

.....
ÉLETMÓDVÁLTÓ
.....

Vigyázz,
kész,
tavasz!

FELKÉSZÜLÉS A NAPOS HÓNAPOKRA



Nézd meg a dr.
Bagoly Ibolyával
készült interjút is
a Forever TV-n!



DR. BAGOLY IBOLYA
Soaring Manager
Orvos-természetgyógyász

A hosszú, téli hónapok után megújul a természet, végre élvezhetjük a napfényt, rügyeznek a fák, megjelennek az első színes virágok és hosszabb időt töltünk a szabadban. Testünk és lelkünk hatalmas változáson megy keresztül ilyenkor a biológiai ciklusnak megfelelően. Érdeemes tudatosan felkészülni erre, és harmonikussá tenni ezeket a folyamatokat. Lássuk, melyek azok a tényezők, amelyekre mindenképp figyelniük kell!

1. TÉL VÉGÉRE RAKTÁRKÉSZLETEINK KIMERÜLNEK

Téli életmódunk és táplálkozási szokásaink következtében a vitamin- és ásványianyag-raktárkészletünk mostanra kimerült. Ezért is jelenhet meg a „tavaszi fáradtság”. Intenzívebb napjaink, a több mozgás, az anyagcserénk felgyorsulása tovább tudja fokozni ezt a hiányt. Ezért fontos vitaminban, ásványi anyagokban gazdagabb, változatos étrendre törekedni, de ezekben a hónapokban mindenképpen szükséges ezeknek a mikrotápanyagoknak a pótlása jó minőségű étrend-kiegészítővel is.

2. BŐJTI IDŐSZAK

Tavasszal van a legnagyobb esélyünk arra is, hogy életmódot váltsunk. Anyagcserénk, hormonháztartásunk is változik ilyenkor, így megfelelő odafigyeléssel, mozgással, akaratlansággal, tudatos táplálkozással sikerülhet a fölösleges centimétereinktől, kilogrammoktól megszabadulni. Érdeemes ezt az időszakot egy szaktanácsadó segítségével végigcsinálni, az eredmény így inkább garantált.



3. BELEINK ÁLLAPOTA

A megfelelő anyagcsere, emésztés alapja a jó bélműködés; kiemelt szerepe van benne a bélfloórának. Ezek a parányi lények is élnek, és tavasszal ők is megújulnak, így a diétánknál mindenképpen gondoljunk az „ő” pótlásukra. Cserébe számos vitamint, aminosavat, immunanyagot, boldogsághormont termelnek nekünk, így tényleg megtehetjük életenergiával.

4. TESTIDEGEN, DE TESTBARÁT

Tavasszal akár táplálékkal, akár a levegőben lévő porral, pollennel számos olyan anyagot viszünk be a szervezetünkbe, ami testidegen, de az immunrendszernek fel kellene ismernie, hogy ne védekezzen ellene, hiszen

ezek az anyagok testbarátok. Ha valamiért sérül a bélrendszer, ha valami sejtszintű táplálék hiányzik a testből, akkor ez a szabályozott felismerési és válaszadási folyamat sérül, és akár allergiás, akár egyéb autoimmun folyamatot indíthat el. Ezért is fontos a bélflóra, a mikrobiom állapota és a tudatos táplálkozás, amelyben a vitaminok, ásványi anyagok mellett nagy hangsúlyt kapnak a színes növények, bizonyos gombák, gyógyteák és gyógynövények is.



6. A MOZGÁS SZABADSÁGA

A kellemes hőmérséklet mindenkit a szabadba csalogat. A mozgás hatására a csontrendszerünk átépül, sőt, gyerekeink ilyenkor kezdenek el megnyúlni igazán. A kalcium és a magnézium pótlása mellett fontos az egyéb csontalkotókra is odafigyelni ilyenkor. Megfelelő folyadék mellett minőségi fehérjék és mikroelemek is kerüljenek bővebben a szervezetünkbe! Sőt, ha ezekkel ellátjuk a testünket, kellemes meglepetés érhet bennünket, hiszen mozgás hatására a sejteinken több inzulinreceptor alakul ki, így a cukor égetése, a zsír bontása tökéletesebbé válik.



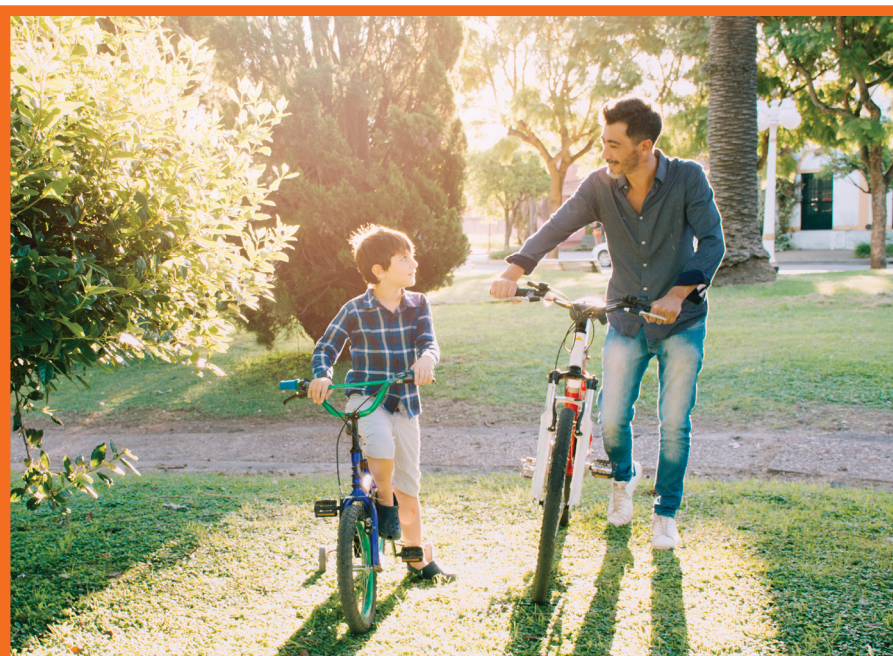
7. ÍZÜLETEINK VÉDELME

Vázrendszerünknel érdemes a porcainkra is gondolnunk, hiszen a legtöbb fájdalmat az ízületeinkben érezzük. Mivel a porcoknak önálló vérellátásuk nincs, így az elsődleges az, hogy az ízületnedv termelődését javítsuk – ez fokozottabb folyadékbevitellel megoldható. Aki úgy érzi,

hogyan nem bír több liter vizet inni, mert nem érez szomjúságot, könnyen megtaníthatja a testét erre, ha gyógynövényekből, fűszernövényekből készült teával kezdi a folyadékpótlást. Ám bizonyos életkor után kevés lehet csak ennek a pótlása, hiszen csökken a saját síkosító anyag termelése, de a természet erre is nyújt megoldást. Porcépítő anyagokat viszont a szervezetünk nem gyárt, ezt

5. A NAPPÉNY HATÁSA

A napfény nemcsak a növényeinknek adja az éltető energiát, hanem az emberben is fokozza a hormonok, ingerületátvivő anyagok termelődését. Ilyenkor jobban dolgoznak a kiválasztó szerveink, hatására sejtszintű változáson megyünk keresztül. Ezekben a folyamatokban is nagy szerepe van a napfény hatására aktívvá váló D3-vitaminnak, hiszen ma már tudjuk, hogy leginkább szabályozó hatású. Ha az étrendünkkel kevés előanyagot viszünk be a termelődéséhez, akkor a pótlását mindenképpen oldjuk meg ezekben a hónapokban is – valamilyen kiegészítő formájában.





mindenképp táplálékkal kell bejuttatni. Akinek életmódja vagy táplálkozási formája – gyerekeknél a válogatosság – miatt hagyományos úton kevés jut a testébe ezekből, az minőségi kiegészítő formájában tudja időnként pótolni (ez elengedhetetlen).

8. ANTIOXIDÁNSOK, SZABADGYÖK-KÖTŐK

A szervezetünkben tavasz táján bővebben keletkeznek szabadgyökök, mint a téli hónapokban, hiszen az UV-sugárzás jobban ér bennünket, intenzívebben mozgunk, és az ételeinkkel, grillezéssel is növeljük ennek a lehetőségét (miközben az immunrendszerünk is nagy mennyiségben termel belőle). Ahhoz, hogy ezek az agresszív molekulák ne károsítsák a sejtmembránunkat és a különböző sejtalkotókat, elengedhetetlen az antioxidáns rendszerünk tökéletes működése. Ez a rendszer számos egymásra épülő anyagból, folyamatból áll. Elemeinek a zömét nem vagyunk képesek előállítani, így táplálékkal készen kell rendszeresen bejuttatni a testünkbe. Ezek az anyagok leginkább

a következők: a vitaminok egy része, nyomelemek, növényi színanyagok (sárga, piros, fekete, zöld) és egyéb növényi összetevők. A rendszer tökéletlen működése következtében számos civilizációs funkciózavar indulhat el bennünk.

9. IMMUNRENDSZERÜNK VÉDELME

Kívülről érkező kórokozók - leginkább vírusokkal - gyakorta találkozik az immunrendszerünk így, április-május táján. A változó időjárást, a hirtelen hőmérséklet- vagy légnyomásváltozást stresszként éli meg a testünk, ami szinten gyulladásos folyamatokat indíthat el bennünk. Ezért fontos a megelőzés hangsúlyozása ilyenkor is. Érdemes rétegesen öltözködni, a hőmérsékletre, és nem a hőérzetünkre hagyatkozni. Fontos a megfelelő kézmosás, ha az nem lehetséges, akkor kéz-fertőtlenítő használata leginkább étkezés előtt. Immunválasz esetén a másodperc törtrésze alatt több millió új, működőképes immunsejtet kell gyártanunk és a keringésbe juttatnunk. Működésük közben is több milliárdnyi biológiai folyamat megy végbe. Ahhoz, hogy ez tökéletes legyen, hogy ezek a sejtek alakilag és funkciójukban is megfelelőek legyenek, a raktárkészleteink feltöltöttsége nagyon fontos. A vitaminok, ásványi anyagok mellett fontos számos esszenciális aminosav jelenléte is.

BŐRÜNK, SZEMÜNK, KERINGÉSÜNK VÉDELME

A tudatos felkészülésnél fontos, hogy szót ejtsünk egyéb szerveinkről is. A bőr nagy felületen van kitéve a napfénynek, az UV-ártalomnak, így a megfelelő bőrvédelem hatékony napozókrémmel elengedhetetlen még akkor is, ha betartjuk a napozás

szabályait. Gondoljunk ilyenkor az ajkainkra is, ne csak zsírozzuk, hanem az UV-sugárzás ellen is biztosítsuk a védelmét!

A szemünk, leginkább a szaruhártya, a szemlencse érzékenyen reagálnak a napsugárzásra. A megfelelő összetételű könny folyékony védőréteget biztosít és védi a szemünket, ezért is fontos a vitamin- és ásványianyag-feltöltöttség valamint bizonyos növényi anyagok fokozottabb bevitele táplálékkal. A napszemüveg használata is lényeges lenne mindenkinek. A keringésünk is nagyobb megterhelésnek van kitéve ezekben a hónapokban, hiszen a szívnek is hozzá kell szoknia a több mozgáshoz. Érdemes növelni ilyenkor



az Omega-3 zsírsavak bevitelét, ha szükséges (főleg sportolóknak), és akár a Q10 vagy az L-arginin pótlásáról is gondoskodni kell.

A tavasz a megújulást hozza el a természet számára: ilyenkor sokszínűvé válik a világ. Kívánom, hogy ez az időszak a testedben, lelkedben is ezt a változást indítsa be, és induljon el az életed abba az irányba, ahol úgy érzed, hogy minden területen kiteljesedhetsz!