

Vedd kezébe az életed irányítását az egészségeden keresztül!



DR. BAGOLY IBOLYA

Soaring Manager
orvos-természetgyógyász

A stressz az élet minden területén jelen van, ma már kortól, nemtől és végzettségtől függetlenül, hiszen kevésbé kiszámítható a jövő, folyamatos félelem, aggodás van jelen. Ebben a bizonytalan környezetben az alkalmazkodóképesség lesz az egyik, ami leginkább meghatározó. A stressztűrő képesség fejlesztése az egészség egyik alappillére.

Az őszi beálltával, a tél közeledtével nemcsak a külső természeti környezetünk változik meg, hanem mi magunk is. Sokszor energiahiánnyal, kedélyállapot-ingadozással, szorongással éljük meg a változást. Ehhez jön még hozzá, ha az emberi kapcsolatainkban, a gazdasági környezetben nehézséget tapasztalunk, vagy épp egy olyan teljesítményre készülünk, amely a megszokottól nagyobb erőfeszítést kíván tőlünk.

A lelkünk és a testünk mindegyike reagálni fog. Az érzéseinknek, főleg a negatív érzelmeknek tartósan nyoma lehet a szerveink normális működésében is. A stresszt, mint bennünket érő fenyegetettséget éljük meg. Ez hely- vagy helyzetváltoztatásra kényszerít

bennünket azért, hogy elmozduljunk ebből a kényelmetlen vagy veszélyeztető szituációból.

A stresszre egyrészt egy idegi választ adunk, amire a vázizmainkkal reagálunk, pl. elugrunk a felénk száguldó autó elől. Másrészt pedig elindul a stresszhormonok révén az egész testnek a reakciója, emelkedik a vércukorszint, a vérnyomás, a pulzus, a légzésszám. Minden szervünk fokozottabb működésű állapotba kerül, kivéve a gyomor és bélrendszerünk, ami átmenetileg lekapcsolódik. A tartós stressz okozta tüneteket ezért is fogalmazzuk meg leggyakrabban az emésztéssel kapcsolatban: „ezt nem bírom megemészteni”, „nem veszi be a gyomrom”, „nem bírom lenyelni”, „gom-

bóc van a torkomban”, „megesz a sárga irigység”, „ideges a gyomrom” stb. A stresszt nem tudjuk elkerülni, de az adott szituációkra a válaszunkat meg tudjuk változtatni. A mai kor emberének van lehetősége arra, hogy tudatosabban éljen, tegyen meg a lehető legtöbb dolgot a testi és lelki egészsége érdekében.

✓ **ÚJ SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA:**

Ahhoz, hogy kibillenjünk a stresszes állapotunkból, mindenképpen el kell hagyni azt a megszokott életritmust, életformát, a „mókuskereket”, amiben a történésekre ugyanazt az érzelmi választ tudjuk adni, mint eddig. Érdemes beiktatni új szokásokat: futás, gyaloglás, korai lefekvés, korábbi ébredés, új érdeklődési kör megtalálása.

Ezek a tevékenységek akkor segítenek a legtöbbet, ha találunk bennük kihívást, ami fejlődésre készítet bennünket, hogy gyakorlással, tanulással, önkontrollal egyre nagyobb rutinnal tegyünk szert. Ez lesz a flow állapota,

amit pozitív stresszként élünk meg, vagyis az agy boldogsághormon szintje folyamatosan magasán lesz. Ha olyan kihívást teszünk magunk elé, ami számunkra elviselhetetlen, vagyis nem tudunk hozzá elég gyakorlást, rutint szerezni, akkor viszont az kimeríti az erőforrásainkat, a test lekapcsol, nyugalmatlanná, majd energiahányossá válik, a lélek viszont motiválatlan lesz.

✓ POZITÍV KÖRNYEZET, KÖZÖSSÉG SZEREPE

Napjainkban egyre fontosabbá válik, hogy újra megéljük a társas kapcsolatainkat. Az érzelmeink nagy hatással vannak a testi egészségünkre is. A boldogság, a szeretet, az öröm, a tánc, a nevetés mind-mind emberekhez kapcsolódó érzések, amelyek kölcsönösen kivetülnek ránk. Az életcél megtalálása, az újabb vágyak elérése is lehetetlen magányosan. Cselekvés nélkül nem tudunk változtatni az életünkön, ezért is fontos a támogató közeg, ahol megerősödhet a hitünk abban, hogy képesek vagyunk egyre nagyobb magabiztossággal megélni a hétköznapiakat, és van lehetőségünk arra, hogy bármikor változtassunk az életünkön pusztán azzal, hogy megváltoztatjuk a szemléletünket és a hozzáállásunkat.

✓ ALVÁS HIGIÉNIA

A stressz esetében a hormonrendszer, a gyomor és bélrendszer tökéletes regenerációjához elengedhetetlen, hogy már este 10 órától reggel 5-6 óráig aludjunk. A sötétség, a kék fény nélküli környezet szükséges ahhoz, hogy elég melatonin képződjön, hogy álmosá tudjunk válni. Biztosítani kell egy biztonságos környezetet, zajok nélkül, optimális hőmérséklettel.

✓ MOZGÁS

A stresszhormonok megváltoztatják a sejtek inzulin érzékenységét, ezért ahhoz, hogy a vércukorszint optimális lehessen, hogy a cukor elégjen és ne zsír formájában raktározódjon, nagyon fontos, hogy a vázizomzatban raktározott glikogén folyamatosan elhasználódjon, így újra tudjon az izomsejt glükózt felvenni, ezáltal is csökkentve a magas inzulinszintet, ami káros hatással van az egészségre.

A mozgás a boldogsághormonok termelődésében is sokat segít, így a kedélyállapotra is jó hatással van. A természetben végzett séta, túrázás, futás még nagyobb hatással van az egészségre, hiszen az oxigéndús levegő, a napfény, a természet közelsége mind nyugtatólag hat a testre és a lélekre egyaránt.

✓ MEDITÁCIÓ

A meditáció, egy ellazult állapotban végzett mentális tevékenység, amellyel igyekszünk középpontba kerülni, és a szellemünket átengedjük a nyugalomnak. E tevékenység közben tudatosítjuk az érzelmeinket, így kevésbé fordul elő, hogy túlereagáljunk a dolgokra, közelebb kerülünk önmagunkhoz, más emberekhez, könnyebben találunk megoldást azokra a dolgokra, amiben elakadtunk.

Meditáció közben figyelünk a helyes légvételre, ami kihatással lesz a keringésre, a vázizmokra, és ezáltal is nyugodtabbá tudunk válni. A légzéstechnikák elsajátítása nagyon fontos, hiszen ezzel a lehető legrövidebb idő alatt tudunk újra stresszmentes állapotba kerülni.



✓ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK, EMÉSZTÉS FOLYAMATA

Nemcsak az van hatással az egészségünkre, hogy mit eszünk, hanem az is, ahogyan elfogyasztjuk a táplálékainkat. Az evés nem egyenlő a táplálkozással. „Azzá leszünk, amit eszünk” – hangzik a mondás. Már az ételleink elkészítése, annak módja is meghatározó, hiszen a szemünkkel látjuk a színeket, formákat, az orrunkkal érezzük az illatokat, és már ez ingereket küld az agyba, hogy az emésztőenzimeknek és nedveknek termelődni kell.



Elegendhetetlen, hogy szánjunk időt az evésre, szépen megterített asztalnál, társaságban étkezni már önmagában felemelő érzés. A kapkodva étkezés, finomított szénhidrátok, a rossz minőségű étrend, a főleg tápanyaghiányos magas kalóriájú ételek kihatással vannak a gyomor és bélrendszer állapotára, így sérülhet az emésztés és a felszívódás folyamata, aminek a következménye az lesz, hogy tápanyaghiányossá válhat a test.

✓ BÉLFÓRA SZEREPE

A belünk a második agyunk, egyre többször halljuk, vagyis a bél állapota, ott is a jótékony baktériumok mennyisége és összetétele, kihatással lesz nemcsak az emésztésre, felszívódásra, az immunrendszerre, hanem befolyásolja a hormonrendszert és az idegrendszert is. A boldogsághormon termelődése, a test B-vitaminokkal való ellátottsága, illetve hogy megfelelően termelődjenek az ingerületátvivő anyagok, ezt mind a mikrobiomunk állapota határozza meg.

✓ A JÓL TÁPLÁLT TESTBEN ÉRZI MAGÁT JÓL A LÉLEK

Az étrendünk akkor van jól összeállítva, ha minden egyes építőanyagot megfelelő mennyiségben és minőségben tartalmaz. Napjaink rohanó életmódja miatt ezt sokszor

ÉLETMÓDVÁLTÓ

csak jó minőségű étrend-kiegészítők fogyasztásával tudjuk biztosítani a szervezetünknek, hogy a sejtszintű táplálás és anyagcsere optimális lehessen.

Amire szükségünk lehet az az időnkénti **bőjt**, amikor szilárd táplálékot, állati eredetű fehérjét átmenetileg nem fogyasztunk, viszont rengeteg **vizet** és minőségi tápanyagot juttatunk be a szervezetünkbe. Ennek az időtartama lehet akár **4**, akár **9 nap**, amikor van idő arra, hogy a testünk és a lelkünk is megújuljon, megszabaduljon attól, amit eddig cipelt.

Az egészség alappillére a bélflóra állapota, mivel a modern étrend kevés probiotikus táplálékot tartalmaz, ezért feltétlenül fontos ezeknek a parányi baktériumoknak az utánpótlása és az osztódásukhoz szükséges **rostoknak** a fogyasztása is. A stressztűrő képesség optimális állapothoz elsősorban **lacto- és bifidobaktériumokra** van szükségünk.

A vitaminok közül fontos kiemelni a B-vitamin családot, ezek közül is kiemelkedő fontosságú a **B1, B2, B3, B6, B12 és folsav**. **A C, D3** vitamin mellett az antioxidánsok, az **omega3 zsírsav** bevitelre is nagy hangsúlyt kell fektetni. Ásványi anyagok és nyomelemek tekintetében is kevesebbet fogyasztunk, mint amennyire szükségünk lenne, a stressz leküzdéséhez elsősorban a **cink, a klór és a magnézium** bevitelére elengedhetetlen.

A negatív stresszt nem tudjuk elkerülni, de megtanulhatjuk azt, hogyan készítsük fel a testünket és a lelkünket arra, hogy megmaradjon a harmonikus, egyensúlyi állapotban a kihívások alkalmával.

Nincs próbaélet, ebből kell kihozni most a lehető legtöbbet!

