



Zöldülj! Fordulj!
Környezettudatos füzetek III.



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

AVAGY ÉLJ TERMÉSZETESEN!



Készítette:

Körösök Völgye Natúrpark Egyesület
2011.



SZÉCHENYI TERV



BEVEZETŐ HELYETT....

Kiadványunk az egészséges életmód kialakításához ad útmutatást, megfűszerezve környezetbarát megoldásokkal. Ötleteket villantunk fel, miként lehet apró lépésekkel haladni az egészséges avagy természetes életmód felé a táplálkozás, a szépségápolás, az öltözködés, a mozgás és a pihenés területén.

VÁLJON EGÉSZSÉGÜNKRE!

I. Táplálkozás

A táplálék minden élőlény számára elengedhetetlen. Ételeink fontos alapanyagokkal látják el folyamatosan megújuló sejtjeinket. A táplálkozás a külvilággal való érintkezés érzékeny pontja: a külső belsővé lesz, majd részünké. Ha a táplálék természetesebb formában kerül szervezetünkbe, tökéletesebb sejtmegetteztést, egészségesebb szervezetet hoz létre.

INFO Kevésbé feldolgozott, azaz természetes ételeket fogyasszunk!

Mit együnk?

Naponta többször fogyasszunk nyers zöldségeket, gyümölcsöket, melyek vitamin- és ásványi anyag tartalma a legjobban hasznosul szervezetünk számára. A gyümölcsök táplálbak, természetes cukortar-

talmuk miatt frissítenek, segítik az agyműködést, gyorsan emészthetők, ezért reggel és éhgyomorra fogyasztandók. A zöldségek tisztító hatásúak, este célszerű a fogyasztásuk. Étrendünk másik részét teljes értékű,

INFO A legtöbb esszenciális aminosavat tartalmazó növények a borsófélek, babfélek, lencse, csírák, répa, cékla, brokkoli, spárga, burgonya, kelbimbó, kelkáposzta, paradicsom, petrezselyemzöld, olajos magvak, kukorica, alga, csicsóka, zab.



Kezdjük a napot zöldségturmixszal!

hántolatlan gabonák képeznek: barna rizs, árpa, köles, rozs, zab, búza, tönkölybúza, hajdina. A gabonák sokoldalú táplálékot jelentenek. Jól hasznosuló fehérjeforrások és zsírsavak természetes forrásai a hüvelyesek (lencse, borsó, bab) és az olajos magvak (napraforgó-, tök-, szezámmag, lenmag, mák, mandula, dió, mogyoró).



Az egészséges étrend táplálékpiramisa



Fogyasszunk teljes kiőrlésű kenyeret növényi szendvicskrémekkel és csírákkal

Hogyan táplálkozzunk?

Természetes táplálkozási szükségleteink összhangban állnak szervezetünk működésével. Figyeljünk belső folyamatainkra és az egészségünket szem előtt tartva biztosítsuk szervezetünk számára azt, amire szüksége van.

A táplálkozás 12 alapszabálya:

1. Testünk hajnaltól délig tisztul, méregtelenít. Ezt a folyamatot megfelelő gyümölcsetkezéssel támogassuk!
2. Egyszerre egyféle gyümölcset együnk, két gyümölcsetkezés között tartunk legalább fél óra szünetet.
3. Napi két liter folyadékot fogyasszunk, két óránként, két deciliter mennyiségben. Étkezés előtt fél órával fogyasztott folyadék elősegíti a jó emésztést, de ha étkezés közben vagy közvetlen utána iszunk, a folyadék felhígítja az emésztőnedveket, rontva az emésztés hatásfokát.
4. Folyadékként tiszta, szénsavmentes vizet, frissen facsart zöldség- és gyümölcsleveket, gyógyteákat fogyasszunk!
5. Használjunk erjedésgátló fűszereket (pirospaprika, kakukkfű, kömény, mág, kapor, fahéj), melyekkel csökkenthető a tökéletlen emésztés során keletkező mérgező anyagok mennyisége.
6. Ételeinket alaposan rágjuk meg, mivel az emésztés már a szájban elkezdődik. „Lassan rágsz, tovább élsz!”
7. Reggel a gyümölcs, délnél a gabona, este a zöldség domináljon étrendünkben!
8. Étkezésnél fogyasszunk nyers táplálékot is zöldségek, csírák formájában.

9. Étkezések között várjunk legalább 4-5 órát!

10. Nyugodtan étkezzünk, kerüljük a sietve, illetve a stresszes állapotban történő étkezést! Kellemes zene és gyertyafény segítheti a harmonikus étkezést.

11. Akkor jó az emésztés, ha minden főétkezés után székletünk van.

12. Ne együk túl magunkat, mert nagy mennyiségű ételt nem képes a szervezet hatékonyan megemészteni, felhasználni így erjedés vagy rothadás következik be a tápcsatornában.



A barna kenyér több rostot, vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, mint mind-ezeketől megfosztott „fehér társai”

Recept

Lencsekrém:

- 2 dl-es pohárban kimért lencse beáztatva
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 tk. tengeri vagy Himalája só
- 1 tk. őrölt mustármag
- fél citrom leve
- 3 babérlevél
- kapor, petrezselyemzöldje, vagy más zöldfűszer

A lencsét egy órán át áztatás és szűrés után kétszeres mennyiségű vízben 30-40 perc alatt a babérlevéllel készre főzzük, majd hagyjuk kicsit hűlni. Még langyosan a többi hozzávalóval összeturmixoljuk. Hűtőben szendvicskre, pirtósora minőségű, fehérjében gazdag feltét. Fűtőben néhány napig eláll.

Egészségünket szervezetünk enyhén lúgos kémhatása biztosítja. Ez azt jelenti, hogy az egészséges szervezetben a gyomorsav kivételével minden testfolyadék enyhén lúgos, pH 7,4 körüli értéket mutat.

A legtöbb betegségnek az elsavasodás az oka, amikor testünk védekező rendszere – tüdő, vese, máj – az étkezés általi túlterheltség miatt már képtelen a sav-bázis egyensúlyt fenntartani. Az étrend jelentős mértékben befolyásolja ezt, így rajtunk múlik, milyen közeget hozunk létre szervezetünkben. Napjainkban nagyon nehéz teljes mértékben kizárni a savasító ételeket, de törekedni kell arra, hogy arányuk ne haladja meg a 10-20 %-ot és a fennmaradó 80-90 %-ot lúgosító ételek képezzék.

SAVKÉPZŐ ÉTELEK:

- húsfélék, tojás, tejtermékek, keményített növényi zsiradékok, finomított olajok, diófélék, hüvelyesek, hántolt gabonák, finomított cukor és -liszt, hőkezelt ételek, alkohol, kávé, ecet, savanyúságok, csokoládé, kakaó, szénsavas italok

LÚGKÉPZŐ ÉTELEK:

- minden zöldségféle, zöld levelek, fűszernövények, hántolatlan (teljes értékű) gabonák, zöldséglevek, gyümölcsök, gyümölcslevek (önmagukban fogyasztva, más étellel nem keveredve), lúgos ásványvizek, csírák, búzaborpó, karobpor, füge, mazsola, sörélesztő

INFO A stressz is savasít! Tanuljunk meg a békés problémamegoldást, az erőszakmentes kommunikációt!



Otthon egyszerűen csíráztathatunk különféle magvakat

A téli időszakban csíráztassunk étkezési célra árusított magvakat búzát, árpát, rozst, zabot, lucernát, stb. Csíránkat keverhetjük zöldség-, vagy gyümölcs alapú turmixokba, dúsíthatjuk velük a különböző szendvics- és uzsonnareményeket és köretként, vagy salátába is kiválóak. A friss csírák nagyobb vitaminvesztés nélkül néhány napig hűtőszekrényben tárolhatók.

INFO Tudod-e, hogy a növényekben lévő kisebb mennyiségű, de természetes vitamin- és ásványi anyag tartalom sokkal jobban hasznosul, mint az étrend-kiegészítő tabletták hatóanyagai? E „gyógyhatású készítmények” nagy része szintetikus anyagokat is tartalmaz. Rendszeres nyers (élő) növényi étrenddel folyamatosan biztosítható a szervezet vitaminszükséglete.

Idényzöldségek- és gyümölcsök fogyasztása egészségesebb. Szervezetünk igazodik a helyi éghajlathoz és körülményekhez, ezért a helyben termő növények a leghasznosabbak számunkra. Nyáron a gyümölcsök hűtenek, télen a gabonák fűtenek! A messziről ideszállított déligyümölcsök a trópusi éghajlaton élőkkel szolgálgják, nem a kontinentális éghajlat telében didergőket!

VITAMIN	NÖVÉNYI FORRÁSA
A (retinol)	répa, paradicsom, spenótlevél, brokkoli, sárgabarack, áfonya, sárgadinnye, csipkebogyó, zeller, petrezselyem, cékla, kelkáposzta, fokhagyma
B-vitamin csoport	olajos magvak, teljes értékű gabonák (hajdina, rozs, zab, köles, barna rizs, árpa, tönkölybúza), burgonya (héjában sütv), sörélesztő, gesztenye, búzacsíra, paradicsom, uborka, répa, szilva, káposzta, vöröshagyma, kukorica, saláta, füge
B 12	sörélesztő, búza, malátaméz, barna rizs, algák, csírák
C (aszorbinsav)	citrusfélék, csipkebogyó, fejes káposzta, nyers petrezselyem, paprika
D (kalciferol)	zabpely, búzacsíra, hidegen sajtolt olaj, sörélesztő
E (tokoferol)	olajos magvak, búzacsíra, brokkoli, kelbimbó, spenót, gabonafélék
H (biotin)	dió, sörélesztő, barna rizs, mák, mogyoró, lencse, ribizke
K	csalán, lucerna, kelkáposzta, spenót, kelbimbó, fejes saláta, brokkoli, karfiol, zöldbab
P	citrusfélék, szőlő, sárgabarack, paprika, szeder, cseresznye, hajdina
U	csalán, nyers káposzta, káposztalé
F	növényi olajok, olajos magvak, búzacsíra
Folsav	zöld levelek, sörélesztő hántolatlan gabonák, répa, sárgabarack
NYOMELEMEK	NÖVÉNYI FORRÁSA
Szelén (Se)	lilahagyma, spárga, búzacsíra, búzaborpó, paradicsom, brokkoli
Vas (Fe)	erdei szamóca, mák, csalán, őszibarack, dió, bab, spárga, zabpely
Kalcium (Ca)	búza, szezám, csalán, káposzta, petrezselyem, hagyma, mák, dió, napraforgó
Króm (Cr)	hántolatlan gabonafélék, zöldbab, fejes saláta, káposztafélék
Magnézium (Mg)	zab, csalán, füge, citrusfélék, kukorica, olajos magvak, alma
Mangán (Mn)	zöld levelek, borsó, répa, diófélék, gabonafélék
Nátrium (Na)	árpa, cékla, sárgarépa
Kálium (K)	rozs, paradicsom, torm, menta, napraforgó, burgonya
Cink (Zn)	rozscsíra, búzaborpó, zabpely, mandula, csalán
Réz (Cu)	csalán, szárazbab, borsó, búza, szilva
Foszfor (P)	sörélesztő, aszalt gyümölcsök, lecitinek

Allergiák

Manapság egyre több allergiával küzdő emberrel találkozhatunk. Az élelmiszer-
ipar ízfokozókat, aromákat, tartósítósze-
reket, színezéket, antioxidánsokat, éde-
sítőszeret, állománydúsítókat, étkezési
savakat használ az előállítás során. Ez
a ma már kb. 5000 féle adalékanyag
kedvezőtlen hatással van szervezetünkre,
védekező rendszerünket gyengíti, így
fogékonyabbak leszünk a fertőzésekre.
Az immunrendszer összezavarodik és sa-
ját maga ellen irányul. Emiatt alakul ki
a pollen-, por-, állatszőr-allergia, ha a
szervezet ezeket az anyagokat már kép-
telen tolerálni. A mesterséges anyagok
az emésztési folyamatokat is gátolhatják,
különböző étel-allergiákat okozva, mint
pl. tejcukor-, vagy gluténérzékenység. Az
ezen összetevőket tartalmazó ételekről a
betegnek le kell mondania és immunerősítő
étrendre kell átállnia.

Gyógyító növények

Életmódunkban, öngyógyításunkban
kiemelt szerepet kell kapjanak a gyógy-
növények. Immunrendszerünket főzetükkel,
forrázatukkal erősíthetjük vagy betegsé-
geinket természetes módon gyógyíthatjuk
velük. Felhasználhatjuk e növényeket
táplálékkiegészítőként, kozmetikumként,
vagy pusztán gazdag élvezeti értékeik miatt.
Immunerősítő növények: echinaceagyökér,
csalán, kakukkfű, aranyvessző, orbáncfű,
kamilla, cickafarkfű. Allergia ellen hasz-
nos a piros szőlő és a szőlőmagörlemény.
(A gyógynövényekkel a Gyógyító növények c.
kiadványunkban foglalkozunk részletesebben.)

NÉHÁNY TANÁCS IMMUNRENDSZERÜNK ERŐSÍTÉSÉRE:

- Az ételeink nagy része nyers gyümölcs.
zöldség legyen!
- Kevesebb feldolgozott ételt együnk!
- Közvetlen a termelőtől vagy piacon vásárol-
junk friss alapanyagokat!
- Bioélelmiszert fogyasszunk, ha drágább is,
hosszú távon megtérül (nem kell orvosra,
gyógyszerre költenünk)!
- Mindig olvassuk el a csomagoláson az
apróbetűs címkét, az összetevők listáját!
- Süssünk, főzzünk, otthon készített ételeket
fogyasszunk!
- Fehér liszt helyett teljes őrlésű lisztből
készült kenyeret, péksüteményt vegyünk és
együnk: tanuljunk meg magunk kenyeret sütni!
- Fehér cukor helyett mézet, aszalt gyümölcsö-
ket, vagy nádcukrot használjunk édesítésre!
- Tej helyett rizsből, zabból, vagy olajos magvak-
ból nyert tejet igyunk! (Mandulatej: darált, hántolt
mandulát 5-szörös mennyiségű vízzel, mézzel,
fahéjjal turmixolunk, leszűrve fogyaszthatjuk.)

Recept

Lapátya:

- Fél kg teljes kiőrlésű liszt
- 1 tk tengeri vagy Himalája só
- 2,5 dlg élesztő langyos vízzel,
1 kk. mézzel felkuttatva, vagy 1 cs.
feszítámentes sütőpor
- Kéménymag/egyéb zöldfűszerek/
szűrt fahéjgyoma

*A hozzávalókat összegyúrjuk
- ha élesztővel dolgozunk, hagyjuk
a tésztát 30-40 percig kelni -, ha
sütőporral, akkor gyúrás után kis
hőszokás lépényeket formázva rögtön
tehetjük a sütőbe. 150 fokon
kb. 30-40 percig süssük!*

II. Mozgás - test, lélek, szellem felszabadítása

A rendszeres mozgás jótékonyan hat
egész szervezetünkre: testi, lelki, szelle-
mi szinten egyaránt. Mozgás után jobb
a közérzetünk, javul a szellemi képes-
ségünk. A kiadós mozgás gyorsítja az
anyagcserét, mozgásba hozza a nyirok-
rendszert, elősegíti a szövetek közötti
folyadékok cseréjét, beindítva ezáltal a
szervezet másodlagos méregtelenítő ren-
dszereit, a nyirokáramlást és az izzadást.
Mozgással hatékonyan szabadulhatunk
meg a naponta felhalmozott és lerakódott
salakanyagoktól, savas testfolyadékainktól.
Egy rendszeresen átmozgatott szervezet-
ben jobb a vérkeringés, erősebb a szív-
izom és az immunrendszer, alacsonyabb a
vérnyomás, erősebb, jobb az állóképesség,
nagyobb a testi- és lelki tűrőhatár, vala-
mint magabiztosságot, bátorságot ad.

INFO Minden nap mozogjunk a friss leve-
gőn annyit, hogy jól megizzadjunk!

Ezt lehetőleg ne azzal érjük el, hogy
futunk a busz után. A mozgás szabad
döntés, elhatározás eredménye legyen,
mint ahogyan az is, milyen mozgásformát
választunk. Ha ügyelünk környezetünkre,
akkor olyan mozgás mellett döntünk,
ami nem igényel külső energiafelhasz-
nálást, mint pl. a futópadok, vagy egy
konditerem kardiogépei, hanem saját test-
súlyunkat használjuk fel a mozgáshoz.

Egy tempós séta, görkorcsolyázás, tú-
rázás, vagy futás könnyen megvalósítható
szoros napirend mellett is. Hasznos az

otthoni torna, gimnasztika is, ahogyan az
úszás, kerékpározás is, különösen az ízü-
leti bántalmakkal szenvedőknek, a túlsúly-
lyal rendelkezőknek. Egyre népszerűbb a
finnországi sífutók nyári edzésére használt
Nordic Walking, ami idősek, betegek
számára is jó erőnlétet biztosít és csupán
két „sétapálca” szükséges hozzá.



INFO Mozgás után fontos a megfe-
szített izmok lazítása, nyújtá-
sa az izomláz elkerülése érdekében!

Recept

*Zöldturmix
(reggeli vitaminbomba)*

- 1 csokor zöld levél (spenót/
mángold/sóska/tyúkhir/menta/salá-
ta/ruccola/csirák/stb.)
- Fél kg érett, friss idénygyü-
mölcs (mindig csak egyjétét használ-
junk!)
- Félés szerint fahéj, gyömbér,
szegfűszeg, méz

*A hozzávalókat 2 dl vízzel
turmixoljuk simára! A zöld levelek
az immunrendszert erősítő értékes anya-
gokat - antioxidánsokat, klorofilt, és
a legfinomabb növényi olajokat - tár-
talmazzák és erősen lúgosítanak!*

A szabad levegő és a légzés kedvező hatása

A hagyományos, magyaros táplálkozás mellett az ülőmunka is sokat ront a egészségünkön. Ezért – főleg a napi 8 órában ülőmunkát végzők részére – elengedhetetlen, hogy a mozgás része legyen mindennapjainknak. Irodai munka után, a zárt teremben végzett mozgás helyett válasszuk a természetben, a szabad levegőn való mozgást és oxigénfelvételt. Itt lelkünk is jobban tud töltőkezni.

INFO A természet mindig pozitív rezgésekkel tölti föl lelkünket, a friss levegő tisztítja tudónket, élénkíti szellemünket!

MÉREGTELENÍTŐ LÉGZÉS

Rásegítünk a salaktalanításra, ha orron keresztüli mély belégzést követően hosszan fújuk ki szánkón a levegőt (érdemes 2 óránként megismételni 2-3-szor).

NÉGYÜTEMŰ LÉGZÉS

Ahogy a csecsemők lélegeznek: belégzés után néhány másodpercig tartjuk benn a levegőt, majd kilégzés után néhány másodperc szünet, és újabb belégzés.

VÁLTOTT ORRLYUKÚ LÉGZÉS:

Összekapcsolja a két agyfélteke működését.



Sportolás titokban... Ha úgy adódik, hogy nincs időnk sportolni, akkor tudatosítsuk izmaink működését és próbáljuk izmainkat néhány perces „üresjáratainkban” erősíteni (amíg sorban állunk a postán, várjuk a buszt, haladunk az utcán). Ennek az a módja, hogy egy adott izomcsoportot feszítsünk meg, pl. combizmot, farizmot, hasizmot, vagy akár az intimterületeket is. Ülőmunka során, 1,5-2 óránként álljunk fel, mozgassunk át magunkat, végezzünk fej- és vállkörzéseket.

INFO Mind gyakrabban ajánlott, hasznos mozgásforma az intimitorna, mivel a belső szervek, kötőszövetek, tartószalagok erősítését szolgálja.

Recept

Zöldlégyárpátkált:

- 1,5 kg idényjellegű zöldség (cukkini, karfiol, padlizsán, tök, brokkoli, káposzta, répa, petrezselyem, stb.)
- 2 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- Paradicsom, paprika
- Fűszereket (frissen, vagy szárítva: petrezselyem, zsálya, borsikafű, kapor, lestyán, tárkony, vagy natúrvegéta)
- 3 ek. Hűdögen sajtolt napraforgó-, vagy olívaolaj

A felszeletelt vöröshagymát 2 dl vízben megpároljuk, rátesszük a kockákra vágott idényzöldségeket. Ha félig megpuhultak, hozzáadjuk a paprika- és paradicsomszeleteket, a szárított zöldfűszereket és a pirospaprikát. Mindent készre főzzük (maximum 40 perc alatt elkészül, ne főzzük túl!). A sőt, a zúzott fokhagymát és az olajat csak főzés után adjuk az ételhez.

III. Szépségápolás

A hagyományos kozmetikumok sok szintetikus alapanyagot, színezőanyagot, tartósítószeret tartalmaznak. Ezek bőrön keresztül bejutnak szervezetünkbe és káros hatásokat, allergiás reakciókat válthatnak ki. A krémek, testápolók, alapozók bő-olaj-származékokat tartalmaznak, eltömítik a pórusokat, akadályozzák a bőrön keresztüli méregtelenítést, fokozzák a gyulladásra való hajlamot. A krémekben lévő mesterséges emulgeálószeret nyitottabbá teszik a bőrt a környezet káros anyagai számára.

Natúrkozmetikumok

Kaphatók már jó minőségű, természetes alapanyagú natúrkozmetikumok, valamint növényi szappanok (sok közülük használható hajmosásra is), melyek bőrünkre kedvező hatással vannak. Testápoláshoz szerezzünk be natúr shea vajat, vagy olajokat! Az elhasznált krémek dobozait töltsük fel házi kozmetikumokkal. (A házi kozmetikumok készítésében segít a www.cosmio.hu honlap.)

INFO Nem boszorkányság! Házi kozmetikumokat mi is könnyűszerrel, egyszerűen készíthetünk.



A legegyszerűbb módja a természetes szépségápolásnak, ha kis mennyiséget gyógyteáinkból, frissen facsart gyümölcsleveinkből a bőrünkre is felhasználunk. A csalán-, zsurló-, kamillatea kiválóan alkalmas például a pattanásos, gyulladt bőrre, vagy a diólevél-tea a hajleöblítésére. Testápolóként használhatunk hidegen sajtolt olajokat, mint pl. a szózlomag-, jojoba-, vagy mandulaolaj, néhány csepp természetes illóolajjal (levendula, citromfű, mandarin, narancsvirág, jázmin, stb.) illatosítva. A mesterséges illatanyagot tartalmazó parfümök helyett használjunk illóolajokat, melyek fürdővizünk illatosítására is tökéletesek.

Recept

Reformlékvár

- 2-5 kg egyféle idényzöldség (eper/málna/meggy/bárcak/szilva)

A megtisztított, feldarabolt gyümölcsöket kb. 1 dl vízzel fedett lábasban felfőzzük, ha nem akarjuk, hogy darabos legyen, botmixerrel turmixoljuk és üvegekbe töltjük. Tartósítószer helyett a lezárt üvegeket még a dunszt előtt fordítsuk fejjre és tartsuk így néhány percig, vagy a fedél alá, két celofánréteg közé tegyünk egy makkaskánál nátrium-benzoátot. Főzés szerint felbontás után töltsük bele nádcukrot, vagy mézet.

IV. Lelki nyugalom

Fizikai egészségünket a nyugodt lélek biztosítja. Ha a lélekben bizonytalanság, kétség, izgatottság támad, az kihat testünkre is és megbetegszünk. Érdemes tehát odafigyelni lelkivilágunkra, érzelmeinkre és a világot több szempontból szemlélni.

Alvás, pihenés

Testünk regenerációját, megújulását alvás közben végzi. Fontos tehát megadni magunknak a lehetőséget az öngyógyításra, a regenerációra. Az ember érzékszervei és élettani funkciói révén nappal aktív, míg éjszaka pihenésre van szüksége. Egy felnőtt embernek 7-8 óra alvás szükséges, de nem mindegy mikor!

INFO Az éjfél előtti alvás sokkal pihentetőbb, mint az azt követő! Napi ritmusunkat lehetőség szerint igazítsuk a Nap ritmusához!



A pihenés a természet „passzív ritmusa”

A legjobb mértékadó ehhez központi bolygónk, a Nap járása. Mozgásával összhangban biztosíthatjuk a napi ritmust magunknak. Télen több alvásra van szükségünk, mint nyáron, a hideg elleni megfelelő immunitásunk érdekében.



Harmóniában a környezetünkkel; a stressz ellenszere

Stresszoldás

Rohanó világunkban sokszor nem tudjuk, hogyan kezeljük problémáinkat. Hajlamosak vagyunk beleragadni egy helyzetbe és hagyni, hogy érzelmeink eluralkodjanak rajtunk. Ilyenkor kell észbe kapnunk, és valamilyen mentőövet dobni lelkünknek. Hasznos a meridiánpontok stimulálása, amire többféle technika létezik, néhány ezek közül:

...Stresszoldás egyszerűen...

- Nyissunk ablakot, menjünk ki a szabadba és vegyünk mély lélegzetet! Az ülőmunka miatti részleges légzéstechnikánk eleve feszült idegállapotot okoz.
- Igyunk egy pohár vizet! A víz az egyik legjobb stresszoldó. Az is hozzájárulhat feszült állapotunkhoz, hogy már esetleg órák óta nem ittunk egy korty vizet sem.
- Engedd le a vállad. végezz vállkörzéseket!

A hatékony stresszoldáshoz fontos a helyzetek átértékelése, hiszen a problémamegoldás életünk része. Keressük a válaszokat, hogy egy-egy helyzet mire tanít bennünket, mit akar megmutatni, miben fejlődhetünk általa? Elfogadó szemlélettel, megértéssel, segítő szándékkal, erőszakmentes, nyílt kommunikációval tudunk felülemelkedni a konfliktusokon.

V. Öltözködés, viselet

Jót tesz egészségünknek, ha a természetességre öltözködésünk során is figyelmet fordítunk. Műszálas ruhák helyett használjunk jól szellőző textíliákat pamutból, lenből, kenderből, gyapjúból, selyemből. Figyeljünk arra, hogy ruházatunk ne szorítson, ne akadályozza mozgásunkat.

Energetika és ruházat

Testünk egy vezetékhez hasonlítható, amelynek egyik vége egy „ kozmikus konnektorhoz ” csatlakozik, másik vége pedig földelve van. Amikor ezt a vezetékét nem földeljük és leszigeteljük, probléma keletkezik a rendszerben, mert akadályozzuk az áramlást a vezetékben. Az olyan műanyagok, mint például poliészter, poliamid, elasztán, műbőr, nylon, műszőrme és társaik az egészséges erőáramlástól fosztanak meg minket. Attól az erőáramlástól, amely egészségesen tartaná a testünket.

Ékszereink Régen az ékszereknek nem a díszítő funkciója volt az elsődleges, hanem a gyógyító illetve az áldó-védő szerepük. Az ékszer-

ként használt köveknek mérhető rezgésük van. Az ember szerveinek is mérhető a rezgése, így minden szervhez hozzárendelhető gyógyító kő. Ha a szerv megbetegszik, rezgése is megváltozik, eltér az egészséges tartománytól. Amennyiben ez a szerv ilyenkor egy ásványt kap segítségül, amelynek rezgése megegyezik az egészséges szerv rezgéstartományával, könnyebben meggyógyul, mert a kő „ emlékezteti ” a szervet eredeti, harmonikus állapotára.

Egy idegen rezgésű fémötvözet, vagy nehézfém természetes rezgésüket negatívan befolyásolja, ráadásul a test bizonyos részén átlótt fémekszerekből különböző fémek szivódnak fel és rakódnak le szervezetünkbe. Törekedjünk minél kevesebb fém-kiegészítő (övek, csatok), illetve ékszer viselésére, védjük energiatestünk, auránk egészségét is!



Viseletben is keressük a természetet!

Felhasznált és ajánlott irodalom: Bokor Katalin: *Biokozmetika*; Dr. Doreen Virtue, Dr. Becky Preliths: *Táplálkozás a fényben* (Mandala-Véda Kiadó, Bp., 2005.); *Gabonaételek* (Napfényes Élet Alapítvány, Bp., 2007.); John Robbins: *Százévesen egészségben* (Partvonal Kiadó, Bp., 2006.); Lénárt Gitta: *Élő ételek könyve* (Bioenergetic Kiadó Kft. 2010.); Lénárt Gitta: *Élő édességek könyve* (Bioenergetic Kiadó Kft. 2011.); Lopes-Szabó Zsuzsa, Szabó György: *A bükki füvesember gyógynövényei* (Kiadó: Szabó György, 2009.); Maria-E. Lange-Ernst: *Szépítő természet* (Könyvklub, Bp., 1995.); Molnár Dánielné, Molnár Ferenc: *Ilcsi néni füveskönyve* (TotemPlusz Kiadó Kft. Bp., 2001.); Nyers Csaba: *Bevezetés a gabonakonyhába* (BioTer Bt. Bp., 2001.); Otfried D. Weise: *Tisztító kúrák* (Édesvíz Kiadó, Bp., 2001.); *Új Életmód negyedéves magazin*; Váradi Tibor: *Népbetegségek megelőzése és szelíd gyógymódjai I – III. rész*

Körösök Völgye Natúrpark Egyesület

5600 Békéscsaba, Szent István tér 7. – www.korosoknaturpark.hu

Körösök Völgye Látogatóközpont

5600 Békéscsaba, Széchenyi liget – e-mail: latogatokozpont@globonet.hu
tel/fax:66/445-885 www.korosokvolgyekozpont.hu – www.zolduljfordulj.eu

Változtass, hogy változhass...

„Ebből a kiadványból az egészség-tippeken túl az is kiderülhet az olvasó számára, hogy valójában vegetáriánusként is lehet teljes értékű életet élni. Hogyan vezetett ide az én utam? Mindig is érdekelt, hogyan nem leszünk betegek, hogy a Föld összes 'kincse' közül mi a legkedvezőbb az ember számára. Elmélyedve a szakirodalomban és kipróbálva a tanácsokat, bebizonyosodott számomra, hogy – először húsfgasztás nélkül, majd a tejtermékek és a tojás kizárásával – energikusabb és fertőzésekre, gyulladásokra kevésbé fogékony lettem. Az ételeimet általában magam készítem és ha 'hagyományos étterembe' megyek, akkor különféle köretekkel és salátákkal is jóllakok. Az egészségem megőrzésén túl, úgy döntöttem, nem veszek részt az állatok életének kioltásában, ezért növényi-alapú étrendet választottam. Örömmel tölt el, hogy ma már egyre könnyebben elérhetőek és elkészíthetőek a vegetáriánus, teljes értékű ételek és alapanyagok, illetve, hogy ez az életforma csupán egyéni döntésen alapszik. Töreksem a természetességre és a tudatosságra életem más területein is – fontosnak tartom a vitalitás megőrzését a rendszeres, napi mozgással, a környezetbarát illatszerek, tisztítószeres használatát és a természetes öltözködést. Véleményem, hogy érdemes szétnéznünk saját 'házunk táján' és meglátni, hol lehet szükség változtatásra.”

Ajánlom mindenkinek!

Soczó Krisztina



A kiadványt készítette a Körösök Völgye Natúrpark Egyesület – Megjelent 1000 példányban, újrahasznosított papírra nyomva – Írta és szerkesztette: Soczó Krisztina – Fotók: Baka Andrea; Bonyhádi Péterné Pásztor Enikő; Soczó Krisztina; Tószögi György – Grafika, tördelés: Zelenyánszki Gabriella; Natural Day Kft. – Nyomdai munka: GyomaPress Nyomdaipari Kft.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

