

Az egészséges táplálkozás ma sokan sokféleképpen értelmezik a világban. A legtöbb nézetben az a közös, hogy mindegyik a táplálék minőségének megválasztására ad valami "megoldást", illetve sajnos az is közös, hogy mindegyik korlátokat állít az egészséges táplálkozás égisze alatt, a jóhiszemű ember igen nehezen tudja eldönteni, mit is tegyen, ha egészséges akar lenni.

Amikor egy-egy diabetikus azt mondja, hogy mindent ehetsz, felcsillan az ember szeme... azonban hirtelen jön a hideg zuhany, hogy igen, de nem mindegy, hogy mivel eszed, és mikor. Emlékszem nagyapámra... a zsíros kenyeret evett, kolbászt és húsokat, kilencven éves volt, amikor meghalt. Mindvégig egészséges volt, az utolsó előtti napon is szorgosan dolgozott a szőlőben. Biztosan nem lehet abszolút igazság, amit az egészséges táplálkozásról hallani... legalábbis a nagyapám megcáfolta az életével ezt.

Az öregek tudtak valamit az egészségről... vagy nem tudtak valamit az egészségtelenségről. A mai emberek hiszékenyek... de nem volt mindig így. A nagyapám korában nem volt média, aki elárasztotta volna mindenféle ostobasággal az étert és folyamatosan tömte volna az emberek fejét. Így nagyapámnak megadatott, hogy ne kételkedjen soha abban amit megeszik, viszont nem tehette meg, hogy nem dolgozik, s az e kettőben vetett rendíthetetlen hite egészségesen tartotta. Hogyan is működik ez?

Az ember azzá válik, amit megeszik? Igaz lehet. A mai kor embere folytonosan mit hall? A kutatót kutatnak, mert az a dolguk. Megállapítják, hogy ez a táplálék rákot okoz, amaz szív- és érrendszeri betegségekhez vezet, ez emésztési zavarokat hoz, amaz meg potencia zavarokat. A kutatók statisztikai alapon dolgoznak, a 60 % os eredmény megnyugtatja őket, hogy jó irányban tapogatnak és könyörtelenül beírják magukat a történelembe. A média mindig lesben áll, hogy újabb és újabb hírekkel lássa el az emberek tömegeit, a mindenre befogadó, hit nélkül élő emberek pedig elfogadják igaznak mindezt. Jobb híján mégis továbbra is azokat az élelmiszereket eszik, amelyek rákkeltőnek, egészségtelennek ***hisznek***. Így kerülnek saját maguk ítélete alá...

Az én hitem szerint egészségesen táplálkozni az alábbiakat jelenti:

A bűn zsoldja a betegség. Bűn az, amit az ember hite ellen cselekszik!

A legfontosabb! ***Soha ne ítéld meg, ne gyűlöld azt amit eszel.*** Ha így teszel, gyűlöletet eszel, és egészségtelen dolgokat. Tudd, hogy mit eszel, az számodra a legegészségesebb táplálék, hisz azért eszed, mert kívánod, illetve azért kívánod, mert a szervezetednek szüksége van rá. Ha a táplálékodról azt hiszed, hogy az egészségtelen, és mégis megeszed, akkor valóban ártani fog neked.

Változatosan egyél. A sokféle táplálékban rejlő életerő, tápanyag hosszú távon kiegyenlítődik. Nem fordulhat elő, míg egyik tápanyag féleségből felhalmozol, addig a többiből nem veszel elegendőt magadhoz. A változatosság természetesen nem azt jelenti, hogy a kedvenc táplálékod (pl.: hús) készíted el változatos formában, sőt azt sem, hogy a természet változatos ízeit folyton elnyomod a kedvenc ízeiddel (ketchup, majonéz, túlzott sózás, fűszerezés, stb.). Szeresd az összes alapízt (édes, savanyú, csípős, sós, keserű, fanyar) és változatosan fogyaszd őket. Tudd, hogy amelyik ízt megtagadod magadtól az egészségedből tagadtál meg egy darabot, hiszen a különböző ízek az alapelemek keverékeinek ízei.

Mértékletesen egyél. Pontosan annyit egyél amennyire a szervezetednek szüksége van. Ne egyél többet, mint hited diktálja ("jól laktam, de ezt már nem hagyom itt", vagy "nem vagyok éhes, de megeszem, hogy el lehessen mosogatni a tálat". Ha a táplálkozás után az az érzésed, hogy túl sokat ettél, pont a felesleg fog ártani neked, hiszen az amit a hited ellen ettél.

Kerüld a gyors táplálkozást. Ha éhes vagy és gyorsan eszel, hajlamos vagy többet enni, mint amennyire szükséged van. A kezdeti táplálék bevitel lassan emésztődik, így az éhség érzet lassabban csillapodik a vártnál. Hidd el, hogy az elegendő táplálék 10-15 perc múlva elveszi az éhségérzetet is. A lassabb táplálkozással van időd élvezni is amit eszel. A gyors és stresszes lelkiállapotban bevitt élelmiszerből a hasznos tápanyagokat nehezebben tudja a szervezet kiválasztani, mintha nyugodt, békés állapotban lennél. Ha szükséges, étkezés előtt tudatosan nyugtasd meg magad, használd a mély légzést segítségül, és ha már megnyugodtál, akkor állj neki étkezni.

Ne használd az evést soha stresszoldó stratégiaként. Ha feszült vagy inkább lazíts, imádkozz, vagy kezdj el énekelni. Ha a stressz miatt eszel, akkor hajlamos vagy feladni a változatos étkezést, és csak édességet enni, hisz az édesség növeli a boldogság hormonokat. De többet is fogsz enni, mint amennyit a szervezeted szükségesnek tart, így a felesleg szintén hited ellen való, tehát árthat neked. Hogyan lehet a stresszoldó stratégiánkat megváltoztatni

azt egy másik cikkben írom meg.

Ha a fenti elveket betartod egészen biztos, hogy a táplálkozásoddal megalapoztad az egészségedet. Természetesen az egészség nem csak a táplálkozásodtól függ, hanem más testi-lelki működéstől is, de a táplálkozásod egészséges lesz az biztos. Az egészség egyéb összefüggéseit más cikkekben megtalálhatod itt a portálon.