

„Az egészség korona az ember
fején, de csak a beteg láthatja
meg azt.”

EcoCenter Közhasznú Nonprofit Alapítvány

◆ Egészséges Környezet Egészséges Ember ◆

Kiadvány - Egészségképesség - Dohányzás megelőzés és dohányzásról való leszokást támogató
programok



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Regionális Fejlesztési Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



SZÉCHENYI TERV

Az egészséges életmód betartásához nem szükséges az, hogy lemondjunk az élet örömeiről, vagy az, hogy kitegyük a szervezetünket mindenféle kúrának, és tortúrának, hanem a **homeosztázis**, azaz a biológiai és lelki egyensúly létrehozása és állandósítása..



Önfegyelem

Mindenkinek van valami gyenge pontja – kinek az alkohol, kinek az édesség, kinek a koffein. Ezzel jobb szembesülnünk, és elfogadnunk, ugyanis csakis akkor tudjuk kontrolálni. Ha nem szenvedélyünk a dolog, akkor könnyű együtt élni vele, és odafigyelni arra, hogy milyen mértékben eszünk vagy iszunk belőle. A leghatásosabb módszer az, ha kiürítjük a konyhát vagy a kamrát és ritka élvezetként kezeljük a dolgok. Pl ha a csokoládénak vagyunk a rabja, akkor hetente egyszer vagy kétszer engedélyezzünk magunknak egy szelet csokit vagy tortát. Legyen az alkalom speciális, amivel megjutalmazunk önmagunkat az önfegyelmünkért. Természetesen legyünk okosak és óvatosak – ne vegyünk egy egész tortát, vagy egy óriási csokoládé szeletet! Úgysem tudnák megállni, hogy ne együnk belőle többet, vagy később.

Lemondás

Sokszor muszáj lemondanunk a káros szenvedélyünkről, főleg ha már valami betegség kialakult miattuk. Ehhez is szükséges az önfegyelem és kitartás, de ez is elérhető, ha **fokozatosan** követjük a lemondás folyamatát. Azaz pl ha a kávéról akarunk leszokni, ne egyből hagyjuk abba, hanem napokon keresztül igyunk egyre kevesebbet, majd térjünk át koffeinmentes kávéra (ne feledjük, ebben is van *tannin!*), majd pitypong-gyökér kávéra. Bízunk önmagunkban – a szervezetünk mindenhez könnyen hozzászokik, csupán a tudatunkban gondoljuk úgy, hogy nem lennénk képesek kávé, cukor, liszt stb nélkül élni! Az ízlelőszemölcsünk is hamar megbarátkoznak az új ízekkel –néhány hónapon belül el sem tudjuk majd hinni, hogy valaha is ízlott pl a tea cukorral, vagy a kávé íze.

Rendszeresség

Nagyon fontos az, hogy **rendszeresen együnk, és rendszeresen mozogjunk**. Ne hagyjuk ki egyik főétkezést sem, és próbáljunk meg minden nap ugyanabban az időpontban étkezni. Mindenkinek más a metabolizmusa – valakinek három főétkezésre van szüksége, van akinek „madár” eledelre, azaz öt (kisebb adag) étkezésre. A napi mozgás is fontos. Az, hogy hetente elmegyünk egyszer-kétszer a gymbe vagy az uszodába, kevésbé hatásos, mint a napi csupán **félórás mozgás**. Ehhez nem kell gymbe menni – gyors-séta, yoga, futás, biciklizés stb. megteszi. A lényeg, hogy minden nap csináljunk valamit.



„A víz nemcsak tükrözi, hogy milyenek vagyunk – a víz az élet forrása.”

/ Masaru Emoto /

Az vagy, amit megiszol!

Az emberi test 70 százaléka víz. Az egyik legfontosabb tényező az egészségünk megőrzése szempontjából a kiváló minőségű és kellő mennyiségű víz elfogyasztása. Az ideális testsúly megőrzéséhez és eléréséhez, a fizikai teljesítőképesség megtartásához létfontosságú a víz. A víz szinte minden biológiai, mechanikai és kémiai folyamathoz hozzájárul, ami a testben végbe megy. A belső folyamatok mellett a víz külső használata is létfontosságú és gyógyító erejű. A vízfogyasztásnak is meg vannak a szabályai. Fontos a megfelelő minőség, mennyiség és hogy az étkezéseinket és a folyadékfogyasztásunkat összeegyeztessük (étel-ital szétválasztása), valamint, hogy az ételeink készítéséhez milyen vizet használunk.



SZÉCHENYI TERV



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Regionális Fejlesztési Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Napfény

„A szeretet úgy árad, mint a napfény, csöndesen, és állandóan – egyedül a maga csodatevő hevétől.”

/ Hekler Antal /

A Nap végigkíséri az ember életét, a fény erejével teremt minden nap. Ritmust és ciklikusságot ad az emberi életnek, mérhetővé teszi az időt. A napfény az élet alapvető mozgatórugója, nélkülözhetetlen a növények oxigéntermeléséhez, az elvetett mag kikeléséhez, az ember szervezetében képződő vitaminok beépüléséhez, vagyis a napfény maga az élet. A napfény alapvetően befolyásolja fizikai és lelki állapotunkat, tartós hiánya beteggé tesz. Az emberi szervezet D-vitamin termelésében kulcsfontosságú szerepe van, emellett immunerősítő és fertőtlenítő hatása is van. Az embernek minden nap szüksége van napfényre, ezért nagyon fontos a rendszeres napon tartózkodás. Amikor hétágra süt a nap, érdemes időt tölteni a szabadban.



Levegő

„Aki uralja a légzését, uralja az életét.” (ókori bölcsesség)

A világot felépítő négy őselem, a Föld, a Tűz, a Víz és a Levegő együtt teszi lehetővé az életet bolygónkon. Minden élőlénynek szüksége van levegőre. Élelem nélkül három hétig, víz nélkül 2-3 napig, levegő nélkül pedig mindössze pár percig képes élni az ember. Levegőre van szükségünk az energia előállításához és a bevitt táplálék elégetéséhez is. A jó minőségű levegő jó hatással van a szervezetre. Az agy jobb oxigénellátása, a jobb alvásminőség mellett érdemes kiemelni a levegő lelkiállapotra gyakorolt hatását is. A légzés tudatos irányításával javítani lehet a hangulatot, a koncentrációképességet, csökkenteni lehet a stressz hatásait. Éppen ezért a légzés irányításának a meditációs gyakorlatokban is alapvető szerepe van. Testünk oxigén ellátását és tüdünk munkáját többek között helyes légzéssel, légző gyakorlatokkal, énekléssel, mozgással, jó testtartással és szellőztetéssel támogathatjuk.

Lelki egyensúly

„A lelki béke abból származik, ha megértjük és elfogadjuk, hogy kevesen látják pont olyannak a világot, mint amilyennek mi.”

/ Andrew Matthews /

A lelki egyensúly nagyon fontos feltétele az egészség megőrzésének. A harmónia megteremtéséhez belső munkára van szükség, amely során önismeretre teszünk szert. Így kerülünk egyre közelebb a testi-lelki egészséghez. A lelki egyensúly eléréséhez fontos tudni, hogy minden, ami történik velünk, az a lehető legjobb dolog, ami éppen akkor történhet.



A jó életminőség fogalomköre:

- harmóniában vagyunk környezetünkkel, a körülöttünk élő emberekkel, családukkal,
- képesek vagyunk jó döntéseket hozni,
- tudjuk, mi tesz minket boldoggá,
- el tudjuk érni céljainkat,
- meg tudjuk valósítani önmagunkat
- képesek vagyunk olyan jellemvonásokat elsajátítani, ami segít, hogy olyan emberré váljunk, akik lenni szeretnénk,
- tudjuk, miből nyerhetünk energiákat, melyekkel feltölthetünk,
- tudunk krízishelyzeteket kezelni,
- konfliktusokat megoldani,
- problémákkal megbirkózni,
- szeretni önmagunkat és a körülöttünk élő, számunkra fontos embereket.

A 8 leghatékonyabb étel stressz és szorongás ellen



Narancs

Egy német tanulmány megállapította, hogy a C-vitamin segít, hogy a stresszes szituációkban a vérnyomás és a kortizol-szint visszaálljon a normál értékekre. Emellett jó hatással van az immunrendszerre, erősíti a szervezet védekezőképességét.



Mandula, pisztácia, dió

A mandula tele van E és B-vitaminnal, ami fokozza az immunrendszer védekezőképességét, a dió és a pisztácia segítségével pedig csökkenti a vérnyomást. Kiváló nassolnivalóknak számítanak a hűvösebb évszakban, és igazi agyserkentő csemegék.



Spenót

A magnéziumhiány sok esetben okozhat migrénes fejfájást, és fáradtságérzetet. Egy tálkányi spenót biztosítja a 40%-át a napi szükséges magnézium bevitelnek, így megelőzi a migrént, és a stressz okozta szorongást.



Édes burgonya

Az édesburgonya kiváló szorongásoldó étel, mivel képes arra, hogy kielégítse a stresszes helyzetekben a szénhidrát és édesség utáni vágyat. Nagy mennyiségben tartalmaz béta-karotint, létszükséges vitaminokat, valamint rostokat, melyek segítik a szervezetet a szénhidrát egyenletes feldolgozásában.



Aszalt sárgabarack

A sárgabarack gazdag magnéziumban, mely híres stressz űző hatásáról, valamint természetes izomlazító. Ősszel és télen tökéletesen helyettesíti aszalt változata, melyben szintén megtalálható majdnem az összes jótékony tápanyag.



Pulyka

A pulykában nagy mennyiségben megtalálható egy L-triptofán nevű aminosav, ez váltja ki a szerotonin felszabadulását a szervezetben, mely a jókedv hormonért felelős. Ez az oka annak, hogy azok az emberek, akik nagy mennyiségben fogyasztanak pulykát nyugodtnak, ellazultnak érzik magukat étkezés után. Az L-triptofán ugyanis kutatások szerint, nyugtató hatással van a szervezetre.



Lazac

Köztudott, hogy az omega-3 zsírsavakban gazdag ételek hatékony ellenszerei a szívbetegségeknek. Egy tanulmány megállapította, hogy távol tartják a stressz hormonokat, és a kortizol szintet a csúcstól.



Avokádó

Az avokádóban található egyszeresen telítetlen zsírok, és a kálium képes a vérnyomás csökkentésére. Az egyik legjobb módja a vérnyomás egészséges szintre állításának, még a káliumban gazdag banánnál is hatásosabb.

Egészségfejlesztő programsorozat



Feljegyzéseim:
