



Miért fájnak az
izületeim?!



Az ízületi fájdalom nem csak az idősebb korosztályt érinti, ma már rengeteg fiatal hétköznapiját is megkeseríti. Eleinte talán nem is tulajdonítunk neki túl nagy jelentőséget, de amikor már a mindennapi tevékenységeinkben is akadályozva vagyunk és a legegyszerűbb mozdulatok is fájdalommal járnak, ideje megtalálni a megoldást. Ez persze nem is olyan egyszerű.

Ezt az összefoglalót azért írtam, hogy segítsek eligazodni a különféle gyógy módok, lehetőségek között és átfogóbb képed legyen az ízületi fájdalmakról és kezelésükről.

MI A VALÓDI OK? MIÉRT FÁJNAK AZ ÍZÜLETEINK?

Leggyakrabban a **túlsúlyt**, a túlzott igénybevételt, **sport miatti túlterhelést okolják** az ilyen jellegű fájdalmakért, pedig az igazi okot máshol kell keresnünk. Mégpedig a táplálkozásnál.

Az ugyanis, hogy mit viszünk be a szervezetünkbe, **alapjaiban határozza meg az egészségi állapotunkat**. A nem megfelelő táplálkozás miatt **felborul a testünk egyensúlyi állapota**, így ezután még kevésbé tolerálja az erőltetett dolgokat. Ez pedig lehet akár a túlsúly, akár egy nagyobb fizikai aktivitás. De valójában a probléma azért alakul ki, mert nincs egyensúly, ezért **a szervezet nem elég ellenálló**, nem tudja tolerálni azt a típusú terhelést, ami normál esetben egyáltalán nem jelentene problémát.

Elég csak a fiatal sportolók hirtelen, váratlan haláláról szóló hírekre gondolnunk. Minden alkalommal értetlenül állunk az ilyen tragikus esetek előtt, de nézzünk egy kicsit a dolgok mögé. A feszített tempó és a **fokozott fizikai aktivitás** mellett az sem mindegy, hogyan táplálkoznak, mennyi **mesterséges anyagot** visznek be a szervezetükbe. Ez hosszú távon mind érezteti a hatását.

NÉZZÜNK SZEMBE A TÉNYEKKEL!

A baj az, hogy nem vagyunk felkészülve rá, hogy tervezetten étkezzünk és **tudatosabbak legyünk**, ha a táplálkozásról, vagy épp az egészségünkről van szó. Nem tervezünk előre, hiszen úgyis ott a büfé, a gyorséttermek, automaták és a rengeteg csomagolt étel, feldolgozott élelmiszer. Lassan már a főétkezések szerepét is átveszik.

Sokszor az étkezés **központi örömforrássá válik**, ez jelenti az élvezetet, de pont ez lesz, ami képtelenné tesz másra, ami ugyanúgy örömet okozna, például a sportra, mozgásra... Így továbbra is marad az evés, mint boldogságot adó tevékenység.

Látszólag óriási bőségben élünk, választani is alig tudunk a kínálatból. Pedig valójában legtöbbször ugyanazt esszük, csak picit más a csomagolás, a forma, a megjelenés... de ha valaki elkezd megvizsgálni az összetevőket, hamar felfedezi a hasonlóságokat. Sajnos a mai élelmiszereket inkább élelmiszernek tűnő **komplex vegyi készítményeknek** nevezhetnénk, amelyek nem tartalmaznak olyan tápanyagokat, amikre a sejteinknek az egészséges működéshez szükségük van.

Márpedig **a mindennapokhoz szükséges energiát a sejtek állítják elő**, és ha ők nincsenek jól, akkor mi sem... Egy idő után **felborul a test egyensúlya**, mert nem visszük be a megfelelő anyagokat, amire szüksége van a szervezetünknek, de sajnos beviszünk olyanokat, amire nincs szükségünk vagy csak nagyon kis mennyiségben.

A FÁJDALOM MINDIG JELEZ VALAMIT...

Az idézet **Nyikolaj Omoszov**, ukrán szívsebésztől és kutató orvostól származik, aki rendkívül aktív és hosszú életet élt, így valóban hiteles forrásnak tekinthetjük, ha az egészséges életmódról van szó. Márpedig tanácsot csak attól érdemes elfogadni, aki **hiteles az adott területen** és ő maga is jó példát mutat. Ha a szervezetünk egyensúlya felbomlik, annak előbb utóbb érezhető tünetei is lesznek.



„Az emberek megbetegedésének az oka, a saját lustaságuk.”

Az ízületi fájdalom is egy tünet, de gondolkozzunk el rajta, hogy mi okozza? Mit mutat meg? A fájdalom minden esetben a szervezet jelzése és nem betegség. Elsősorban nem a tünetet kell elnyomni, hanem a problémát, **a kiváltó okot kezelni**. Ezért hiába a fájdalomcsillapító gyógyszerek, krémek és készítmények, ezek ugyanis csak elfedik esetleg tompítják a tüneteket, ahelyett, hogy a probléma gyökerét kezelnék.

HOGYAN LÉPJÜNK FEL A TÁPANYAGHIÁNY ELLEN?

A szervezetünkben fellépő problémák nagy részét a **nem megfelelő táplálkozás**, ennek következtében pedig a tápanyaghiány okozza. Ennek megoldása elsősorban talán egyszerűnek tűnik, hiszen elkezdhetünk több zöldséget, gyümölcsöt, rostban gazdag élelmiszert enni vagy **étrendkiegészítőket** szedni.

Azzal nem oldjuk meg a problémát, ha elkezdjük szedni az épp reklámozott vitamint vagy ásványi anyagot, könnyen lehet ugyanis, hogy **teljesen másra van szükségünk**, esetleg a beszedett vitaminnak más vitaminra is szüksége van a felszívódáshoz. Arról nem is beszélve, hogy **akár naponta is eltérő lehet**, hogy épp milyen mennyiségre van szüksége a szervezetünknek a különböző vitaminokból és ásványi anyagokból. A legjobban akkor járunk, ha **komplex multivitamint** választunk, és a szervezetünk majd eldönti, miből, mennyit hasznosít.



Akár naponta is eltérő lehet, hogy hogy épp milyen mennyiségre van szüksége a szervezetünknek a különböző vitaminokból és ásványi anyagokból..

A minden eddiginél gyorsabb információáramlás, az állandó ingerek és a gyors, **azonnali eredményt ígérő**, tálcán kínált megoldások világában nem akarunk hónapokat várni a javulásra. Ami persze érthető is, ha az életminőségünket jelentősen befolyásoló, kízó fájdalomról van szó. Ilyenkor bízunk az instant csodaszerekben és megoldásokban, mert ez tűnik könnyebbnek. **De az igazság az, hogy nincs könnyebb út.** Az egyetlen megoldás az, hogy tudatosabb leszel és változtatsz az életmódodon.



Nincs csodaszer, ami azonnal és tartósan megszünteti a fájdalmat...

NE VÁRD, HOGY AZ ORVOSOK ADJÁK VISSZA AZ EGÉSZSÉGED!

Az orvosok életet mentenek, de **a saját egészségédért te vagy a felelős.** A változáshoz pedig **akaratra és kitartásra** lesz szükséged, illetve valakire, aki segít a kezdeti lépésekben.

Ugyanis az egymásnak gyakran ellentmondó irányzatok és tanácsok között könnyen elveszettnek érezheti magát az ember. Ilyenkor kimondottan hasznos, ha van valaki, aki segít eligazodni az életmódváltás útvesztőjében és **hasznos, gyakorlatias tanácsokkal** segít egy egészségesebb életmód kialakításában!

SZÓVAL HAGYOD, HOGY A LEMONDÁSOK LISTÁJA EGYRE HOSSZABB LEGYEN VAGY MEGSZABADULSZ VÉGRE AZ ÍZÜLETI FÁJDALOMTÓL?

Gyere el egy konzultációra!

Ha te is készen állsz a változásra és valóban tenni akarsz azért, hogy újra jól érezd magad a bőrödben és kirobbanóan egészséges legyél, gyere el a konzultációmra, ahol **személyre szabott tervet készítünk Neked!** Felmérjük, hogy min kell változtatnod és pontosan milyen lépésekre van szükséged ahhoz, hogy valódi és tartós eredményeket érhess el!

**JELENTKEZZ A
KONZULTÁCIÓRA ITT!**

Ha pedig sürgős kérdésed van, segítségre van szükséged, fordulj hozzám bizalommal!

Írj e-mailt, vagy hívj telefonon és segítek, hogy önmagad legjobb verziója lehess!

egrianna@inspiralo-egeszseg.hu
+36 20 466 0072



Egri Anna,
Életmód és Táplálkozási Tanácsadó
Specialista