Életmód

Az életmód

Az életmód az egészséget meghatározó alap tényezők közül a legjelentősebb. Ennek egyik oka, hogy közvetve vagy közvetlenül hat a többi tényezőre. A másik pedig, hogy a legkönnyebben és leghatékonyabban befolyásolható tényező mind közül!

Szerzőktől függően változik a pontos százalék, de arányaiban megegyeznek a vélemények. Szerintem a legegyszerűbb így megjegyezni:

1. -10% egészségügyi ellátás
2. -20% környezet
3. -30% genetika
4. -40% életmód

Az életmódi tényezők közül számos esetben tudományosan bizonyított, hogy megváltoztatásával javítható az egészségi állapot, csökkenthető a betegségek kockázata. Néhány példa: táplálkozási tényezők javítanak a szív és keringési betegségek kockázatán, cukorbetegség szövődményeinek előfordulását megelőzhetik, egyes daganatos betegségekre megelőző hatással lehetnek; a rendszeres testmozgás fertőzéses eredetű légúti megbetegedések esélyét csökkenti, keringési betegségekre állapotjavító hatással van; a megfelelő alvás a depresszió és a stressz okozta betegségek kialakulását megelőzi; helyes testtartás, gyógytorna gyógyítja az egyes gerincbetegségeket; a szűrővizsgálattal időben észrevett cukorbetegség, egyes daganatok szinte teljes mértékben gyógyíthatóak; lelki egyensúly esetén a pszichoszomatikus betegségek megelőzhetőek;

a boldog embereknek kevesebb stressz-hormon van jelen a szervezetükben.

Következő okot, amiért lényeges és fontos az életmóddal foglalkozni, a még viszonylag friss tudományág az epigenetika egyre több tudományos vizsgálata adja. Számos bizonyíték van ma már arra, hogy az epigenetikai tényezők (életmód és pszichoszociális környezet) módosíthatják a gének működését. A génexpresszió, azaz a génkifejeződés megváltozik, s a kovalens változások visszafelé is mehetnek – magyarázza Prof. Dr. Falus András és ezzel a genetikájukra hivatkozó emberek kezébe visszakerül a felelősség saját egészségük befolyásolása terén.

Fentiek alapján – természetesen az egyéni különbségek megléte mellett – számos lehetőségünk van egészségünk alakításában, akár közvetlenül, akár közvetve van hatással rá életmódunk egyes elemeinek megváltoztatása.
Az egészséges életmód kialakításának főbb elemeiről részletesebb leíráshoz kattintson az oldalsó menüsorra.

További általános információkért az életmódról kattintson ide