

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

Egészségfejlesztés – Betegség megelőzés



Mi az egészség és mit tehetünk a megőrzéséért?

Szeretne egészséges lenni? **TERMÉSZETESEN?**

Járjon legalább egy lépéssel előbb!

Ne a betegség kényszerítse ki Önből az első lépést az egészséges életmód felé!

Mikor az emberek megbetegednek, válságba kerül az egészségük gyakran megijednek és futnak az orvoshoz, hogy gyógyítsa meg őket! Ilyenkor gyakran hajlandók életmódjukon változtatni, elhatározzák - ha nem is tesznek fogadalmat -, hogy egészségesebben kívánnak élni. Aztán ha szerencsések és látszólag visszaszerzik az egészséget, a gyógyszerek hatására elmúlnak a tünetek, gyakran visszatérnek oda ahonnan indultak és könnyen abbahagyják az egészségükre való odafigyelést! Mert ahhoz hogy a tervből valóság legyen, hiányzik egy olyan lépcsőfok, amit nagyon kevesen hajlandók meglépni!

A kényelem a legtöbb ember életében sokkal fontosabb szempont, mint a felelősség vagy a tudatos életmód választása, felvállalása! Azonban a tünetek eltűntetése nem oldja meg a problémát, nem veszi ki a betegség gyökereit, csupán abba a hamis tudatba ringat, hogy már nincs betegség! Pedig ott van és sokkal nagyobb és sokszor már visszafordíthatatlan csapásra készül!

Manapság, amikor egészségről beszélünk, ahányan tesszük, annyiféle dologra gondolunk.

De mit is értünk egészségen?

Testi – fizikai egészséghez tartozik

- megfelelő táplálkozás
- vitaminok, nyomelemek, bevitt tápanyagok
- a mozgás
- a testi méregtelenítés



A lelki-érzelmi egészséghez tartozik

- pozitív gondolkodás
- negatív gondolatok és érzelmek kizárása, illetve pozitívvá formálása
- egészségtudatos szemléletmód kialakítása

A szellemi egészséghez tartozik:

- az ember békeességben él önmagával és másokkal

Egészség: az Egyetemes Lexikon definíciója szerint: Testi, lelki és szellemi épség, nagy teljesítőképesség és jó közérzet. Az igazi egészség nem csak azt jelenti, hogy nem vagyunk betegek, hanem elevenséget, életerőt és életörömet jelent.

Betegség: Már nem ennyire egyértelműek a meghatározások, abban viszont bizonyára egyetérthetünk, hogy egy beteg ember nem érzi jól magát a bőrében. Biztos, hogy nincs összhangban önmagával és az étellel, és hogy ez az állapot negatívan hat, az ő lelki, szellemi és testi létére. Az is biztos, hogy a betegségnek különböző szintjei vannak. Nem ugyanolyan hatást fejt ki ránk egy múló nátha, mint egy évek óta tartó fájdalmakkal járó testi elváltozás.

Optimális egészség: Ez az az állapot, mely felnőttként nagyon keveseknek adatik meg. Nézzen körül az ismeretségi körében! Hány olyan embert ismer, aki nem szokott beteg lenni, aki alapvetően vidám és folyamatosan energikus, reggel, este, délben? Nézzen meg egy jó állapotban lévő kisgyereket, milyen boldogan használja az energiáit: könnyed, fáradhatatlan, szinte árad belőle a jókedv. Ez az állapot az optimális egészség!

Normál állapot: Energiáink csökkennek, hangulatunkra sem a lelkesedés, inkább egyfajta visszafogott érdeklődés, unalom jellemző. Ezen a szinten már időnként megjelennek a betegségek, egy – egy nátha, enyhe fejfájás, nem súlyos és nem tartós. Látható, hogy nem ez a szint a teljes egészség, mégis

ma már kifejezetten jó állapotú embernek számít az, akinek csak ennyi panasza van.

Szükség állapot: Az energia szintre elmondhatjuk, hogy már egyáltalán nem olyan, mint régen. Elkezdünk kávézni, azt a hamis illúziót keltve magunknak, hogy attól energikusabbak leszünk. NEM IGAZ. A kávé nem ad energiát, csak megemeli a vérnyomásunkat, úgy hogy mellékhatásként tovább savasítja testünket. Érzelmi állapotunk tovább csökken. Kialakulnak tartós, vagy rendszeresen visszatérő betegségek. Nem kerülnek el minket fertőző betegségek, hatással vannak ránk a frontok stb. És JÖNNEK FEL RÁNK A KILÓK!



Veszély: Kifejezett energia szegénység, fáradékonyság tapasztalható. Az itt található emberek nehezen viselik a fizikai megterhelést és a hangulatuk sem ideális. Gyakran idegeskednek, panaszkodnak, szoronganak, rettegnek. Megjelennek a veszély szint tünetei a betegségek legváltozatosabb fajtái. Hogy kinek milyen, az nagyban függ a családi hajlamtól. Általában ez az a szint, ahol orvoshoz fordulunk és megrémülünk, hogy elveszthetjük az

egészségünket... pedig itt már nem az egészségünk van veszélyben, hanem az ÉLETÜNK!

Ép testben ép lélek!

Ez igaz, de csak helyesen értelmezve! Maga az ép test még nem garancia arra, hogy valaki egészséges lelkiállapotú is legyen! De az igaz, hogy a lélek nehezen elválasztható a testtől és a depresszió, pánikbetegség, alvászavarok és egyéb érzelmi lelki problémák mögött gyakran vitamin vagy ásványi anyaghiány áll, és például B vitamin, magnézium pótlással, Omega 3 zsírsavakkal sokat tehetünk ezen problémák megelőzéséért. De ugyanolyan fontos visszafelé értelmezve is ez a mondat, hisz sokszor, ha ép a lélek, akkor a test is egészséges lesz! Gondoljon bele, milyen sokszor segíti a gyógyulást, ha valaki nagyon akar élni, és lelkében nem adja fel! A hit, a pozitív gondolkodás a lélek ápolása és „karbantartása” sokszor többet használhat, mint bármilyen csodavitamin! **A test a lélek és a szellem ápolása és karbantartása csak együttesen hozhat teljes egészséget mindenki számára!**

A leghatékonyabb és a legolcsóbb betegség megelőzés: az egészség megőrzése

Hogyan keletkeznek a betegségek?

Valóban vírusok és baktériumok váltják ki azokat? Vagy sokkal inkább a legyengült emberi szövetek állnak a háttérben? Például abban az esetben, ha a szervezetünk nem jut elegendő tápanyaghoz, bizonyos funkciókat már nem képes többé ellátni. Mivel a hiány következtében a szervezet valóban legyengül, nem tud ellenállni a vírusok és a baktériumok általi támadásoknak, így kialakul a betegség. Ki vagy mi tehető ilyenkor felelőssé?

A betegségek kialakulásában szerepet játszó tényezők

1.Méreganyagok felhalmozódása! Környezetszennyezés!

Szintetikus vegyületekkel vagyunk körülvéve. Ezek az anyagok a tisztítószerektől egészen a növény védőszerekig mindenben megtalálhatók, és belekerülhetnek az élelmiszerbe, vízbe, levegőbe és a testünkbe. Bárhol is élünk, valószínűleg egy sor különféle vegyi anyagot hordozunk magunkban, amelyeknek semmi keresnivalója ott. Az egészségtelen táplálkozással, sok mesterséges „mérgezett” élelmiszerrel bekerülő mérgező anyagok tovább károsítják a szervezetet, s a rossz keringés miatt a vér nem is tudja elszállítani a mérgező anyagokat sejt szinten és ez betegségeket okoz! Az élelmiszeripar ma már mestersen állít elő mesterséges élelmiszereket, melyek „olyanok, mint az eredeti” csak semmit nem tartalmaznak a természetes formából! Lásd gyümölcsízű szörpök, joghurtok fagyis stb. Ma már ha kávéit iszunk, nem lehetünk benne biztosak, hogy az kávéból van, az elénk kerülő paradicsom vagy déli gyümölcs nem biztos, hogy látott valaha napsugarat vagy csak egy kamionban érlelték és sorolhatnánk még a listát! Ijesztő statisztikák számolnak be arról, hogy évente hány kiló szintetikus, vegyi anyag kerül be a szervezetünkbe az élelmiszereken és a vízcsapon keresztül! A környezetszennyezés, a különböző veszélyes vagy veszélytelennek vélt sugárzások további kemény kihívások elé állítja a szervezetet pld. szabadgyökök sokaságával bombázva azt.

Ha ezeket nem vezetjük ki a szervezetből, akkor a betegségek nagy teret kaphatnak közöttünk!



2.Minőségi éhezés - vitamin és tápanyaghiány! Megfelelő mennyiségű folyadék bevitelének hiánya.

A betegségek okozója a legtöbb esetben nem valami, hanem valaminek a hiánya. A tápanyaghiány azt jelenti, hogy a bevitt táplálék mennyisége elegendő ugyan, de a hasznosanyag-tartalma minimális. Ezt minőségi éhezésnek hívják a szakemberek, ami mindenkit érint. A táplálkozással gyakran az a baj, hogy a tápláléknak nevezett dolgok, semmi hasznos tápanyagot nem tartalmaznak, így igazából minőségi éhezésben szenvedünk! A táplálék-kiegészítőket nevezhetnénk igazából tápláléknak mivel azok tartalmazzák a szükséges hatóanyagokat mint vitaminok, antioxidánsok, ásványi anyagok, esszenciális zsírsavak, enzimek stb.



A méregtelenítéshez feltétlenül, de az egészséges élethez is nélkülözhetetlen a napi minimum 2-3 literfolyadék, ha lehet tisztított víz!

3.Mozgáshiány

A rendszeres fizikai aktivitás szervezetünk egészséges működésében és a jó közérzetünk fenntartásában fontos szerepet játszik. Csökkenti a stresszt, erősíti szív és érrendszerünket, tüdönket, növeli az energia háztartásunkat, elősegíti a megfelelő testtömeg elérését illetve megtartását, s ami a legfontosabb növeli saját önbizalmunkat. Fontos, hogy a nyirokrendszernek nincs saját "pumpája" így a megfelelő keringéshez feltétlenül szükség van a mozgásra!

Kutatások bizonyítják, hogy a fizikai inaktivitás, vagyis a rendszeres mozgás hiány nagyban hozzá járul a szervezet korai öregedési folyamatához, krónikus betegségek kialakulásához, mely egyenes úton vezet a fiatal kori halálozáshoz. A rendszeres mozgást, szervezetünk karbantartása érdekében kellene beépítenünk minden napjainkba, akár otthon vagyunk, az iskolában vagy a munkahelyen... hiszen az aktív, mozgással teli életmód a kulcsa egy kiegyensúlyozott, egészséges életnek.

A mozgás egy olyan dolog melyre bárki képes, hiszen nem kell maratoni távokat lefutni, vagy órákat a kondi terembe tölteni, a legegyszerűbb mozgásformák is megteszik hatásukat!

4.Savasodás – a szervezet pH-egyensúlyának a felbomlása

A szervezet helyes ph sav – bázis egyensúlyához a táplálkozásunkkal 1 adag savas étel mellé kellene 4 adag lúgos ételt fogyasztani. Ha nem így étkezünk, az a szervezet elsavasodásához és az elégtelen emésztéshez vezet, ami a legtöbb probléma gyökere! A legtöbb betegség így a magas vérnyomás, csontritkulás, allergiák, de az elhízás is ennek következménye, vagyis a szervezet reakciója a savak kivonására, közömbösítésére!

Melyek a túl savasodás tünetei?

- Elhízás, túlsúly
- Szív- és érrendszeri problémák, magas vérnyomás, magas koleszterinszint
- Fáradtság, alacsony energiaszint
- Emésztési zavarok
- Candida és más gombás, baktériumfertőzések
- Cukorbetegség
- Bőrtünetek, kiütések
- Allergiák (pl. ételallergiák)
- Asztma
- Gyors öregedés
- Depresszió

Amikor egészségesek vagyunk és a savak-lúgok egyensúlya, vagyis a sav-bázis egyensúly megfelelő, akkor a sejtjeink és szerveink összhangban és tökéletesen működnek. A hosszú ideig fennálló savas kémhatás szétmarja a szöveteket, apránként belerágva magát a vénákba, artériákba, és kapillárisokba, mint ahogy a sav a márványba. Ha észrevétlen marad, minden sejtszintű tevékenységet és funkciót akadályozni fog, a szívünk dobogásától kezdve az agy által kibocsátott idegi impulzusokig. Az elsavasodás tehát sejtszintű károsodáshoz vezet.

5.Stressz

Rengeteg betegség létezik, ahol az orvosok a felállított diagnózist kezelik, a problémák, a tünetek azonban újra és újra visszatérnek. Ezeket a betegségeket a legtöbb esetben a stressz okozza. Ha már régóta gyötrik visszatérő egészségügyi problémák, amivel az orvosok nem tudnak dűlőre jutni, akkor valószínűleg Ön a stressz áldozata. Biztosan Önnel is előfordult már, hogy szabadsága alatt szinte „elfeledkezett” azokról a nyavalyákról, betegségekről, melyek egyébként folyamatosan megkeserítik életét. Mintha nem is lennének. Ez azzal magyarázható, hogy egy kicsit más tudatállapotba került, a másfajta életvitel, életritmus, a mindennapi gondoktól és problémáktól való elszakadás, ha rövid időre is, de stressz mentessé tette Önt. A cél az, hogy ezt az állapotot érje el a hétköznapokban is!



Sajnos a tünetek mindig a legrosszabbkor törnek ránk. Ilyenkor segít a gyógyszer, és már mehet is minden tovább. De nem ez a megoldás. Gondoljon mindig arra, hogy az egészséges életmód nem egyeztethető össze a gyógyszeres kezeléssel. A cél mindig a gyógyszermentes állapot. Így a stressz és az idegesség kezelése a lelki egészség karbantartásába tartozik, ahol nagy szerepe van a hitnek, a pozitív gondolkodásnak és az élethez való helyes hozzáállásnak!

6.Oxigénhiány

Úgy tekinthetünk az oxigén hiányra, mint a betegséget egyedül és legnagyobb mértékben okozó tényezőre, így a vér oxigén hiányának következménye bizonyosan kiindulópontja az immunrendszer gyengülésének és a kezdete egyes rettegett egészségügyi problémáknak.

Az oxigén jelentős hiánya, ill. a lokálisan megjelenő oxigénhiány az emberi szervezetben az alábbiakat idézheti elő:

- gyorsabban és gyakrabban alakulnak ki betegségek a szervezetben,
- toxinok felhalmozódása a szövetekben,
- a szívtől legtávolabb eső részek szöveti stimulációjának elmaradása,
- hosszabban tartó és gyakrabban megjelenő fáradtság, levertség tünetei,
- gyenge mentális koncentrációs képesség, ill. érdektelenség,
- az ételek rossz emésztése és az anyagcsere elégtelensége,

Betegségmegelőzés

A betegségek megelőzése egyre aktuálisabb kérdés! Nincsenek biztos tippek és ellenszerek, de egy valami biztos, hogy egy erős „jól táplált immunrendszer” meglehetősen sokkal kisebb az esély bármilyen fertőzés megszerzésére, mint ellenkezőleg! Természetesen, ha már bekövetkezett a baj és utolért egy betegség, akkor fontos az orvosok tanácsára figyelni, vele együttműködni, a felírt gyógyszereket beszedni és a kezeléseken részt venni. A gyógyszerek sokszor életet mentenek, és jól kezelik a tüneteket! Amit

közvetíteni szeretnénk nem más, minthogy ne várjuk meg míg előjönnek a tünetek, s ha már vannak, akkor se csak azok eltüntetésével foglalkozunk, hanem ha lehet a betegségek gyökerét ragadjuk meg és ott indítsuk el a gyógyulást! Ez egyaránt jelenti a belső gyógyulást, - ami egy lelki, szellemi folyamat - és a test harmonikus egyensúlyának a megteremtését is.

Mik a teendők a megelőzés érdekében?

- Méregtelenítés, toxinok kivezetése!
- Minőségi táplálkozás, étrend kiegészítés természetes tápanyagokkal!
- Lúgosító étrend, napi 2-3 l tiszta víz!
- Vitaminok, ásványi anyagok, antioxidánsok!
- Emésztés támogatása – lassan, nem rendszertelenül, enzimek pótlása!
- Immunrendszer támogatása!
- Mozgás, életmód, a vérkeringés felpörgetése!
- Oxigénellátás növelése!



Ha egészségi állapotát illetően kétsége támad, ha szeretne egy általános állapotfelmérést, vagy kíváncsi arra milyen mértékű szív és érrendszeri betegség kialakulási kockázatnak van kitéve, keresse fel **Egészségfejlesztési Irodánkat!**



Mi arra törekszünk, hogy Ön minél tovább éljen egészségesen!

Éljen az általunk ajánlott szűrési, életmódbeli és étrendi tanácsadással!

Kistekei Térségi Egészségfejlesztési iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-16:00

Péntek: 9:00-13:00