

lifestyle

Életmód tanácsok

ŐSZ

Az őszi beköszöntével hamarosan újra előjönnek a hideg, párás időre jellemző légúti betegségek. Egyre több ember keresi fel ilyenkor orvosát orrfolyás, torokfájás, köhögés miatt. Jellemzően ezeket a betegségeket általában vírusok okozzák, de nagy arányban előfordulhatnak baktérium okozta megbetegedések is.

Hogyan tudjuk megelőzni ezeket a betegségeket, mivel tudunk felkészülni az őszi-téli hónapokra? A betegségek megjelenése nagyban függ alap egészségi állapotunktól, immunrendszerünktől. Biztosan sokan tapasztalták már, hogy vannak olyan személyek, akik szinte soha nem betegednek meg, s vannak olyanok, akik minden évben rendszeresen, akár többször is ágynak esnek. Hogy nem csak a kórokozótól függ a betegség kialakulása, azt abból tapasztalhatjuk, hogy ha egy családban három főt is leterített az influenza, a negyedik ember teljesen egészséges marad, s el tudja látni a beteget. Arra kell tehát törekedni, hogy „jó állapotban” legyünk. Egészségi állapotunkat több tényező is befolyásolja, az egyik legfontosabb, hogy szándékosan ne ártsunk

magunkat. Kerüljük az alkoholt és a dohányzást, mind a kettő mérgező a szervezetünknek. A másik alapvető dolog, hogy lehetőségeinkhez mérten megpróbálunk egészségesen táplálkozni. Ez nem egy egyszerű feladat. Étkezéseinkben minél jobban vissza kellene térni a természeteshez, minél kevesebb „mű”, adalékanyagokkal teli, feldolgozott élelmiszert kellene ennünk. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás szervezetünk számára kiemelt fontosságú. Mindkét élelmiszercsoportban olyan alapvető jelentőségű vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, élelmi rostok és vegyületek találhatóak, amelyek feltétlenül szükségesek testünk egészséges működéséhez⁽⁴⁾. Ne igyunk üdítőt, mind a cukros, mind az édesítőszeres változata nagyon-nagyon egészségtelen. Folyadékként igyunk tiszta vizet!



Az egészséges táplálkozásra törekvés mellett nagyon fontos a rendszeres testmozgás. Nagyon jól erősíti az immunrendszerünket, sokkal kevésbé kapjuk el pl. a náthát, ha sok időt töltünk levegőn, szabadban. Hűvösebb időkben öltözzünk fel melegen, ne féltsük magunkat!

Testi egészségünket nagyban befolyásolja lelki egészségünk. Próbáljunk meg minél kevesebbet idegeskedni, ne féljünk a jövőtől, ne szorongjunk. A negatív érzelmek rossz irányba befolyásolják egészségünket, hamarabb lesz egy aggódós, rosszkedvű ember beteg, mint az optimista, jókedvű embertársa. Immunrendszerünket nagymértékben befolyásolja a bélflóránk állapota. A kialakult mikroflórát mintegy 400 faj alkotja, össztömegük eléri az 1 kg-t. A bélflóra baktériumainak szerepe igen sokrétű, többek között antimikrobiális anyagokat termelnek, modulálják az immunválaszt, befolyásolják a vitamin termelést. A prebiotikumok olyan oligoszacharidok, melyek elősegítik a probiotikus baktériumok megtelepedését és szaporodását⁽¹⁾. Probiotikumot és prebiotikumot tartalmazó ételek fogyasztása az őszi hurutos időszakban is nagyon ajánlott.

Amennyiben mégis megbetegedtünk, a legjobb gyógymód, ha pár napra „nyugalomba” helyezzük magunka. Sokkal hamarabb túl leszünk a betegségen, ha engedélyezünk magunknak 1-2 napot, s ilyenkor otthon maradunk, pihenünk, magunkkal foglalkozunk. Így meg lehet előzni, hogy hosszabb táppénz és betegség legyen a vége. Szellőztessünk otthon rendszeresen, a hazavitt vírusok, kórokozók mennyiségét csökkentjük a levegőben. Sok házi praktika segít az egyszerű fertőzéseknél. A citrom, méz, hagyma, fokhagyma otthon is általában azonnal megtalálható „szerek”, ezek segítenek a fertőzés leküzdésében. A gyógynövények közül többnek antimikrobiális (gomba-, baktérium-, vírusellenes) hatását igazolták a kutatások (aloe vera, fokhagyma, kasvirág, szegfűszeg, kakukkfű)⁽²⁾, illetve erős antimikrobiális hatása van a propolisznak. A hurut elleni növények csökkentik a nyák viszkozitását, vagy elnyomják annak képződését. Ezek közé tartozik a fokhagyma, kasvirág, paprika, aranyvessző, kakukkfű⁽²⁾. Bizonyos gyógy- és fűszernövényeket immunmoduláns, immunerősítő növényként említene a szakirodalomban, (aloe, kasvirág, édesgyökér, ganoderma, shiitake)⁽²⁾. A vitaminok közül kiemelendő a megfelelő C-vitamin

bevitel, ugyanis szerepe van az immunrendszer normál működésében⁽³⁾. Természetes forrásai: a zöldpaprika, saláta, brokkoli, kelbimbó, csipkebogyó, friss gyümölcsök. Fontos megjegyezni, hogy a zöldségekben, gyümölcsökben megtalálható flavonoidok, melyek antioxidáns, gyulladáscsökkentő, összességében egészségvédő tulajdonsággal rendelkeznek, a hatásait a vitaminokkal együtt fejtik ki úgy, hogy azok hatását felerősítik⁽⁵⁾. Ezért mindenképpen a természetes formában történő bevitelre törekedjünk, mert ezt a komplex hatást a mesterséges vitaminokkal nem tudjuk pótolni.

Az utóbbi évek orvosi kutatásai igazolják a D-vitamin szerteágazó pozitív hatásait, többek között az ép immunműködésünket támogatja. Az őszi beköszöntével, napozás hiányában nem tud már bennünk D-vitamin termelődni, az itthon kapott élelmiszerekkel pedig meg sem közelítjük a napi ajánlott 2000-4000 NE bevitelt. Fontos pótolni!

Amennyiben pár nap alatt nem csökkennek a náthás tünetek, gennyes lesz az orrfolyás, elhúzódóvá válik a köhögés, „színes” váladék alakul ki, illetve a tünetek pár nap után nem enyhülnek, mindenképpen forduljunk orvoshoz, mert az időben elkezdett orvosi kezelés csökkenti a későbbi szövődmények kialakulásának valószínűségét.

IRODALOM

1. A probiotikumok alkalmazásának lehetőségei emésztőszervi betegségekben – LAM 2006, 16. (1)
2. Dr. Taraczkó István, Dr. Miliesz Sándor: Elixír
3. Vitaminok, ásványi anyagok szerepe a várandósság és a szoptatás időszaka alatt – Hippocrates, 2010/2
4. A gyümölcs és zöldségfogyasztás jelentősége mindennapjainkban – Magyar családorvosok lapja 2009/2
5. A zöldségekben és gyümölcsökben lévő antioxidánsok és prooxidánsok – Magyar családorvosok Lapja, 2010/4



Dr. Nagy Ida
senior eagle manager
házi orvos