

Egészségtár - Életmód váltás – de hogyan?

2009 november 20. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Kollégan?nk édesapja sajnos nem régen halt meg rákban és természetesen benne is felmerült a kérdés, hogy mit tehetne, hogy vele ez ne történhessen meg.

Utána olvasott az Interneten, de azt mondja, hogy a legtöbb oldalon az életmód váltást tanácsolják, de azt sehol sem találta, hogy hogyan váltson! Mit tegyen és mit ne tegyen.

Hát lássuk csak, hogy is van ez. Egyre nagyobb teret kap tudományos körökben is az a tény, hogy a legtöbb betegségnek lelki okai vannak. Különösen igaz ez a rákra. Ha hosszú id?n keresztül elégedetlenek, boldogtalanok vagyunk, mély lelki fájdalmaink vannak az el?bb-utóbb valamilyen komoly betegséget fog kiváltani.

Tehát az alap az az, hogy olyan körülményeket teremtsünk, hogy élvezni tudjuk az életünket. A napjaink örömmel és megelégedettséggel töltsenek el bennünket. És ez nem azt jelenti, hogy kacsalábon forgó palotában éljünk a bulizásnak.

Ha szeretteinkkel nyugalmas, számunkra megfelel?en szép és kényelmes környezetben élünk lehet az akár egy garzon lakás is akkor is boldogok lehetünk. És rendelkezhetünk milliárdos vagyonnal, ha nincs szeretet és öröm az életünkben akkor nem lehet a vagyon által nyújtott el?nyöket sem élvezni.

Válasszunk olyan munkát amiben sikeresnek érezzük magunkat, azt csináljuk amit szeretünk, jó hangulatú, jó csapatszellem? munkahelyen. Érezzük, hogy szükség van ránk és értelme van a munkánknak, örömmel és büszkeséggel töltsön el.

Ha nem érezzük jól magunkat a munkahelyünkön merjünk változtatni. Lehet, hogy nehéz lesz és nem sikerül azonnal, de megéri a fáradozást hogy megtaláljuk azt a munkát ahol kiteljesedünk.

Ápoljuk családi kapcsolatainkat és vegyük körül magunkat szeret? barátokkal. A jó társaság sok örömteli órát nyújt és a bajban is lesz kire számítani.

Keressük a jót az emberekben. Nincs olyan személy akinek ne lenne valamilyen jó tulajdonsága. Ha tudatosan a jóra figyelünk életünk sokkal gazdagabb és nyugodtabb lesz.

Lássuk meg a szépet körülöttünk, legyen az bármilyen kis dolog is. Vegyük észre a reggeli madár dal szépségét,a tavaszi napsütés lágy melegét vagy a frissen hullott hó vakító fehérségét. Egy finom étel, egy különleges illat, egy szép zene – mind-mind különleges élmény, csak észre kell vennünk.

Azért vagyunk ezen a Földön, hogy élvezzük az életet és ezt csak akkor tudjuk igazán megtenni, ha figyelmünket mindig a szépre és a jóra fordítjuk.

Ne felejtsünk el nevetni. Tudományos kutatások bizonyítják a vidámság, a nevetés jótékony hatását súlyos betegségek kezelése során, persze megel?zésnek is kiváló.

Szervezzük meg életünket úgy, hogy legyen id?nk sportolásra vagy bármilyen aktív pihenésre. Nekem erre nincs id?m – gondolhatják most magukban – a munka, a család, örülök ha este beesek az ágyba! De ismerik azt a mondást, hogy csak arra nem érünk rá amire nem akarunk...

A frissít? mozgás, legyen az séta, tánc, úszás vagy foci pedig nem “csak” megnöveli álló- és teljesít? képességünket, hanem nagyban hozzájárul szerveink egészséges m?ködéséhez is. A legjobb befektetés amit tehetünk egészségünk érdekében az a mozgás.

A megfelel? mennyiség? és min?ség? alvás is igen nagy jelent?séggel bír. A mély, pihentet? alvás lehet?séget biztosít szerveinknek, hogy tökéletesen végezzék a munkájukat, eltávolítsák a mérgez? anyagokat, regenerálódjanak és sikeresen vegyék fel a harcot a betolakodókkal.

Ugyan ilyen fontos, hogy helyes légzéssel biztosítsuk szervezetünknek a gazdag oxigén ellátást. Oxigén dús környezetben a kórokozók nem túl jól szaporodnak. Már napi pár perces légz? gyakorlattal is sokat segíthetünk magunkon.

Az sem mindegy, hogy milyen üzemanyagot öntünk egy gépkocsiba, hát hogy lenne mindegy, hogy mivel táplálkozunk! Sok vitaminnal és ásványi anyaggal teli, friss, “él?” ételt, zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk. A friss, nyers zöldségekb?l készült saláta legyen mindennapi étkezésünk része. Kevesebb vörös húst, több baromfit és halat fogyasszunk.

Hacsak tehetjük olyan ételeket válasszunk amelyekben nincsenek ízfokozók és tartósítószerek. Kerüljük a túlzásokat, a túl sok alkohol és a túl sok kávé fogyasztást. Mondjunk le a dohányzásról és kerüljük a dohányfüstös helyeket.

Feleslegesen ne szedjünk gyógyszereket. Kisebb problémákat megoldhatunk gyógynövényekkel, homeopátiás szerekkel is. Hagyjuk az antibiotikumokat a súlyos betegségekre. Gazdagon lássuk el szervezetünket vitaminokkal és ásványi anyagokkal ezzel is segítve a betegségek megel?zését. Ne feledjük mindig könnyebb egy betegséget megel?zni, mint gyógyítani.

Végül de nem utolsó sorban egy pár szó a stressz kezelésr?l. Mint azt sok helyen olvashatják a stressz megváltoztatja szerveink m?ködését, hogy biztosítsa túlélésünket. Ha a feszültség huzamos ideig áll fenn szerveink nem képesek vissza állni normális m?ködésükre, a felborult egyensúly pedig egyértelm?en betegséghez vezet.

Tehát meg kell tanulnunk feloldani a feszültséget. Próbáljuk távolabbi perspektívából vizsgálni a problémát. Ne ?rl?djünk a megváltoztathatatlan dolgok miatt. Számos olyan technika létezik, melyet a stressz feloldására találtak ki, tanuljunk meg egyet.

Ne bánkódjunk a múlton és ne aggódjunk a jöv?n. Élvezzük a mát, a pillanat örömét. Ha ezt tesszük sosem fogjuk úgy érezni, hogy valamit elmulasztottunk...

Láthatják tehát, hogy az életmód váltás nem pénz kérdése. A legfontosabb dolgok a fejünkben történnek. Gondolkodás módunknak, az élethez való hozzáállásunknak hihetetlen nagy szerepe van abban, hogy egészséges, boldog és teljes életet éljünk.

Nyári Zsuzsa, gyogyulasutjai.hu



Ajánló