megoldás az, hogy ne lépj bele ugyanabba a lábnyomba, mint elődeid! A „mit változtassak az étkezésemen, az életmódomon?” kérdésre kapod meg a választ.

● Ha „öröklődő”-nek leírt légúti panaszok, asztmás tünetek fordulnak elő a családban, s te tudatosan tenni akarsz a megelőzésért, itt a helyed!

● A gyakori gyulladáshoz vezető folyamatok felnőtté, gyermeké mind arra szólítanak fel, hogy az illető keresse meg, mi az, amit meg kell változtatni az életében azért, hogy ez a folyamat megszűnjön.

● Ha nem vagy megelégedve a testalkattal, és legalább egyszer már fogyókúrát, – javasolom ne „kúraszerűen” éld az életet! Figyeld meg, mi borította fel a testsúlyod! Miért viszel be sokkal több kalóriát, mint amit elhasznál a szervezeted? Hogyan állíthatod meg, vagy fordíthatod meg ezt a folyamatot?

● Akkor keress fel táplálkozási szakembert, ha egészséges hormonrendszered és egészséges babát szeretnél! A tudatos felkészülés minden alkalommal csodás eredményeket ad.

● Mindenképpen gondolj életmódváltásra, ha bízószerű tüneteid vannak! Kezdetben lehet, csak rontják a közérzetet, később meghatározzák a napjaid, a döntéseid. Állapotodtól függ milyen hosszú utat tervezel? Repülsz, felülpsz hajóra, vagy maradsz az autónál?