

# Az egészség érték

Az egészségnek az egyén szempontjából különösen nagy jelentősége van. A közvélemény-kutatásokban az élet legfontosabb értékeire irányuló kérdésre adott válaszok között legtöbbször az egészség áll az első helyen. Az egészség javítja az esélyünket arra, hogy a saját életünket önmagunk alakíthassuk ki, és szabadon kibontakozhassunk. Az egészségmegőrzést szolgáló prevenció (megelőzés) olyan eszköz, amivel ezt elérhetjük.

Az egészségnek soha ezelőtt nem volt olyan nagy jelentősége, mint napjainkban.

A testünk az immunrendszer segítségével először igyekszik minden kórokozó ellen felvenni a harcot, és meggyógyítani önmagát. Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jó közérzet állapota, és nem csupán a betegségektől, testi fogyatékoságtól való mentességet jelenti. A lehető legjobb egészségi állapotnak örvendeni, az ember egyik alapvető joga.

**A stratégia tehát legyen a következő: törekedjünk inkább a megelőzésre, hogy sokáig életerősek és egészségesek maradjunk!**

Ha Ön végiggondolja az értékekről alkotott saját elképzeléseit, akkor az élete célja és értelme az, hogy tudatában legyen a saját értékeinek, és azok szerint éljen és cselekedjen. Mivel az egyetlen, ami manapság megmaradt nekünk, és amiért önmagunknak kell viselnünk a felelősséget, az az egészségünk.

**“ Az Ön életminősége meghatározza a közérzetét. ”**

Az életminőségen mindazt értjük, ami hozzájárul az ember jó közérzetéhez.

Orvosi szempontból az úgy nevezett életminőség magában foglalja a testi és a lelki állapotunkat, valamint a

társadalmi funkciókat (munka, család, társadalmi kapcsolatok). Az életminőség röviden megfogalmazva a következőt jelenti: a test, szellem és a lélek harmóniája, a vitalitásunk, szépségünk és jó közérzetünk egyidejű fokozásával.

A vitalitás és a szépség az elégedettség és az önbizalom természetes alapja, és így döntően befolyásolják az életminőségünket.

## Az egészségünket negatív módon befolyásoló tényezők:

A világon nagyon sok a betegség, és az emberek egyre fiatalabb korban betegszenek meg.

Annak ellenére, hogy az emberek átlagosan egyre nagyobb kort érnek meg, sokszor már fiatalon megbetegszenek.

Az összefüggéseket ismerjük:

A változatos és izgalmas benyomások ellenére, amelyek alól a hétköznapiakban nem tudjuk kivonni magunkat, gyakran szenvedünk az elszigeteltségtől. A társadalmi változások mértéke és sebessége miatt magányos emberként elveszünk a tömegben, és személyként veszélyeztetve érezzük az értékünket. Ennek következménye a fizikai és pszichikai szenvedés, a jólétünk ára.

Hosszú ideje tudjuk, de nem vesszük figyelembe, hogy az ember a szervi funkcióinak 70 %-át elveszítheti, mielőtt azt megérezné!

Az életenergiánkat és életminőségünket fékezik a következők: a tápanyagértékkel nem rendelkező ételek, a stresszes és pihenési szünetek nélküli élet, a túlsúly, az egészségtelen táplálkozás, a dohányzás, a kevés mozgás és az alkohol. Sajnos, az általában megszokott táplálkozásunk

is nem alábecsülendő egészségi kockázattá vált. A nem megfelelőből túl sokat eszünk, a helyes életelekből túl keveset!

Röviden szólva: a modern ember az **EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG HIÁNYÁBAN** szenved!

## Hatás az öregedési folyamatra

Az élete során minden ember teste ki van téve a normális elhasználódási és öregedési folyamatoknak. Mindamelllett, van egy sor olyan külső tényező, ami felgyorsítja a természetes öregedési folyamatot. Ezek kedveznek a szabad gyökök termelődésének, amelyek nagy mennyiségben tartósan károsítják a test sejtjeit. Következmény: testünk első sorban a számtalan szabad gyök leküzdésével van elfoglalva, és elhanyagolja a természetes regenerációs feladatait (felépítést). Az öregedési folyamatot gyorsító külső tényezők közé tartozik a kevés alvás, a rohanó élet - tehát a stressz, valamint a káros anyagok. Természetesen itt minden olyan káros anyagra gondolunk, amit akaratlanul, de minden nap, és ily módon mindig magunkhoz veszünk.

Mind a túltáplálás, mind, pedig a hibás táplálkozás számtalan megbetegedést okozhat az életünk folyamán.

## Az egészséghez vezető utak

### Tudás / felvilágosítás

Inkább előzzük meg természetesen, mint kezeljük utólag vegyszeresen.

A testünknek szüksége van kellő mennyiségű fehérjére, vitaminokra, nyomelemekre és ásványi anyagokra, esszenciális zsírsavakra, fenolsavakra és flavonoidokra. Ezek a legfontosabb alkotóelemei a vitálanyagokban gazdag táplálkozásnak. A kiegyensúlyozott, vitálanyagokban gazdag





táplálkozás biztosítja azt, hogy a test egészséges maradjon. A sok vitamint tartalmazó étrend gondoskodik az immunrendszer kiegyensúlyozottságáról. A megfelelő mennyiségű és koncentrációjú vitaminok optimális védelmet nyújtanak az egészségünk számára.

### A vitális élethez szükséges tényezők:

Tájékozódni kell, és a tudatosságunkat fel kell építenünk. Foglalkozni kell a táplálékunk összetételével és komponenseivel is, nem csak a kalóriákkal. Akkor jobban meg tudjuk majd érteni a testünk reakcióit.

Jót tesz az egészségünknek, ha odafigyelünk a függőségeinkre, és az azokkal összefüggő szokásainkkal. Milyen szokásainktól kellene megszabadulnunk?

Az egészségügyi tanácsadásban van egy olyan trend, ami a táplálkozást az egyéni típustól teszi függővé.

### Megéri megelőzni!

Az egészségtámogatás és a megelőzés központi célkitűzése a betegségek elkerülése és az egészség javítása. Ennek során, a tevékenységek középpontjában az élet- és viselkedési módok, valamint az emberek jó közérzetét

szolgáló életterek kialakítása áll. Emellett létezik az egészségtámogatás, ami az egészségi kompetenciák felépítését jelenti, a (testi és lelki) egészség feletti önrendelkezésünket is beleértve, annak tartós javulása érdekében.

Ha életünk korai éveiben az egészségünket fokozottabban támogató életvitelt folytatunk, akkor ez hozzájárulhat ahhoz, hogy idősorunkban sok krónikus megbetegedés egyáltalán nem, csak később, vagy jelentősen kisebb tünetekkel fordul elő.

### A cél: több egészség, több vitalitás, több energia, nagyobb teljesítmény és harmónia!

Ez a WellStar International célja és víziója – preventív módon segíteni és megőrizni az emberek egészségét. Egészségesebben élni, hosszabb ideig élni, és aktívabban élni, a lehető legjobb életminőségben.

A célunk legyen ez: idejében előzzük meg a betegségeket, járjunk hozzá valamivel a saját egészségünkhöz, erősítsük a tudatosságunkat, vállaljunk felelősséget a saját egészségünkért és a saját jó közérzetünkért, és így érzünk el egy jobb életminőséget. Az egészség testi-lelki tényezőiből

adódik, hogy Ön jól és értékesnek érzi magát. Önbecsülést és önbizalmat érez.

### Így tehet szert közvetlen és érezhető vitalitásra:

- Tudatosan, egészséges, vitaminokban gazdag táplálékot fogyaszt
- Egészséges környezetben él
- Elegendő fizikai tevékenységet végez
- Tartózkodik a kényelemtől
- Eleget alszik
- Kikapcsolódik, és érzelmileg kiegyensúlyozott életet él, csökkenti a stresszt
- Kerüli a túlsúlyt
- Éjszaka kíméli az emésztését
- Kevesebb káros anyagot fogyaszt
- Sok folyadékot fogyaszt



## Kedves Olvasó!

Mindenkinek megvan a lehetősége és a felelőssége, hogy a saját lehetőségei szerint tegyen valamit önmagáért, és az egészsége optimális felépítéséért. Közösen emberek millióinak segíthetünk, és motiválhatjuk őket, hogy vállaljanak felelősséget az egészségükért és az egészséges életmódjukért.

Erre hívom meg most Önöket, és szívből kívánok Önöknek minden jót!

Dr. Keywan Grashoff

## Összegzés

### Minden ember hozzájárulhat pozitív módon az egészségéhez, az életminősége megőrzése vagy elérése érdekében.

Foglalkozzon tehát az értékekről alkotott elképzeléseivel, és legyen tudatában a személyes értékeinek (életminőség)!

### A legnagyobb értékünk az egészségünk.

A WellStar felismerte ezt a feladatot, és az Önök érdekében megjelent a piacon a "Webstar" nevű programjával. A „Webstar Vital Coaching“ internetes megjelenésével szeretnénk letenni a kezjegyünket a minőség, a teljesítmény, a kommunikáció és a lojalitás mellett, és hozzájárulni az Önök életminőségéhez. A Webstar Vital Coaching edzőprogrammal, és a vitaminokban gazdag termékeinkkel szeretnénk utat mutatni Önöknek, hogy hogyan őrizhetik meg életerejüket és egészségüket késő öregkorukig.

Személyes tanácsadás (Coaching) a sportolási tevékenységek, és az egészséges táplálkozás terén.

