



# KÜLSŐ-BELSŐ *harmónia*

MINDANNYIAN ISMERÜNK OLYAN EMBERT, AKIRE JÓ RÁNÉZNI, AKINEK JÓ A KÖZELÉBEN LENNI, MERT CSAK ÚGY SUGÁRZIK RÓLA, HOGY RENDBEN VAN. LÁTSZIK ÉS ÉRZŐDIK RAJTA, HOGY JÓL ÉRZI MAGÁT A BŐRÉBEN. EZ AZ A BIZONYOS KÜLSŐ-BELSŐ HARMÓNIA. A FOREVER SZLOGENJE IS ERRE AZ EGYENSÚLYRA, HARMÓNIAÁRA UTAL: JOBB KÖZÉRZET, SZEBB KINÉZET. DE HOGYAN ÉRNETŐ EL EZ A VÁGYOTT EGYENSÚLY?



## KATONA ZSUZSANNA

Senior Manager, Eagle Manager  
Rehabilitációs szakember,  
jógaoktató, edző

Ha megvan az elhatározás, hogy változni, változtatni szeretnénk, akkor ennek legkézenfekvőbb módja az életmódváltás. Ez azonban nem varázsütésre megvalósuló folyamat. Az életmódváltás velejárója az, hogy új, jó szokásokat alakítunk ki. Bekerül az életünkbe a minőségi étkezés, a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék fogyasztása és a rendszeres mozgás. Könnyebben vesszük az akadályokat, jobban tudjuk kezelni a stresszhelyzeteket.

## VÁRATLAN HELYZETEK ÉS STRESSZ

A konfliktushelyzeteket, amelyekben valamilyen összeütközést élünk meg, azonosíthatjuk az orvostudomány és a pszichológia tudománya által kutatott stresszhelyzettel, hiszen a stressz-események lényege, hogy alkalmazkodást, valamilyen „megoldást” kívánnak tőlünk.

A stressz mára mindennapjaink része lett, és ezzel nem is lenne gond. A kérdés inkább az, hogy rendelkezésünkre állnak-e a kezeléséhez megfelelő technikák, és tudjuk-e pótolni a stressz által felemészített ásványi anyagokat, vitaminokat, nyomelemeket?

A „stressz” szó angol eredetű. Jelentése: nyomás, feszültség, erőfeszítés. Fogalmának bevezetése Selye János nevéhez fűződik – a kutató három

szakaszát különböztette meg. Az alarm vagy vészreakció, az aktív ellenállás és a kimerülés fázisát.

Az alarm reakció lényege, hogy a szervezet energiatartalékai mobilizálódnak (a szimpatikus idegrendszer aktívává válik, ami vérnyomás- és vércukorszint-emelkedéssel, a pulzusszám növekedésével jár), a szervezet felkészül az alkalmazkodásra: „harc vagy menekvés” üzemmódba kapcsol. Az aktív ellenállás fázisában további energiatartalékokat szabadít

szem előtt tartunk, és igyekezzünk azok „jóllakatásával” élni a mindennapjainkat.

Ezek után lássunk néhány praktikus, mindenki által felhasználható, gyakorlati tanácsot arra vonatkozóan, hogy hogyan tartsuk karban mentális egészségünket, miközben fizikai állapotunkra is odafigyelünk!

## MOZGÁS

A WHO ajánlása szerint minimum heti 150 perc az elegendő testmozgás.



fel, azonban ha ezeket nem pótolja, akkor ellenálló képessége egy idő után csökken. Ez a harmadik szakasz; a szervezet kimerülésének fázisa.

A mindennapos stressz kezeléséhez nem feltétlenül kell különféle tanfolyamokra beiratkoznunk, viszont fontos, hogy a szervezetünk alapvető igényeit

A rendszeres fizikai aktivitás a testi-szellemi egészség meghatározó eleme. A napi stressz kezelésének nincs egyszerűbb és egészségesebb módja a sportnál. Hatására felfrissülünk, sikerélménnyel, pozitív érzéssel, önbizalommal tölt el bennünket. Egy alapos, fárasztó edzés után sokkal



# ÉLETMÓDVÁLTÓ

jobban alszunk, segít „megtisztítani” az elmét, vérkeringést fokozó hatásán keresztül pedig javítja a koncentrációt, a memóriát. Rendszeres testmozgást végezve kisebb eséllyel leszünk rosszkedvűek, esetleg depressziósak. De mit sportoljunk? Bármit, ami fizikai adottságainknak megfelel, ami feltölt, kikapcsol!

A mozgás stresszoldó hatása fokozható, ha az edzést, sporttevékenységet sikerül a természetben végeznünk. A ma emberének az is feladata, hogy együtt tudjon élni, létezni, lélegezni a természettel.

## LÉGZÉS

Ha már stresszkezelés, akkor beszélünk kell a különböző légzéstechnikák stresszoldó hatásáról. Amikor stresszhelyzetbe kerülünk, akkor a légzésünk felületessé, szaporává válik. Ha megtanuljuk irányítani a légzésünket, akkor adott esetben könnyedén úrrá tudunk lenni egy-egy hirtelen fellépő stresszhelyzeten. Ilyenkor fontos, hogy lassítsuk le a légzésünket, és egy hosszú, mély belégzés után következzen egy még hosszabb, lassú kilégzés. Pár perc után tapasztalni fogjuk, hogy megnyugszunk. (A szájon át történő kilégzés feszültségoldó hatása nagyobb.) Egy másik hatásos légzéstechnika az úgynevezett váltott orrlyukú légzés.



Ennek kivitelezéséhez belégzéskor az egyik orrlyukunkat befogjuk, majd a másik oldalon engedjük ki a levegőt, ezután amelyik oldalon kilégeztünk, ott szívjuk be lassan, mélyen a levegőt, majd ezt az oldalt befogva a másik oldalon fújuk ki. Érdemes pár percig folyamatosan ismétlni ezt. E légzéstechnika nyugtató hatásán kívüli kedvező „mellékhatása” az, hogy összehangolja a jobb és a bal agyféltekét, ezáltal jobban tudunk

koncentrálni, könnyebben megy a tanulás, és a már megtanult tananyag visszaadása is.

## PIHENÉS

Fontos az alvás-ébrenlét ciklusa. Más a szükséglet kisgyermekkorban, kamaszkorban és felnőttkorban. Utóbbiban szervezetünk regenerálódása szempontjából az az ideális, ha este 10 órakor már alszunk, és ébredésünkig eltelik 6-8 óra minőségi alvásidő.



## TÁPLÁLKOZÁS

Étkezéseink során is törekednünk kell a változatosságra és a minőségre. Enni jó, és egy szívvel-lélekkel elkészített étel családi asztalnál, vagy egy jó társaságban történő elfogyasztása egyaránt táplálja a testet és a lelket. Szervezetünknek a jó működéséhez szüksége van makrotápanyagokra (fehérjék, zsírok, szénhidrátok) és mikrotápanyagokra (vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, esszenciális aminosavak, esszenciális zsírok, antioxidánsok, rostanyagok, probiotikumok).

Testünk középpontjában található az erőközpontunk. Érdekes összefüggés, hogy itt „lakik” az immunrendszerünk is. Itt található meg testünk belső bankja, egészségünk alapja, a mikrobiom. Miért fontos ez, és mi köze van a mentális egészségünkhöz és a fizikai állapotunkhoz?

„A bél mikrobiótája befolyásolni tudja a gazdaszervezet viselkedését a bél-agy tengelyen keresztül. A University of Oxford kutatói megpróbálták evolúciós szempontból megmagyarázni, mi lehet az oka annak, hogy a beleinkben élő mikrobák képesek befolyásolni agyunkat és viselkedésünket. A kutatások bebizonyították, írja Johnson és Foster, hogy a bélbaktériumok (különösen a Lactobacillus és a Bifidobacterium nemzetségbe tartozók) befolyásolják a gazda-szervezet társas viselkedését, emberben is hozzájárulnak például a szorongás, a stressz és a depresszív viselkedés tüneteinek enyhüléséhez, a felborult oxitocinháztartás helyreállításához. A kutatók hozzátesszik: a bél és az agy közötti kommunikáció evolúciójának megértése révén képesek lehetünk mikrobiális ökoszisztémánk befolyásolása által a mentális egészség javítására is.”  
(forrás: OTSZ online)



## EGYENSÚLY HÉTKÖZNAPI SZEREPEINK KÖZÖTT

Ha szeretnél te is azok közé az emberek közé tartozni, akiknek valami megfoghatatlan okból kifolyólag jó a közelükben lenni, akkor készíts egy élettervet! Hiszen nekik nem csak a közelükben jó lenni, hanem a bőrükben is. Ha az életed minden területe egyensúlyba kerül, akkor döcögés nélkül forog az életkerék. Ez az életkerék a szellemi és testi egészség, otthon és család, pénzügyek és anyagi jólét, személyiség-fejlesztés, spiritualitás-vezérelv, társas kapcsolatok, karrier és önmegvalósítás összhangjában működik jól. Persze nem lehet tökéletes, de törekedhetsz rá, hogy közelítsen hozzá! A célok kitűzésénél legyen egy jövőképed arról, hogy mit szeretnél csinálni, hogyan

szeretnél élni, milyen emberekkel szeretnél körül venni magadat. Hogyan szeretnél dolgozni? Heti hány órában? Akarsz utazni? Ha igen, mennyit és hova? Milyen legyen az otthonod? Milyen környezetben szeretnél élni? Szeretnél a gyerekeiddel minőségi időt tölteni? Ha igen, mennyit? Ha új munkahelyet szeretnél, vagy üzleti vállalkozáson töröd a fejed, akkor előbb ezeket határozd meg! Legyen mindenre terved! Legyenek céljaid! Lépj kapcsolatba a legbelsőbb éneddel! Ennek a legjobb módja az, ha elkezded beszélgetni önmagaddal.

Kívánom neked, hogy a mindennapjaidban sikerüljön elérned azt a vágyott külső-belső harmóniát, amit megélve elmondhatod: „Világomban minden rendben van!”