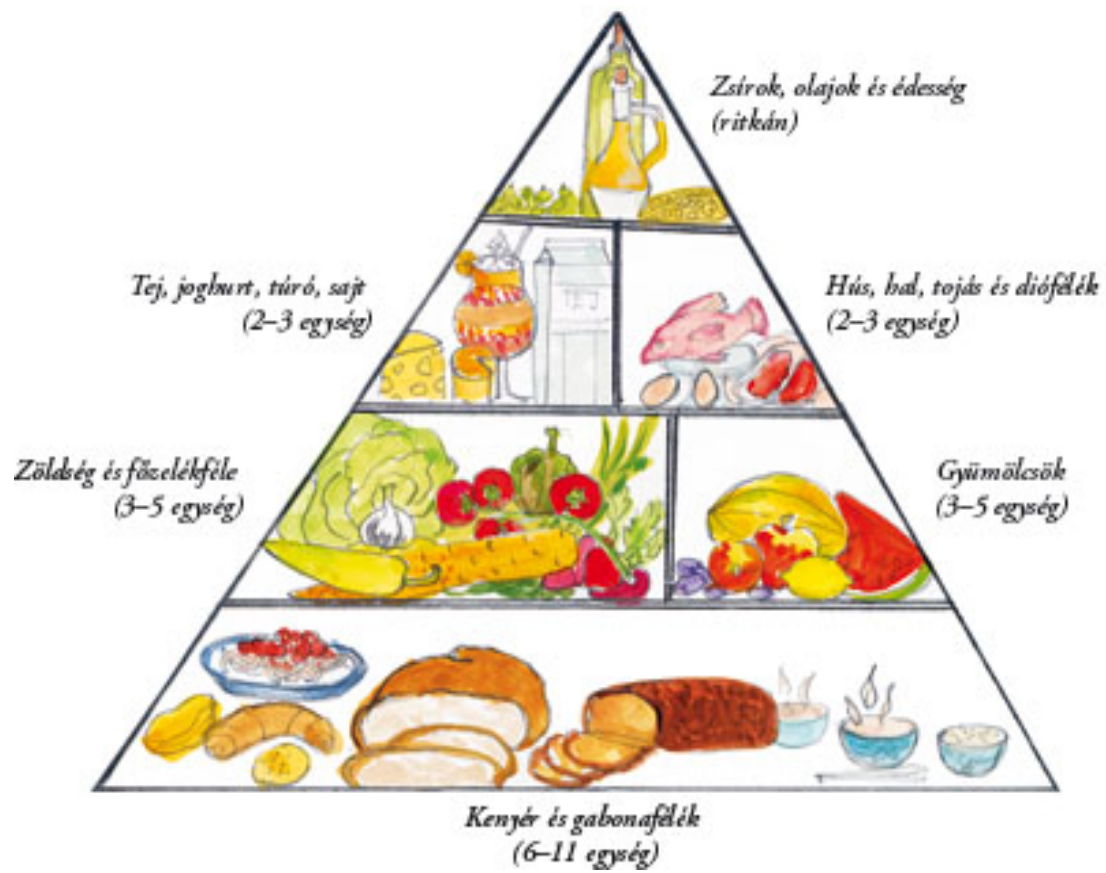


# AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS



## Az egészséges táplálkozás és életmód

Az egészséges táplálkozás témájában is nagyon sok - akár egymással ellentétes - tanácsot, szabályt találhatunk, és ember legyen a talpán, aki ezek között igazán ki tud igazodni.

Az egészséges táplálkozás lényegét sokan, sokféleképpen próbálták már meg összefoglalni, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető.

Mindenki szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember.

A hazai táplálkozással foglalkozó szervezetek közül kiemelkedő Táplálkozási Fórum már évek óta próbál hasznos tanácsokkal, tájékoztató kiadványokkal irányt mutatni az érdeklődőknek. Az egészséges táplálkozáshoz egy tizenkét pontja:



### 1. pont

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, izeljük meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk.

### 2. pont

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint, vagy olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

### 3. pont

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelten sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az

egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

#### **4. pont**

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszerrel tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

#### **5. pont**

Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

#### **6. pont**

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

#### **7. pont**

Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségfélét válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.

#### **8. pont**

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

## 9. pont

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

## 10. pont



A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

## 11. pont

A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás.

## 12. pont

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

## *Egészséges táplálkozás fogalma*



Sokan egészséges ételek fogyasztását értik alatta. Az „egészséges étel” nem megfelelő kifejezés, hiszen a forgalomban lévő élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető. Viszont vannak olyan ételek, italok, amelyek fogyasztása gyakrabban, másoké jóval ritkábban ajánlott. Az egészséges táplálkozás a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. Ezáltal a betegségek kockázatát minimálisra csökkenthetjük.

Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket). Próbáljunk változatosan táplálkozni minél többféle nyersanyag felhasználásával, a lehető legtöbbféle készítési módot alkalmazva. Ezzel nemcsak ízletes ételek kerülnek asztalunkra, hanem sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy minden szükséges tápanyagot biztosítottunk a szervezet optimális működéséhez.

### *Miért fontos egészségesen táplálkozni?*

Vannak olyan tényezők, amelyeket nem tudunk befolyásolni, például hogy milyen neműek vagyunk, van-e öröklött hajlamunk bizonyos betegségekre, életkorunk. A betegségek többségének kialakulásáért viszont mi vagyunk felelősek életmódunk és táplálkozásunk által. Ezeket a betegségeket hívjuk életmód- és táplálkozásfüggő betegségeknek.

Magyarországon a daganatos betegségekből származó halálozás a világon az egyik legnagyobb. Ez a szomorú statisztikai adat megváltoztatható lenne, hiszen a daganatos betegségek 30-40%-a megelőzhető egészséges táplálkozással.

A kardiovaszkuláris betegségekből származó halálozás is olyan civilizációs probléma, ami sok esetben szintén elkerülhető. Egészséges táplálkozással és életmóddal a szív-érrendszeri betegségek egyharmada megelőzhető. Kimutatások szerint kb. kétszer annyi zsiradékot (és ezen belül nagyon magas a telített zsírsavak aránya az egyszeresen és főleg a többszörösen telítetlen zsírsavakhoz képest) és koleszterint, valamint három-négyszer annyi konyhasót fogyasztunk, mint amennyire szükségünk van. Élelmi rost fogyasztásunk jóval az ajánlott mennyiség alatt marad. Ezzel jó talajt biztosítunk az érlemezésedés, magas vérnyomás kialakulásához, ami jelentősen növeli a szívinfarktusz, agyvérzés veszélyét.

A túlzott energia bevitel, és cukorfogyasztás nemcsak az elhízás kockázatát rejti magában, hanem a II. típusú cukorbetegség kialakulását is.

A fent felsorolt betegségeket sokkal kevesebb idő és energia ráfordítással előzhetjük meg, mint amennyi időt, energiát felemésztt a kialakult betegség kezelése, nem beszélve a betegségek okozta rossz közérzetről.

### ***Ajánlás az egészséges táplálkozás megvalósításához***

Az egészséges táplálkozáshoz vezető úton a különféle élelmiszercsoportokat fogjuk végigjárni és megbeszéljük adott kategórián belül melyik élelmiszert milyen gyakorisággal érdemes fogyasztani.

### ***Gabonafélék***



Gabonafélék alkotják az egészséges táplálkozás alapját. Rendszeres, naponta többszöri fogyasztásuk ajánlott. Főleg a teljes értékű gabonaipari termékek kedvező élettani hatásúak, bizonyítottan csökkentik a vastag- és végbélrák kockázatát, segítenek a székrekedés és aranyér megelőzésében, fontosak fogyókúra esetén és a cukorbetegség étrendjének is szerves részei.

Teljes értékűek azok, melyeknek a feldolgozás során a teljes tápanyagtartalmát megtartották: teljes kiőrlésű liszt és belőle készülő termékek, korpával, olajos magvakkal kiegészített kenyerek, péksütemények, barna rizs (hántolatlan- kicsit több főzési időt igényel), gabonapelyhek.

A gabonafélék jelentős szerepet játszanak az energia- és szénhidrátszükséglet biztosításában, valamint fehérjetartalmuk is jelentős. A teljes őrlésű liszt E-, B1-, B2-, B6-vitamint, niacint, ásványi anyagok közül kalciumot, magnéziumot, cinket és káliumot tartalmaz jelenős mennyiségben, ezek finomlisztből készülő termékek esetén akár a felére is csökkenhetnek.

### ***Zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök***



Zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök naponta több alkalommal fogyasztva hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez. Ez az élelmiszercsoport nagy mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és élelmi rostot tartalmaz.

Jelentős B1-vitamin, B2-vitamin, B6-vitamin, C-vitamin, K-vitamin, folsav, béta-karotin forrás. A diófélék és egyes zöldségek(pl. zöldborsó, brokkoli, paraj, zeller) E-vitamint is tartalmaznak. Vitamintartalmuk legjobban nyersen fogyasztva őrizhető meg, hőkezelés hatására, egyéb élelmiszeripari feldolgozásuk során nagy részük elbomlik.

Ásványi anyagaik közül fontos a kálium és magnézium. Vas tartalmuk nem túl magas és igen rosszul hasznosul állati fehérje nélkül.

Ha nem áll rendelkezésünkre friss zöldség, gyümölcs, inkább mirelitet válasszunk, mint konzervet. A zöldségek főzőlevét is használjuk fel az ételkészítés során, mert értékes anyagainak nagy része kioldódik a főzővízbe.

Magas rost- és alacsony energia tartalmuk miatt (kivételem a hüvelyesek, diófélék) kiválóan beilleszthetők az elhízást megelőző és kezelő étrendbe

### ***Tej- és tejtermékek***



Tej- és tejtermékeknek is naponta helyt kell kapniuk az étrendben. Az ajánlott mennyiség naponta fél liter tej vagy annak megfelelő mennyiségű tejtermék.

A tej jó fehérje és rendkívül jó kalciumforrás, jelen van benne a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamin is. Gyermek és serdülő számára a növekvő csontállomány felépítéséhez fontos, felnőtteknél a megfelelő kalcium ellátottság segít a csonttriturációt megelőzni.

Említésre méltó még A-vitamin, B1-, B2-, B12-vitamin, magnézium és cink tartalma. A tej nátrium tartalma nem magas, viszont feldolgozás során gyakran adnak a tejtermékekhez jelentős mennyiségű konyhasót.(pl. sajtok).

Az élőflórás savanyított tejtermékek nagyon kedvező emésztőrendszeri hatásúak, segítenek az egészséges, normál bélflóra megtartásában és helyreállításában (hasmenéses állapotok, antibiotikum kezelés).

### ***Húsok, húskészítmények, tojás***

Húsokat és készítményeit naponta ajánlott fagyasztani.

A *húsok* nagy mennyiségű teljes értékű fehérjét tartalmaznak, átlagosan 20 grammot



100grammonként. Nagyon jó B12-vitamin források. Növényi eredetű élelmiszerek nem tartalmazzak B12-vitamint. Magas B6-vitamin és cink tartalmuk is.



Vas ellátottság szempontjából is igen jelentős szerepük van, hiszen magas vas tartalmuk jól hasznosul. Növényi eredetű élelmiszerekkel együtt fogyasztva, a növényi eredetű vas hasznosulását is javítja (a vashiány gyakori probléma vegetáriánus táplálkozás esetén).

A húsok fogyasztás szempontjából való megítélése zsírtartalmuk függvénye. Napi fogyasztásra a soványabb húsok javasolhatók. Ilyen értelemben nemcsak sovány húsú állatok vannak, hanem egyazon állat különböző részei is eltérő zsírtartalommal bírnak. Legsoványabb húsa a vadaknak van: vadnyúl, fácán, őz stb. Ajánlott a csirke-, pulykamell, comb, sovány sertés ( karaj, comb), sovány marha hús. Ha tehetjük a látható zsiradékot távolítsuk el ételkészítés előtt.

A húsok nátrium tartalma nem túl magas, de a húskészítményekben kb. megtízszereződik a hozzáadott konyhasó és nátrium tartalmú tartósítószer miatt.

A *húskészítmények* nagy része 30-40 % zsírt is tartalmaz, e mellett koleszterinben is bővelkedik. Napi fogyasztásra a soványabb készítmények (kb. 20g zsír/100g) javasoltak pl. párizsi, gépsonka, uzsonna sonka, csirke-, pulyka mell sonka, pulyka java, zalai felvágott, virsli stb.

*Belsősegek* közül meg kell említenem a máj jelentős A-vitamin tartalmát, azonban sok koleszterin is párosul hozzá, ezért csak 2-3 hetente érdemes belőle fogyasztani. Koleszterin

szempontjából a többi belsőség is hasonló megítélésű (vese, tüdő, szív). Ezekhez képest az agy és velő többszörös koleszterintartalmú, gyakori fogyasztása nem ajánlott.



Nagyon kedvező tulajdonságú a *halhús*, rendszeres fogyasztása kifejezetten fontos, főleg a hideg tengeri halaké. Ezek olyan zsírsavakat (omega-3 zsírsavak) tartalmaznak, amik csökkentik a vérzsír szintet, gyulladáscsökkentők. Kedvező hatásuk már heti egyszeri fogyasztás esetén jelentkezik, azonban heti három alkalomnál nem fontos gyakrabban, hiszen előnyös hatásuk tovább nem fokozható.

A halhús továbbá jelentős fehérje, D-vitamin, E-vitamin, B-vitaminok (főleg B12-vitamin) forrás, magas a kalcium, magnézium, vas és cink tartalmú.



*Tojás* jelentős fehérje és vitaminok szempontjából, viszont a tojássárga magas koleszterin tartalma miatt maximum napi 1 db az ajánlható mennyiség. Nem szabad szem előtt téveszteni, hogy a napi bevitelbe nemcsak az önálló ételként fogyasztott módozatok számítanak (tükörtojás, rántotta, főtt tojás), hanem több élelmiszer összetevője is pl. száraztészták, majonéz, panír, rakott ételek, töltelékek, vagdaltak, húspuding, felfújt stb. is tartalmazhat tojást, valamint édességek, sütemények pl. piskóta, palacsinta, krémek, sodók és a végtelenségig sorolhatnánk őket.

A fentiek figyelembe vételével az önálló ételként fogyasztható tojás mennyiség heti 3-4 db.

## *Zsiradékok*



A zsiradékok jelentős energiát szolgáltatnak, ideális esetben a táplálékkal felvett energia 30%-a származik belőlük. Ellátja esszenciális zsírsavakkal a szervezetet és a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitamin) hasznosulásához is nélkülözhetetlen.

Nem titkolt adat, hogy Magyarországon a zsiradék fogyasztás a szükségesnél másfél, kétszer magasabb. Amikor ebből egészségügyi problémái adódnak, sok betegem kezdi azzal mondandóját, hogy szülei, nagyszülei ugyanígy étkeztek, mégsem voltak hasonló problémáik. A különbség az életmódban rejlik. A civilizáció eredménye az infrastruktúra, a technika fejlődése, ami számunkra kényelmet és mozgásszegény életmódot hoz. Vajon nagyszüleink is ugyanúgy éltek, mint mi?

A zsírbevitel korlátozása a mai ember számára célszerű. Főleg a telített zsírsavakat tartalmazó, leginkább állati zsírokat (sertés zsír, baromfi zsírok, szalonna, kolbász és hurka félék, vaj, tejszín, magas zsírtartalmú tejföl) és a magas koleszterin tartalmú ételeket (tojássárga, velő, csirke- pulyka bőre, belseg) kell mérsékelnünk.

Az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag zsiradékoknak (napraforgó-, repce-, olívaolaj, margarinok, hal olaj) kedvező élettani hatásuk is van (csökkentik a szérum koleszterin szintet, az érlemezsedés és egyes daganatos betegségek kialakulását stb.), mindemellett korlátozásukra a szükségtelen, magas energiatartalmuk miatt kerül sor.

### *Sóbevitel*



A nátrium nagyon fontos ásványi anyaga a só-víz háztartásnak, több életfolyamat alapvető komponense. Élelmiszer nyersanyagaink (húsok, tejtermékek, zöldségek stb.) elegendő mennyiségben tartalmazzák., sózásra különösebb szükségünk nincs.

A túlzott só fogyasztás növeli a magas vérnyomás kialakulásának veszélyét. Emeli a csontokból a kalcium kiválását és kiürítését, ezáltal elősegíti a csontritkulás létrejöttét.

A túlzott sófogyasztásért, nemcsak mi, hanem az élelmiszeripar is felelős. Rengeteg sós és nátrium alapú tartósítószerrel használnak fel a húskészítményekhez, sajtokhoz, de alapvető élelmiszerünk a kenyér is sózott.

Ha egészségmegőrzés vagy terápiás célból csökkenteni szeretnénk a sófogyasztást, megtehetjük a magas só tartalmú készítmények elhagyásával. Főzés során ne sózzuk az ételt, csak a készételt ízesítsük mértékletesen, kézi sózással. A kereskedelemben most már évek óta kapható 40%-al csökkentett nátrium tartalmú só is.

### *Cukor, édesség*



A finomított répa- és nádcukor a szervezet számára energiát szolgáltat ugyan, de más kedvező hatású összetevője (pl. vitamin vagy ásványi anyag) nincs, ezért „üres kalóriána” hívjuk.

Gyümölcsök, egyes zöldségek, tej természetes módon tartalmaznak cukrokat (glükóz, fruktóz, laktóz stb.). Kiegyensúlyozott táplálkozás esetén ezek szerves részei a megfelelő szénhidrát bevitelnek.

A nyersanyagok feldolgozása során a háztartásokban illetve az élelmiszeriparban is gyakori a cukor hozzáadása, ami nem párosul egyéb hasznos anyag hozzáadással. A cukrozott élelmiszerek, italok főleg nassolni valóként jelennek meg mindennapjainkban. Az általuk szolgáltatott plusz energiára valószínűleg nincs szükségünk. Mértéktelen fogyasztásuk elhízáshoz vezethet, valamint magas vérzsír szintet eredményezhet.

Nassolni heti 2-3 alkalomnál gyakrabban nem ajánlott, és ne az étkezés helyettesítésére szolgáljon, inkább az étkezés befejező fogásaként szerepeljen.

### *Folyadékfogyasztás*



A normális életműködéshez nélkülözhetetlen a folyadék. 2-2.5 literre van szükségünk nap mint nap. Ebbe bele tartozik a szilárd és más táplálékaink víztartalma is. Ha ételünk folyadék tartalmától eltekintünk, akkor is innunk kell kb. 1.5 liter folyadékot.

Legjobb szomjoltó a tiszta víz. Nagy melegben, az ásványi anyagok pótlására is ajánlott az ásványvíz ( leginkább a szénsav mentes). Ihatunk frissen préselt gyümölcs- és zöldségleveket, vagy választhatunk a kereskedelemben kapható italok közül, ha lehet minél magasabb gyümölcstartalmút. Saját készítésű limonádét, teát cukor helyett édesítőszerrel ízesítsük. A lehűtött gyümölcstea (koffein mentes) bármely napszakban kellemesen frissít. Turmixitalokat

szinte bármely idény gyümölcsből készíthetünk. Tej, tejes ital (kakaó, tejeskávé) a reggeli vagy vacsora kiegészítője lehet.

A magas cukortartalmú, szénsavas üdítőitalok minél ritkábban kerüljenek poharunkba. Vannak magas cukortartalmú, szénsavmentes italok, amik adalékanyagban is bővelkednek, ők sem ajánlottak gyakori fogyasztásra.

Kávét mértékletesen fogyaszthatunk (mennyiségét nem szoktam a napi folyadékbevitelbe beszámítani).

Alkoholos italok is mértékkel fogyaszthatók, naponta 1 pohár sör vagy bor formájában. A rendszeres alkoholizálástól óva intek mindenkit. Az alkohol sejtkárosító hatású, valamint komoly többlet energiát is jelent, amire nincs szükségünk.

A hagyományos reggeli a délelőtti órákban szükséges teljesítőképességet hivatott fedezni. A klasszikus reggeli (kávé, tea, kakaó, péksütemény, gyümölcsíz, tojás, hús- és sajtfélék) egyrészt mennyiségével, másrészt magas szénhidráttartalmával biztosítja a megfelelő energiát. A reggelire elfogyasztott nagymennyiségű szénhidrát azonban nem kívánt folyamatokat okoz. A finomított cukor, a fehér liszt gyors felvétele után ugrásszerűen emelkedik a vércukorszint, ami a hasnyálmirigyet fokozott mértékű, a cukor lebontásához szükséges inzulintermelésre készíti. A cukor lebontásának gyorsan kell lezajlania, mert a magas cukorkoncentráció a vér besűrűsödéséhez vezethet. Viszont, ha ez a folyamat túl gyorsan megy végbe, a felvett cukrot a szervezet nem használja fel, hanem elraktározza, a vércukor szint azonban a nagymennyiségű inzulin hatására lecsökken, ekkor a szervezet - mivel a tartalékok felhasználása viszonylag bonyolultabb -, az egyszerűbb módon reagál éhséget, jelez! (Pedig nem lenne rá szükség, hiszen egy-két órája elegendő energiát vett föl.) Az ember pedig készséggel tesz eleget ennek, következik a tízórai, és ezzel a túlzott táplálékfelvétel ördögi köre.

A reform reggeli elfogyasztásával (müzli, olajos magvak, aszalt gyümölcs, méz, nyers zöldségek) a szervezet energiaigényét úgy biztosítjuk, hogy a szénhidrát felvétel egyenletes, mivel azt nem készen kapja a szervezet, előbb még le kell bontania, így a vércukorszint lassan, nem ugrásszerűen emelkedik, a lebontásához elég a normál mennyiségű inzulin. Ez a folyamat nem olyan gyors, viszont egyenletes és sokkal tartósabb, mint a hagyományos

reggeli esetén, és nem jelentkezik rövid idő múlva az éhségérzet, nem jön létre a túlzott energia felvétel, nincs szükség a tízóraitra sem, energia igényünk az ebédig biztosított. Tízórai helyett ajánlott a délelőtti bőséges folyadékfogyasztás, mivel a reggeli rostanyagainak emésztése több folyadékot igényel, másrészt a szervezet működése délelőtt aktívabb, fokozott az anyagcsere is, a bőséges folyadékfogyasztással kiválasztódnak az anyagcsere mérgek. Az ebéd mind mennyiség, mind elkészítési mód tekintetében fontos, hogy könnyű legyen. Kerülendők a zsíros, tartalmas levesek, mártások, nehéz ételek. Ezt az emésztés közben jelentkező fáradtság érzet elkerülése teszi indokolttá. Az egészséges táplálkozás alapja most is a táplálék helyes összetétele: ügyeljünk a fehérje, szénhidrát és zsír megfelelő arányára, valamint az ebédre is érvényes, hogy nyers élelmi anyaggal kezdjük az étkezést. A helyes összetételű ebéd elfogyasztása után, már hosszabb ideig nem érez az ember éhséget, nem lesz úrrá rajta a délutáni fáradtság érzet, ezért nem vágyódik a délutáni, édességekből álló uzsonnára sem.

A kedvelt ötórai teáról vagy kávézásról sem kell lemondani, elég, ha azt is megreformáljuk. Ajánlottak a különböző gyümölcssteák, maláta- vagy pótkávék, és a barna, teljes őrlésű lisztből készült könnyű sütemények, gyümölcsdesszertek, gyümölcssaláták.

Vacsorára már csak keveset együnk, úgy, hogy a lefekvésig elegendő idő maradjon az ételek megemésztéséhez. Ez az idő átlagosan 3-4 óra, de egyes nehezen emészthető ételek akár 5-6 órát is tölthetnek a gyomorban. Mivel az éjszakai órákban a szervezet működése, tehát az emésztés is lelassul, a félig emésztett ételek a gyomorban megerjednek, rothadásnak indulnak, ez által mérgeanyagok jutnak a szervezetbe. Ennek következtében a máj is túlmunkára kényszerül, hogy a mérgeanyagokat lebontsa, ezáltal csökken és késik fő tevékenysége, az epetermelés, elégtelen lesz a zsíremésztés, ami telítettségérzettől és felfúvódástól kísért nyugtalan alvással jár. Este tartózkodjunk a magas rosttartalmú, a zöld leveles saláták fogyasztásától.

Egy másik nézet, a "Testkontroll" szerint az emberi szervezet a napszakok szerint egymástól elkülönült időszakokban működik:

"táplálékot felvevő időszak" 12-20 óra,

"beépülési időszak" 20-04 óra,

"kiválasztás időszak" 04-12 óra közé esik

Ennek megfelelően a táplálékfelvétel időszakában szabad csak étkezni, a másik két időszakot nem szabad megzavarni.

Napjainkig nagyrészt hiába való igyekezet maradt a táplálkozási szokások megváltoztatása, az egészséges étkezésre való áttérés. Csak a téma iránt különös érdeklődést mutatók, a dietetikusok, orvosok, táplálkozástudósok, a vegetáriánusok és a fogyókúrások egy része tesz eleget az egészséges étkezés követelményeinek, és számolja a kalóriákat, óvja a vitaminokat. A jelenség egyik, s talán legfőbb oka, hogy az általános áremelések közepette épp azon nyersanyagok ára emelkedik jobban, melyek korszerűek, egészségesek, és amelyeknek többször és nagyobb mennyiségben kell (kellene) étrendünkben szerepelnie. Könnyű kiválasztani az egészséges, természetes nyersanyagokat, mert azok rendszerint drágábbak a többinél.

Szerencsére vannak nyersanyagok melyeknél ez az áremelkedés nem nagymértékű, illetve léteznek ismert és széles körben fogyasztott élelmiszerek, melyekből a hagyományostól eltérő módon korszerű étel készíthető, és az árak sem megfizethetetlenek.

### ***Tévhitek az egészséges táplálkozásról***

Íme csokorba szedve néhány csapda, amit érdemes elkerülni:

#### ***A müzlik és müzliszeletek***

Az összetett szénhidrátok, gabonák fogyasztása nagyon hasznos, több jótékony hatása ismert. A rostok segítik a vastagbél működését, sok rákkeltő anyagot megkötnék a belekben, egyenletes felszívódásuknak köszönhetően, kiegyensúlyozott vércukorszintet biztosítanak. Sok termék nem igazi müzli, csak a nevében az.

Az édesített, esetleg cukorral, mézzel, aromákkal dúsított gabonák, nem szolgálják az egészséget. Az egyik legmegdöbbentőbb élelmiszeripari bravúr, a csokoládé darabos müzli! Ha valaki fogyókúrája részeként ilyet fogyaszt, ne is reménykedjen az eredményben.

#### ***A multivitaminos üdítők***

Sok multivitaminos üdítő, igencsak távol áll az egészség témakörétől. A gyümölcsstartalom kevés, a hozzáadott cukor sok, a vitamin, pedig mind mesterséges. Az ilyen üdítőkben rengeteg plusz kalória van, ha valaki egész nap csak ezzel oltja a szomját, az a testsúlyán is meglátszik.



### *A cukormentes üdítők*

Zéró kalória, tökéletes íz hatás - jó lenne. De a szervezetet nem lehet becsapni. Kimutatott tény, hogy cukormentes üdítők fogyasztása mellett, számos egyéb forrásból fölösleges kalóriákat viszünk be. Egyrészt könnyebben elcsábulunk egy kis nassolásra, mert a nullkalóriás üdítő fogyasztása, feloldoz bűneink alól, másrészt a szervezet az édes ízhez energia bevitelt is társít.

Ez azt jelenti, hogy ha megvolt az édes íz élménye, akkor várja a hozzá társított energiát, ha ezt nem kapja meg, más forrásból követeli. Így kifejezett éhségérzet, és ennek következtében táplálékfelvétel révén, előbb vagy utóbb úgyis megkapja.

### *Az alkoholos italok*

Tökéletes álcája a kalóriáknak. 1-2 koktél akár egész étkezési energiát is tartalmazhat. De számos rejtett kalória van a borban, a sörben és a röviditalokban is.

### *A salátaöntetek*

Nincs is jobb egy tál friss salátánál. Tele természetes vitaminnal, rosttal, ásványi anyagokkal. De mit ér az egész, ha agyoncsapjuk egy zsíros öntettel? A hidegen sajtolt olajok és a joghurt a legalkalmasabbak öntetnek, a majonéz, az előre elkészített bolti dresszingsék, pedig a legegészségtelegebbek.

## **1, A táplálék útja, avagy milyen módon segíthetem az immunrendszerem működését**

**Első folyamat az emésztés,** ami furcsa módon az étel megrágásával kezdődik, ahol a nyál emésztőenzimjei kezdik meg a munkát. **Ezért fontos, hogy lassan alaposan rágjuk meg az ételt és lehetőleg evés közben ne igyunk folyadékot,** mert a nyál az emésztés fontos alkotóeleme. A táplálékot a gyomorsav és a vékonybél emésztőenzimjei tovább bontják, ezek után a tápanyagok bélfalon keresztül bejutnak a véráramba. **Fontos, hogy közvetlenül evés után, míg az emésztés tart ne igyunk sok folyadékot (vagy egyáltalán ne), mert azzal nagymértékben akadályozzuk az emésztés első fontos lépését.** Az étkezések előtt igyunk, ezzel is felkészítjük a gyomrot a táplálék érkezésére illetve az étkezések között. Kerüljük a lakmározásokat, inkább többször keveset együnk.

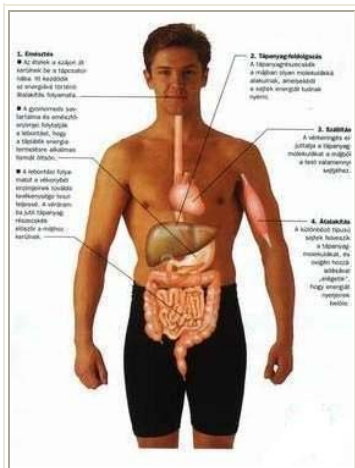
**Táplálkozás közbeni folyadékbevitel,** olyan mintha vizes fából szeretnénk tüzet rakni a kandallónkba. A **táplálkozás utáni folyadékbevitelt** ahhoz lehetne hasonlítani mint, amikor az égő tüzet leöntjük vízzel. Nem értjük, miért nem sikerül tüzet rakni és miért fázunk még mindig. Szervezetünk sejtjei eközben az emésztési folyamatok újraindításával vannak elfoglalva, ami rengeteg plusz energiába kerül, ezért is érezzük magunkat fáradtnak, kimerültnek egy-egy kiadós étkezés után. Ilyenkor immunrendszerünkől vesszük el az energiát.

**Leegyszerűsítve: a sejtjeink az emésztéssel vannak elfoglalva **ahelyett,** hogy a zsírt**

bontanák le, vagy a fehérje beépülését segítenék az izmokba, a vírusokat, baktériumokat, mérgeanyagokat semlegesítenék.

A foglalkozásainkon részletesen tárgyaljuk hogyan tehetjük ideálissá szervezetünk egyensúlyát. Miként kedvez ez egészségünkre, alakunkra, bőrünkre, hajunkra stb, nézve. Megvizsgáljuk, milyen ok-okozati összefüggések vannak a sejteink működése és a kialakuló tünetek között.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy jelenlegi étkezési szokásaink évek hosszú során belénk rögződött szokásokon és meggyőződéseken alapulnak. Ezek többségét szüleinktől vettük át, akiknek fogalmuk sem volt abban az időben a táplálkozás és a betegségek összefüggéseiről. Ha lassan, de biztosan dolgozunk rajta, hamarosan egészségesebb és élvezetesebb életet élhetünk.



**1. Élelmiszer**  
Az ételből a szájban az emésztés lép a táplálékot szájba. Itt kezdődik az emésztés a nyelvtalaj segítségével.

**2. Tápanyagfelvétel**  
A tápanyagok a vékonybélben a nyelvtalaj segítségével a vékonybélbe kerülnek. Itt történik a tápanyagok felvétele.

**3. Szállítás**  
A tápanyagok a vékonybélből a vastagbélbe kerülnek. Itt történik a tápanyagok szállításának folyamata.

**4. Tápanyagok**  
A tápanyagok a vastagbélben a nyelvtalaj segítségével a vékonybélbe kerülnek. Itt történik a tápanyagok felvétele.

**5. Tápanyagok**  
A tápanyagok a vastagbélben a nyelvtalaj segítségével a vékonybélbe kerülnek. Itt történik a tápanyagok felvétele.

**Második lépés a feldolgozás,** ennek során a vérbe kerülő molekulák először a májhoz kerülnek. A máj méregtelenít, epét és rengeteg különböző vegyületet termel és bont le, ami az anyagcserehez szükséges.

**Harmadikként** a máj által feldolgozott és átalakított tápanyagot oldott állapotban a vérrammal eljut minden szervhez és sejthez ezért is nevezik ezt a folyamatot **szállításnak**.

**Az utolsó lépés az anyagcsere,** vagy másnéven **átalakítás**. Itt a táplálék oxigén felhasználásával elég, hogy energia szabaduljon fel. Sejtjeink végzik ezt a munkát, képesek a tápanyagot felvenni és az élethez szükséges kémiai reakciókat elvégezni. Ez egy nagyon bonyolult, de ugyanakkor óramű pontossággal lezajló feladat.

## ZSÍR

Naponta sokkal több zsírt fogyasztunk el, mint amennyire szükségünk lenne.

**A túlsúly észrevétlenül telepedik ránk évről-évre.** Természetesen nem direkt eszünk nagy mennyiségű zsírt. A gond általában az, hogy nem informálódunk eléggé, pedig a fogyókúrás receptek között is található nagy zsírtartalmú étel.

**A legtöbb zsírt tartalmazó ételek**

Csokoládé, cukrászsütemény, tej, sajt, vaj, margarin, hús, kolbász, felvágottak, hasábburgonya, tejszínes-túrós sajtkrém, tojás, sütőzsír, olaj és minden magas zsírtartalmú készítmény. **Korlátozd, kerülj, hagyd el, ha fontos az egészséged!**

**Mindenképp fontos**, hogy zsírt is fogyasztunk táplálkozásunk során, **de nem mindegy, hogy milyet és mennyit**. Nem csak testsúlyunkra van hatással, hanem összetétele folytán jelentősen befolyásolja közérzetünket és egészségi állapotunkat is. Az elfogyasztott napi zsírmennyiség egyharmada telített, egyszeresen telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavakból áll.

### A zsírsavak fajtája a lényeg

Talán bonyolultnak tűnik, mégis egyszerű. **Legkárosabbak a telített zsírok** (állati zsíradékok, vaj, hús, kolbász, sajt), amit mindenképp kerülj el vagy legyél nagyon mértéktartó. **A telített zsírok savas kémhatást hoznak létre szervezetünkben.**

**Legegészségesebbek a telítetlen zsírok**, amit a fogyókúra receptek tartalmazhatnak, sőt szükséges is. **Legtöbb olaj (telítetlen zsír) egyaránt tartalmaz egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírokat.**

**Az egyszeresen telítetlen zsírok** a legegészségesebbek (olíva, mandula és a hidegen sajtolt olajok) és a **a többszörösen telítetlen zsírok** (a halakban található zsírok, csirák, olajos magvak, diófélék, avokádó és a napraforgóolaj). Ezekben a zsírsavakban találhatóak az omega-zsírsavak (omega-3 és az omega-6), amik elengedhetetlenül szükségesek egészségünkre nézve.

Tipp: Minden terméken fel van tüntetve a zsírtartalom, és általában, hogy milyen zsírokat tartalmaz.

A három fehér méreg



### **CUKOR**

Az általunk elfogyasztott cukor egyenesen "halálra kényeztet"

A tudósok már többször, többféleképpen bebizonyították, hogy a túl sok cukor "az immunrendszer halálát" okozza. **A cukor a szervezetben savas kémhatást hoz létre** magához köti az oxigént, így az abnormális, mutáns sejtek gyarapodását segíti (így jön létre a rákos sejtek melegágya). Figyeljük csak meg, mennyire **elszaporodtak az elmúlt években a gyerekek és a fiatalok körében a rákos megbetegedések!** Ráadásul a cukorkák tele vannak íz- és más adalékanyagokkal is, melyek elősegítik a sejtmutációt.

#### **Igazolt tények, hogy a fehér finomított cukor:**

- megakadályozza a kalcium beépülését a szövetekbe
- oxigénszegény környezetet hoz létre
- 
- szélsőségesen savasít
- 
- teljesen megbénítja az immunrendszert
- 
- a szervezetből a B-vitaminokat eltünteti

Korábban tárgyaltuk, hogy szervezetünkben lévő sejteink milyen bonyolult és összetett munkát végeznek. A működési rendellenesség ok-okozati összefüggésében betegségek alakulhatnak ki, amiknek tünetei a legkülönbözőbb formában okozhatnak problémákat.

#### **Tudtad?**

- **A kólának rendkívül savas a kémhatása.** Egy pohár kóla 160 × 1020 mennyiségű oxigént köt le, amit csak 32 pohár lúgos víz tud pótolni.

- Az **elfogyasztott cukor szervezetünkben zsírrá alakul (triglicerid)**, ami a koleszterinhez hasonlóan hozzá járul a szívinfarktushoz. Ezért a kutatók és az orvosok nagy része azt vallja, hogy a cukorfogyasztás éppolyan jelentős kockázati tényezője a szívinfarktusnak, mint a zsírfogyasztás.

#### **A legtöbb cukrot tartalmazó ételek**

Csokoládék, cukorkák, és egyéb édességek, sütemények, torták, üdítőitalok, befőttek, konzervek nagy része cukorból áll. **Ne hagyd becsapni magad!** Sok fogyókúra termék rengeteg cukrot tartalmaz, jó ha megnézed a termékismertetőt. **Korlátozd, kerüld, hagyd el, ha fontos az egészséged!**

**Tipp:** Minden terméken fel van tüntetve a cukortalom, de jól vigyázz **a cukrok dextróz, fruktóz, glükóz, laktóz, maltóz, szacharóz néven is szerepelhetnek**, akár a diétás, fogyókúra termékekben is előfordul. **A mesterséges édesítőszer**ek aszpartam, szaccharin, szorbitol néven szerepelnek, de egy sor kutatás igazolja **rákkeltő hatásukat**. A cukrot, ha szükséges pótolj növényi eredetű termékekkel, méz, gyümölcs, édes növények.

#### **SÓ**

A magas vérnyomás melegágya

**Csökkentsd sófogyasztásod**, amilyen mértékben csak lehet és helyettesítsd szárított fűszernövényekkel, illetve nátriumszegény sóval, vagy finomítatlan tengeri sóval.



## LISZT

Veszélyes szénhidrát?

Állat kísérletek (patkányok) a következő eredményre vezettek: **fehér** liszttel táplált állatok néhány hét alatt elpusztultak, míg a teljes őrlésű lisztet evők boldogan éltek és szaporodtak.

**Kerüld a fehér lisztet és a minden finomított liszt** alapú készítményt, nagyon sok élelmiszerben jelen van (kifli, zsemle, pogácsa, kenyér, rántás stb.). Helyettesítsd teljes kiőrlésű, hántolatlan, finomítatlan gabonafélékkel: vadrizs, barna rizs, árpa, zab, köles, hajdina, teljes kiőrlésű lisztből készült tészták, kuskusz, barna kenyerek, rozskenyér, tortillák, búzakorpa, zabkorpa.

**Cikksorozatunkban részletesen tárgyaljuk hogyan tehetjük ideálissá szervezetünk sav-bázis egyensúlyát. Miként kedvez ez egészségünkre, alakunkra, bőrünkre, hajunkra stb, nézve. Megvizsgáljuk milyen ok-okozati összefüggések vannak a sejteink működése és a kialakuló tünetek között.**

## 4, Életmódunk áldozatai vagyunk

Sokszor érzed magad kedvetlennek, fáradtnak? Sok stressz ér? Főként kész, félkész (gyors) ételekből áll az étrended, vagy enni sincs időd? Napjaid nagy részét az íróasztalnál vagy a kanapén ülve töltöd a friss levegő helyett? Túl kevés időt szánsz a sportra és mozgásra?



## Leggyakoribb táplálkozási zavarok

### *Anorexia nervosa, Bulimia nervosa*

A táplálkozási zavar rendkívül veszélyes, sőt, mi több: **életveszélyes** betegség. Folyamatában lényegében az anorexiás beteg olyannyira lefogyasztja magát, míg – ha segítséget nem kap – meghal. Ezért is nagyon fontos, hogy ha az alábbi példák valamelyikét a környezetünkben élő emberen tapasztaljuk, ne késlekedjünk a segítségadásnál.

Az anorexia nervosában szenvedő betegeket az alábbiak alapján lehet felismerni általában:

- Szélsőséges diétákat folytatnak, koplalnak, még akkor is, ha már nincs szükségük fogyásra.
- Általában kerülnek a másokkal való közös evést, nem étkeznek együtt másokkal.
- Testkép zavarban szenvednek. Ez azt jelenti, hogy még ha csont és bőr borítja is a testüket, még akkor is kövérnek látják magukat.
- Általában más téren is igyekeznek kimagaslóan teljesíteni, a legjobbat, legtöbbet kihozni magukból.
- Alvással kapcsolatban is számtalan problémájuk jelentkezik.
- Sokuknak gyenge a szexuális szabályozottságuk.

### *Az anorexia nervosa jelei*

- Elutasítják, negatívan vélekednek a saját normális testsúlyukról, sőt, még a normális súlyuk alatt lévőkről is.
- A súlygyarapodástól és az elhízástól erős félelem gyötri őket, még akkor is, ha már soványak.
- Nem tudják a saját testsúlyukat és alakjukat reálisan megítélni a testsúlyuk és az alakjuk aránytalanul nagy hatással van rájuk, önértékelésükre, vagy tagadják, hogy ők soványak.
- Ivarérett nőben legalább három egymást követő menstruációs ciklus kimarad.

### *A bulimia nervosában szenvedők*

- Falási rohamaik vannak, melynek során irreális mennyiségű ételt tömnek magukba.
- Ezután hánytatással, hashajtókkal, vízhajtókkal próbálnak megszabadulni az ételtől.
- Titokban, gyorsan, rágás nélkül étkeznek, főleg édes, puha, magas kalóriatartalmú ételeket: fagylalt, sütemény, kenyér
- A falás nekik örömforrás, melyet önvád, büntudat, és depresszió követ, ezért hánytatják meg magukat.
- Vitaminhiányuk van, hajuk hullik, a bőrük gyorsabban öregszik, (hánytatás miatt) sebesek lesznek kezeik, töredezik körmük, ízületi betegségek kísérik, hormonzavarokban szenvednek, foguk szuvasodásnak indul.

- Szexuális vonzerejük központi szerepet tölt be gondolkodásukba.
- Szélsőségesen változik hangulatuk, gyakran unatkoznak, nehezen képesek uralkodni érzelmeik felett.
- Hajlamosak a túlzott alkohol- és drogfogyasztásra.

### *A bulimia nervosa jelei*

- Ismétlődő falási időszakok
- Ismétlődően helytelen módszerek alkalmazása a súlynövekedés megelőzésére pl.: önhánytatás, hashajtás, vízhajtás, beöntések, koplalás vagy túlfeszített sport.
- A falási és a helytelen ellensúlyozó szokások egyaránt átlagosan legalább heti két alkalommal, és három hónapon át fordulnak elő.
- Az önértékelése aránytalanul nagy hatást gyakorol a testforma és a testsúly.

Ez a betegség azért is nagy veszélyeket rejt magában, mert nem kizárólag anorexiás betegeknél fordul elő, hanem egészséges embereknél is, akik előtte például szigorú fogyókúrát folytattak.

### *A táplálkozási zavarok kezelése*

#### **Anorexia nervosa esetében:**

#### **túlnyomó részben csupán kórházi ellátás keretein belül:**

- Feltáplálás
- Normális evési szokások visszaállítása
- Bátorítás
- Egyéni és csoportos terápiák: önállóság és éntudat erősítése, saját érzéseik felismerésére tanítják meg őket
- Téves hiedelmek megváltoztatása
- Leghatékonyabb a kórházi ellátás

#### **Bulimia nervosa esetében:**

- Közvetlen cél a tápláléktól való helytelen megszabadulás megszüntetése
- Okok feltárása
- Belátásos terápia
- Csoportterápia
- Viselkedésterápia

### *Hogyan viszonyuljunk a táplálkozási zavarokban szenvedő emberekhez?*

Elsődlegesen le kell szögezni, hogy ez egy rendkívül veszélyes **betegség**. Tehát betegként kell kezelni őket!

- Soha ne alázzuk meg őket
- Bizalmi kapcsolatot kell kialakítani, hiszen csak így segíthetünk rajtuk.

- Leginkább az anorexiás betegeknek nincsen betegség-tudatuk, ezért nem érzik, nem értik meg, hogy az életük veszélyben forog.
- Ezekben a betegségekben szenvedőknek eleinte szinte lehetetlen beláttatni tetteik következményeit, nagyon taktikusan viselkednek (pl. közös családi ebédkor eldugják, elrejtik, óvatlan pillanatban kiköpik az ételt).
- Ne próbáljuk megtömní őket.
- Ne tegyünk rájuk megalázó, sértő megjegyzéseket, mert még nagyobb bajt okozunk.
- Feltétlenül szakemberhez kell fordulni minél előbb!
- Keressük a probléma gyökerét, miért alakulhatott ki ez a betegség!

Bizonyosan igen jó érzés, ha valaki megelégedett önmagával, ha úgy érzi, hogy „szép”. De ha elgondolkodunk azon, hogy a néger nők általában a világosabb bőrért rajonganak?

Vagy a fehér bőrű nők szoláriumba járnak, önbarnító krémeket használnak, és nem egyszer teszik ki pusztán a szépség vágya által a napsugárzás káros hatásainak a barnább bőr érdekében?

A barna hajú nők sokszor szőkére festik hajukat, a szőkék barnára. Színes kontaktlencsék is léteznek már.

Mindenholnan a fogyókúrás módszerek, fogyást elősegítő „csodaszerek” ígéretei özönlnek.

A szépsészeti beavatkozások szinte ma már elfogadottak.

Milyen következtetést vonunk le?

Amikor egy nő a sebész kése alá fekszik, vajon elég tájékozott-e arról is, hogy milyen mellékhatásai, nem várt következményei lehetnek egy-egy műtétnek, vagy csupán a magazinokból, televízióból áradó mintát követi ahelyett, hogy megtanulná elfogadni és szeretni magát és a testét, felvállalva annak minden szépségét és hibáját?

Nos, egyáltalán nem szabad csupán a médiát hibáztatni ezért. Hiszen az emberek sokszor oly befolyásolhatók, s ha ismernék, pl. a holdudvar - hatás jelenségét, (amikor egy pozitív tulajdonság miatt más pozitív tulajdonságot is feltételezünk egy idegen emberről) például ha szép, biztosan kedves is, talán nem nagy részben az alapján ítélnének meg embereket, választanának maguknak párt, hogy ki milyen hatást gyakorol rájuk külső benyomás által, valószínűleg egészen más statisztikai adatokat olvashatnánk.

S talán az evési zavarok által létrejött halálozási statisztikák sem ilyen mértékűek lennének.

*A választás a Te kezében van*

**Ne feledjük, a döntés joga mindig a kezünkben van! Figyeljünk oda jobban lelki egészségünkre és tegyünk meg mindent gyógyulásunk érdekében!**



## A lelki egészség

**Modern társadalmunkban igen divatosá vált az egészséges életmód, mint téma. Testünk azonban nem lehet egészséges, ha az egyik kulcsfontosságú része: a lélek nincs megfelelő állapotban.**

Ha lelkünket problémák, gondok gyötrik, az egy ideig tűr, s mint mikor a mérleg egyik nyelve túlterhelődik, kibillen egyensúlyából, s kileng az egyik irányban. Adott esetben, pedig ez az irány határozottan rosszat jelent, és az csupán a súly nehézségétől, tehát a problémák jellegéből és milyenségéből adódik, hogy mekkora is lesz ez a „kilengés”, vagy nevezzük inkább lelki egyensúly felborulásának.

Ugyanakkor az is nyilvánvalóvá vált, hogy nem létezik egy igazság. Minden embernek megvan a saját igaza, saját érzései, melyeket joga van felvállalni, érezni, átélni.

Az ember egy fantasztikusan összetett, bonyolult lény. Szükségünk van arra, hogy **szeressük önmagunkat**, épp olyannyira, mint mások szeretetére. Azonban az élet mindenkinek egy nagy próbatétel, ahol **problémákkal, feladatokkal kell megküzdenünk, nap mint nap.**

Van, hogy jó döntéseket hozunk, de előfordul, hogy nem. Jó esetben tanulunk hibáinkból, de megesik, hogy nem. Olykor elkeseredünk, megtorpanunk, segítségre van szükségünk. S bizony bátorság kell ahhoz, hogy másokhoz forduljunk segítségért. Ez nem szégyen! **Ha támogatást kérünk valakitől, az már egy lépés problémáink megoldásához**, mely előbb, vagy utóbb, de célravezető lesz.