



lifestyle Életmód tanácsok

HOGYAN ŐRIZZÜK MEG EGÉSZSÉGÜNKET *avagy a hosszú élet titka*

Kevés olyan dolog van a világon, ami minden embert foglalkoztat, az egyik ilyen téma az egészség. Az Egészségügyi Világszervezet, a WHO megfogalmazása szerint az egészségbe beletartozik a testi, lelki mellett a szociális jólét is. Tehát nem egyszerűen azt jelenti, hogy ha elmegyünk vizsgálatokra, és a műszerek nem mutatnak semmit, akkor egészségesek vagyunk. Több tényezőnek kell együtt lenni ahhoz, hogy egészségesnek tekinthessük magunkat.

Manapság mindenki észlelheti az emberek egészségi állapotának romlását. Mindannyian találkozunk fiatal daganatos betegekkel, 40 év alatti gerincsérv betegségben szenvedővel, allergiással, asztmással, ízületi betegekkel, autoimmun betegségben szenvedőkkel, s ilyenkor mindig megfogalmazódik az az óhaj, hogy „csak én ne kerüljek ilyen állapotba”. De mit lehet tenni manapság? Mivel őrizhetjük meg fiatalos lendületünket, rugalmasságunkat, életerőnket, egészségünket?

Több tényezőt kell megemlítenünk, s mindannyian tudjuk, érezzük, hogy a hosszan tartó egészség megtartása nem könnyű feladat. Hiszen ha az lenne, akkor csupa egészséges, 80 feletti nagymamát és nagyapát látnánk túrázni a hegyekben. Hogy ez illúzió? Én például ezt szeretném elérni.





Olyan aktív nagymama szeretnék lenni, hogy bátran mondhassam a lányaimnak: „ide az unokákkal, majd mi vigyázunk rájuk”. Na, de mit kell ezért tenni? Véleményem szerint három alappillére van a hosszú, egészséges életnek.

1. Megfelelő táplálkozás, amellyel felépítjük testünket
2. Rendszeres mozgás
3. Egészséges lelkiállapot, pozitív gondolkodás, optimizmus

1. pillér: **A TÁPLÁLKOZÁS.**

Az utóbbi évtizedekben alapvetően megváltoztak a táplálkozási szokásaink, időhiány miatt nagyon sok készéltet eszünk, gyorséttermekben bekapunk valamit, s rohanunk tovább (még a kocsiból sem szállunk ki, már azt a tíz lépést sem akarjuk megtenni). Aki egészségesebben próbál táplálkozni, és otthon főz, sajnos az sincs sokkal jobb helyzetben, hiszen az alapanyagok, amelyekből az ételt készíti, nagyon silány minőségűek, kevés a beltartalmi értékük. Mindenki számára ismert, hogyan változott a zöldségek, gyümölcsök vitamin- és ásványianyag-tartalma az utóbbi évtizedekben. A hús, amit megveszünk, tele van antibiotikumokkal, hiszen a nagyüzemi állattartás elképzelhetetlen gyógyszerek nélkül. Miért is olyan fontos a megfelelő tápanyagbevitel? Szervezetünkben állandóan zajlanak biokémiai folyamatok, az immunrendszerünk, a hormonrendszerünk, állandó működésben van, állandóan megújulnak sejtjeink (a bélhámsejtek például három nap alatt kicserélődnek). Ha csak a szívünkre gondolunk, hogy egy nap alatt hányszor húzódik össze, s nem pihenhet pár másodpercet sem, s végiggondoljuk, hogy a szervezetünkben a milliárdnyi sejtben mi megy végbe, akkor már nem csodálkozunk, hogy ehhez nagyon sok energiára, a sejtek, hormonok felépítéséhez nagyon sok jó anyagra van szükségünk. „Amit eszel, azzá leszel” – tartja a bölcs mondás. Amennyiben nincs megfelelő aminosav-, fehérje-, szénhidrát-, zsír-, vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-ellátottság, akkor nincs megfelelő sejtépítés-működés-anyagcseré sem, nincs egészséges immunrendszer, hormonrendszer. A természet ébredését minden tavasszal megcsodálhatjuk. Gondoljuk el, mennyi tápanyag kell ahhoz, hogy egy százéves tölgyfán minden levél kihajtsa vagy hogy egy nagy gesztenyefán azok az óriási levelek létrejöhessenek!

A növény a gyökerein keresztül a földből veszi fel a tápanyagokat, amelyek segítségével meg tud újulni. Mi szerencsére nem vagyunk helyhez kötöttek, de nekünk is vannak „gyökereink”, amelyekkel fel tudjuk venni a hasznos anyagokat. Ez a bélrendszerünk, a bélbolyhok hajsálerei a mi „mobil gyökereink”. Rajtuk keresztül jutunk megfelelő tápanyaghoz. S már vissza is kanyarodunk az alapkérdéshez: hol a megfelelő tápanyag?! Az élelmiszerekben nincs, így a 21. században étrend-kiegészítők nélkül elképzelhetetlen a megfelelő életminőség megtartása. Hiszen honnan jut belegendő Omega-3 zsírsav a szervezetbe, honnan kapunk elegendő szelént, ha tudjuk, hogy a föld szelénhiányos, honnan kapunk elegendő C-vitamint, ha a mai gyümölcsökben csak töredékmennyiség található? Honnan jut be elég kalcium, ha a zöldségekben a mennyisége jelentősen csökkent 1966 óta? S ha ezeket az élelmiszerekkel nem visszük be, akkor miből tud a szervezetünk új sejtet építeni? Miből tudja az immunsejteket mozgósítani? Amennyiben nem viszünk be cinket, ami az inzulin anyagcseréjéhez szükséges, hogy lesz egészséges a szénhidrát-háztartásunk? Ha nem viszünk be elég D-vitamint, akkor hogyan lesz erős csontozatunk, egészséges érrendszerünk és immunrendszerünk? Ha nem viszünk be elég antioxidáns hatású flavonoidot, akkor hogyan védekezünk a szabad gyökök ellen, hogyan maradjon egészséges az immunrendszerünk? Sokan mondják, nekik nem teszük, hogy „bogyókat” kell enni. Erre azt szoktam mondani, hogy ezt hozta a modern, civilizált társadalom, a nagyipari termelés, ez a 21. század vívmánya – tudomásul kell venni, hogy HIÁNYBAN élünk. Köszönjük meg, hogy megvan a hiánytáplálkozásnak az ellenszere étrend-kiegészítők formájában (természetesen akinek van lehetősége minden nap bio minőségű zöldség, gyümölcs és hús bevitelére, az éljen vele)! Amennyiben olyan étrend-kiegészítőhöz jut, ami kiváló minőségű és tisztaságú, biztonságos, több hatóanyag-tartalmú, hogy a hatóanyagok szinergiában tudjanak érvényesülni, akkor szerencsésnek érezheti magát.

2. pillér: **A MOZGÁS.**

Még hozzá a rendszeres mozgás. Heti minimum három, ha lehet, inkább öt alkalommal kell 30-40 perces testmozgást végezni. A mozgással karbantarthatjuk az ízületeinket, csontozatunkat. A csonttritkulás manapság népbetegség, s most már nemcsak az idős korosztályt

Lifestyle

érinti. A csontritkulás megelőzésére legjobb a gravitáció ellenében végzett mozgás, a futás, ugrálás, megfelelő torna. Rendszeres testmozgással megelőzhető az elhízás, ami számos egyéb súlyos betegség kiindulópontja. Kedvező a keringési és szénhidrátanyagcsere-problémákban. A rendszeres testmozgás pozitívan hat a lelkiállapotunkra is, oldja a stresszt, hangulatunk, életkedvünk pozitívan változik; ez a legjobb depresszió-ellenes „szer”.

3. pillér: EGÉSZSÉGES PSZICHÉ ÉS LELKIÁLLAPOT.

Mottó: „Az ember azzá válik, amire gondol”

(Morris Goodman)

A fenti két fontos tényező mellett, vallom, hogy betegségeinknek lelki eredete van. Ha valaki ezzel nem is ért egyet, azért abban biztos igazat ad nekem, hogy a test és a lelkiállapot elválaszthatatlanok egymástól. Szerintem elképzelhetetlen, hogy egy nagybeteg ember maximálisan optimista, pozitív gondolkodású legyen, tele étellel, tervekkel. Nekí már csak egy a fontos, hogy újra egészséges legyen. S azt el tudjuk képzelni, hogy egy lehangolt, depressziós, rosszindulatú, irigy ember sokáig egészséges marad? Az egészséges test és az egészséges lélek szoros kölcsönhatásban oda-vissza hat egymásra. Elengedhetetlen a pozitív gondolkodás! Mondhatod erre, hogy: de a mai világban? Amikor másról sem szólnak a hírek, csak negatív, rossz dolgokról? Én erre azt kérdezem, muszáj neked híreket hallgatni? Ha kiiktatod az életedből a tévéhíradót, sőt a rádió- és nethíreket is, máris szebb lesz a napod. Tudatosan tartsd magad távol a rossztól, a negatívtól – s ez az élet minden területére érvényes: hír,

esemény, személy –, s keresd a jót, a pozitív dolgokat! Hogy ez nehéz? Döntés kérdése. Mit szeretnél? Jó hangulatban, optimistán, egészségesen élni vagy betegen, depressziósan vegetálni? Megint „hallom” az olvasók reagálását: persze, könnyű ezt mondani, de éppen válok, beteg a közeli hozzátartozóm, nem sikerült a hitelemet átváltani, s nem tudom, hogy meddig tudom fizetni a törlesztő részletet, elromlott a kocsim... Mindenkinek vannak nehézségei, de ezekre nem problémaként, hanem feladatként kell gondolni, olyanokként, amiket meg kell oldani. Ezek a feladatok segítenek nekünk fejlődni, jobba válni. Hippokratész írta: „ha nem vagy kész változtatni az életeden, nem tudok segíteni rajtad”. Mennyire aktuális ez manapság! Csak el kell kezdeni a változást, „a mai naptól nem nézek több tévét, a mai naptól rendszeresen mozgok, a mai naptól odafigyelek a táplálkozásomra, a mai naptól pozitív emberekkel veszem magam körül, a mai naptól elfogadom azok tanácsát, akik jó úton járnak, s segíteni akarnak, a mai naptól személyiségfejlesztő könyveket olvasok”, s még sorolhatnám. Ez egy hosszú folyamat, hogy az ember megtanulja ezt a gondolkodásmódot, de a változás csak döntés kérdése.

Az egészséges, hosszú élethez a három, fent említett tényező elengedhetetlen, egyik sem kihagyható. Fontos a minőségi táplálkozás. A pozitív gondolkodást, más emberek segítségét, az emberek szeretetét tanulhatod, gyakorolhatod a társaságunkban. A Forevernek olyan vezetője van, aki 34 éve mutatja a világnak ezt az utat. Rex Maughan 1978 óta tanít minket tisztességre, becsületességre, emberek segítségére, optimizmusra, arra, hogy te irányíthatod a sorsodat, s tanít mindenekelőtt a szeretetre. Hidd el, a hosszú, egészséges élethez ezek kellenek!



Dr. Nagy Ida
tüdőgyógyász, háziorvos,
foglalkozás-egészségügyi
szakorvos

IRODALOM:

Dr. Márai Géza: Egészséges talaj, egészséges élelmiszer

Kurt Tepperwein: Egészségesen egy életen át

A D-vitamin-anyagcsere a kardiovaszkuláris prevencióban (Praxis, 2009. 18 évf. 10 szám)

A gyümölcs- és zöldségfogyasztás jelentősége mindennapjainkban (Magyar Családorvosok Lapja, 2009/2.)

A zöldségekben és gyümölcsökben lévő antioxidánsok és prooxidánsok (Magyar Családorvosok Lapja, 2010/4.)

Az antioxidánsok szerepe a kardiovaszkuláris megelőzésben (Praxis, 2009. 18 évf. 12. szám)

(A cikkben elhangzott egészséggel kapcsolatos állításokat az EFSA konszolidált listája tartalmazza - a szerző.)