Egészség és Betegség Jó közérzet

Egészség és Betegség Jó közérzet

> *Egészben lenni a kóros dolgokkal. Akár genetikailag érzékeny a bőrünk, akár szennyezett környezetben élünk, mindig tudjuk: „Igen ezt kell tennem, hogy jól legyek.”*

Akár heveny(akut), akár idült (krónikus) betegségről van szó számos életmódi tényező képes javítani a közérzetünket, elviselhetőbbé tenni a betegséget.

Egy nagy projekt miatt kimerült szervezet könnyebben elkap egy náthát, de az életmódi tényezők (például alvás, folyadékfogyasztás) optimális felé javításával segíthetjük a szervezetet, hogy minél könnyebben tudja legyőzni a fertőzést okozó kórokozókat és az minél kevesebb érezhető tünetet, panaszt okozzon. Ha figyelembe vesszük, hogy családunkban milyen betegségek fordulnak elő, akkor a genetikai leterheltségtől függően jobban odafigyelhetünk keringésünk, mozgatórendszerünk vagy emésztőrendszerünk védelmére. Ha megjelennek a tünetek, próbáljuk meg a megfelelő életmódi tényező javításával megszüntetni azokat. Például ha a derekunk, hátunk fáj, akkor végezzünk tornagyakorlatokat, használjunk izomlazító krémeket, végezzünk relaxáló meditációkat, változtassunk a munkahelyen székünkön vagy a munkafolyamataink mozdulatain. Tegyünk olyan dolgokat, amivel kórt okozó terheltség csökken, a szervezet regeneráló folyamatai pedig erősödnek. Nagy fájdalmaknál használhatunk fájdalomcsillapítókat, de legyünk vele tisztában, hogy az csak tünetileg, ideiglenesen szünteti meg a panaszokat és azzal, hogy elfedi a szervezet jelző mechanizmusát a betegség további súlyosbodásához vezethet. Figyeljünk arra is, ha a panasz nem múlik, újabb tünetek jelennek meg, akkor forduljunk orvoshoz a

pontos diagnózis érdekében.

A meglévő, krónikus betegségek esetén is nagyon fontos, hogy a megfelelő életmódi tényezők változtatásával a szervezetet megtámogassuk, a szövődmények kialakulását késleltessük, a betegség tüneteit elviselhetőbbé tegyük. Például cukorbetegség esetén rendszeres testmozgással, megfelelő étrend-kiegészítők szedésével lecsökkenthetjük a megfázás esélyeit, amivel csökkentjük a szénhidrát-anyagcsere felborulások számát, ezzel lassítva a szövődmények megjelenését.

Figyeljünk önmagunkra, milyen betegségekre vagyunk hajlamosak, akár genetikailag, akár környezeti érzékenység az oka, akár csökkent terhelhetőség és ezeket figyelembe véve alakítsuk ki egészségvédő életmódunkat.

Ha a betegségmegelőző életmód kialakításához segítségre van szüksége, akkor vegye fel velem a kapcsolatot, hogy megtalálja azokat a dolgokat, amelyek kialakításával csökkentheti a genetikai terheltség vagy a környezeti káros hatások okozta panaszokat, megelőzheti vagy szövődménymentessé teheti az egyes betegségeket, javíthatja közérzetét.