



**A RÁK ELLEN,
AZ EMBERÉRT,
A HOLNAPÉRT!**
Társadalmi Alapítvány



**AZ EGÉSZSÉG
MENŐ**
HANGOT ADUNK NEKI

AZ EGÉSZSÉG KINCS!

HOGYAN ŐRIZD MEG?
HOGYAN ÉLJ TELJES ÉLETET?

Kövess minket:



Támogatónk:



AZ EGÉSZSÉG MENŐ! HANGOT ADUNK NEKI

12 részes videó- és 4 részes podcast sorozat képes-szöveges melléklete

Az „A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért” Társadalmi Alapítvány az NN Biztosító támogatásával indított el egy szemléletformáló programsorozatot, amellyel elsősorban a fiatalabb korosztályt szeretnék támogatni abban, hogy minél egészségesebben éljenek. Természetesen a videósorozat és a podcastok minden korosztály számára adnak sok hasznos tanácsot arra, hogy eligazodjanak az internet világában ránk zúduló – egymással sokszor ellentmondásba kerülő – információhalmazban.

Több közösségi csatornán követhető volt és folyamatosan elérhető a 12+2 részes videósorozat és a 4+1 részes podcast AZ EGÉSZSÉG MENŐ! HANGOT ADUNK NEKI címmel.

MIRŐL SZÓLT A KAMPÁNY?

Az egészségmegőrzésről!

Új stílusban, a teljes lakosság, de kiemelten a fiatal célközönség felé léptünk a videósorozat rövidfilmjeivel.

Az egyperces impulzív, dinamikus és informatív kisfilmek a mai kor követelményeinek megfelelően közérthetően mutatja be az ismert 12 szirmú egészségvirág egy-egy életterületét. A sorozat igyekszik arra is rámutatni, hogy minden életterület egyaránt fontos ahhoz, hogy harmóniában, egészségesebben éljünk testi-lelki-szellemi értelemben.

MI VOLT A CÉL?

Tudjuk, hogy a fiatalok életvitele laza stílusban, felgyorsulva zajlik, érthető módon minden élményt magukba szeretnének fogadni. De azt is tudjuk, ha időben olyan tartalom kerül látó- és hallótávolságba számukra, ami eléri az ingerküszöbüket, akkor hajlandók tenni azért, hogy 10-20 év múlva is egészségesen tudjanak részt venni a földi jókban. És azt is tudjuk az egészséges életmód vonzó, vagyis menő számukra.

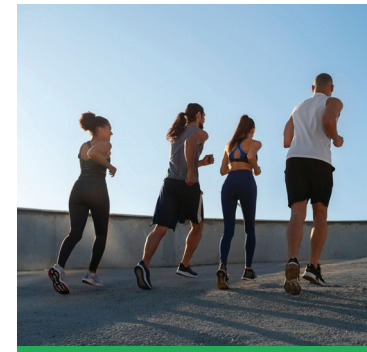
Ugyanezt a célt fogalmaztuk meg a szélesebb lakosság számára is, mivel bárki, aki az interneten találkozik a sorozat bármelyik részével hasznos ismeretet szerezhet a betegségmegelőzés területén, amit jól be tud építeni hétköznapi életébe.

Az NN Biztosító és „A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért” Társadalmi Alapítvány ezért fogott kezét és valósította meg ezt a programsorozatot.

Keressétek tartalmainkat, kövessetek bennünket, ahol látjátok az NN Biztosító támogatásával megvalósuló rákellenes videókat, tartalmainkat!

A következő oldalakon közzétesszük a digitális tartalom szöveges változatát, mert sokszor nagyon jól jön, ha kéznél van egy „kisokos”, ami segít abban, hogy gyorsan választ kapjunk, amire választ keresünk.

Terveink szerint a közoktatásban tanítók számára is eljuttatjuk a kivonatos tartalmat, amivel felkeltjük érdeklődésüket arra, hogy meghívásokat kapjunk az általános- és középiskolák tanulói számára a videók bemutatására és azt követő interaktív beszélgetésekre.



Mozgás, séta

Mire jó a mozgás?

A mozgás nemcsak a testünk, de a lelkünk és elménk egészségét is biztosítja. A rendszeres edzés nemcsak az izomerőnket növelheti, de segítheti az emésztőrendszerünk működését is. A gyakori séta csökkentheti a stresszt és javíthatja a mentális egészségünket. Az aktív sport akár 60%-al is növelheti a kreativitásunkat. A csapatsportok nagymértékben fejlesztik a kommunikációs és együttműködési képességeidet. A mozgás akkor a legjobb, ha jó levegőn végezzük, ha rendszeres része az életünknek.

Nevetés

Kacagjuk magunkat egészségesebbre!

Mikor nevetünk a szervezetünk több endorfint és dopamint termel, amiket boldogsághormonnak is neveznek. A nevetéssel akár 15 kalóriát is elégethetünk 10 perc alatt. Így nevetve elveszthetünk egy hónap alatt akár fél kilót is. Még a tüdődnek is jó napja lesz egy szívből jövő nagy nevetéstől. Amikor mélyebben lélegzünk, javulhatnak a tüdőfunkcióink és tisztábbak lehetnek a légutaink. A nevetés fokozza az antitestek termelését. Ezek erősítik a szervezet védekezőképességét.



Zöldség, gyümölcs

Vajon tudjuk mit eszünk?

A zöldségek és gyümölcsök sok rostot tartalmaznak, ezért jót tesznek az emésztésnek, és az egészséges bélflóra kialakulásának. A zöldségek-gyümölcsök csomagolásán található egy címke. A 9-es kezdetű bio-, gyümölcs, a 3-as és a 4-es kezdetű hagyományos gazdálkodásból van. A bogyós gyümölcsök, különösen sok antioxidánsot tartalmaznak, ezért csökkenthetik a gyulladásokat és lassíthatják az öregedést. A zöldségek és gyümölcsök víztartalma magas, így támogathatják a szervezet folyamatos hidratáltságát.



Zene, ének, tánc

Ami élvezetes, az lehet egészséges is!

A zenehallgatás hatékonyan csökkenti a stresszhormon, a kortizol szintjét, csökkentheti a vérnyomást és javíthatja a szív egészségét. A zenélés, az éneklés és a tánc javíthatja a memóriát és a mentális egészséget. A dallamos zene még az Alzheimer-kóros betegeknek is segíthet a memóriájuk javításában. Amikor éneklünk vagy táncolunk, erősítjük az immunrendszerünket és fejlesztjük az agyunk rugalmasságát. A tánc jelentősen javíthatja a koordinációs készséget és az egyensúlyt. A közös éneklés és tánc kapcsolatokat teremt, erősíti a közösségi érzést.





Pozitív gondolkodás

Miért érdemes optimistának lenni?

Ha pozitívan gondolkozunk az emberek egyszerűen szívesebben vannak a társaságunkban, jobbak és erősebbek lehetnek a kapcsolataink. Az optimista emberek tovább élhetnek, mert általában kevesebb a krónikus betegségük. Aki optimista, az általában kreatívabb és produktívabb is, mert nyitottabb az új ötletekre és kevésbé fél a hibáktól. A pozitív gondolkodás javíthatja a vérkeringést és csökkentheti a vérnyomást, így csökkentheti a szívbetegségek kockázatát is.

Örömteli tevékenység

Mitől egészséges az örömteli tevékenység?

A közös programok, erősíthetik a társas kapcsolatokat, ami javíthatja a mentális egészséget. A kreatív tevékenységek, mint a festés vagy az írás örömet okozhatnak és fejleszthetik az agy kreatív képességeit is. Az aktív kikapcsolódás és a pihentető tevékenységek segíthetnek a jobb alvásminőség elérésében, ami közvetlenül javíthatja az egészséget. Az örömteli tevékenységek segíthetnek az életminőség javításában.



Tiszta víz

Miért fontos a tiszta víz a szervezetednek?

A testünk több mint 50 % víz. Ne hagyjuk az agyunkat szomjazni! Már 2 %-os folyadékvesztés is csökkentheti a koncentrációt, a memóriát és a kognitív képességeinket. A víz védelmezi az agyunkat és főbb szerveinket. Útéstompítóként működik a gerincvelőben is, és óvja az anya hasában lévő magzatot. Igyunk napi 1,5 -2 liter vizet egyenletesen elosztva, ezzel is növelhetjük az energiaszintünket. Hazai szakemberek a csapvizet ajánlják leginkább, mert az a legtöbbször ellenőrzött.

Relaxáció

Miért jó relaxálni?

20 perc relaxálás körülbelül amnyi stresszt vezethet le szervezetünkől, mint 3-4 óra alvás! A relaxációs tevékenységek, mint a tai chi és a mindfulness meditáció javíthatják az immunrendszer működését. A relaxáció elősegítheti a nyugodtabb alvást és a regenerálódást. A rendszeres relaxáció csökkentheti a vérnyomást, segítheti a mentális és fizikai regenerálódást. Ha rendszeresen relaxálunk, nyugodtabbak és energikusabbak leszünk.



Természetes étrend

Azok vagyunk, amit megeszünk... – tartja a mondás.

A feldolgozatlan, természetes ételek elősegíthetik a megfelelő testsúlykontrollt. A mediterrán étrend akár 30%-kal csökkentheti a szívbetegségek kockázatát. A természetes, teljes értékű ételek fogyasztása növelheti az energiaszintet. A rostokban gazdag természetes étrend segíti az egészséges emésztést. A természetes ételek fogyasztása javíthatja a mentális egészséget. A leg-egészségesebb, ha hazai termesztésű, idényjellegű zöldségeket, gyümölcsöket fogyasztunk.

Jó levegő

Miért fontos a jó levegő?

A tiszta levegő fontos a tüdő és a légutak megfelelő működéséhez. Az "erdőfürdőzés" csökkenti a stresszt és javítja az immunrendszert. A jó minőségű levegő csökkenti a szívbetegségek és a stroke kockázatát, a jó levegő javítja a fizikai és mentális teljesítőképességet. A friss levegő fontos eleme a bioszféra ökológiai egyensúlyának. A növények CO₂-t vesznek fel a levegőből, és oxigént termelnek.



Alvás

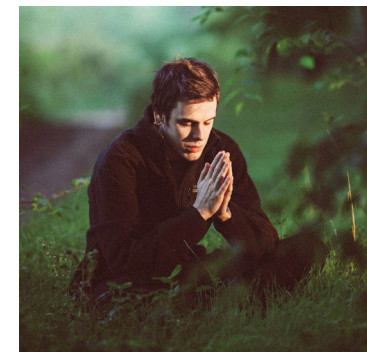
Miért fontos az alvás?

Mikor alszunk, az agyunk rendszerezi és eltárolja a napi információkat. Az alvás hiánya hormonális egyensúlyhiányt okozhat, pl. növeli az éhségérzetet. Az elegendő alvás javíthatja a fizikai teljesítményt és a memóriát. Egy felnőtt embernek átlagban napi 7-8 óra alvásra van szüksége. A krónikus alváshiány növelheti az Alzheimer-kór kialakulásának kockázatát. Az alvás előtti 1-3 óra határozza meg, hogy hogyan alszunk.

Ima

Mit ad nekünk az ima?

Az imádkozás segíthet javítani a mentális egészséget, mert reményt és érzelmi megnyugvást biztosít. Az ima és a meditáció csökkentheti a stresszt, ami pozitívan befolyásolhatja az immunrendszer működését. Az imádkozás segíthet harmonizálni az érzelmeket és a magatartást. A rendszeres ima segít leküzdeni a szellemi fáradtságot. Az ima nem azonos a meditációval és a relaxációval.



Az egészség népszerűsítését az NN Biztosító támogatja

Interjú Dr. Zsolnai Gáborral, NN egészség üzletág vezetőjével

Az egészség menő! Hangot adunk neki címmel több közösségi csatornán követhető az a 12 részes videósorozat és 4 részes podcast, amelyet A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány indított el az NN Biztosító támogatásával. Az NN Biztosító Egészség Üzletág vezetőjével arról beszélgettünk, hogy az NN miért tartja fontosnak az egészségmegőrzésről való hiteles információáramoltatást, miért támogat egy ismeretterjesztő sorozatot. Interjú Dr. Zsolnai Gáborral

Gábor, az NN Biztosító egészség üzletágának vezetőjeként dolgozik, orvos az eredeti szakmája, és ha jól gondolom egészségpárti... Kérem, mondjon magáról pár gondolatot.

Igen, egészségpárti vagyok és ezzel szerencsére nem is vagyok egyedül. Valóban orvosként végeztem még a múlt évezredben, de sosem dolgoztam a szakmában aktív gyógyítónaként. Viszont mindig az egészségügy határterületein tevékenykedtem különböző menedzsment pozíciókban. Voltam cégvezető kórházinformatikai rendszereket fejlesztő cégben, magánegészségügyi szolgáltatóknál vezettem az értékesítést és a marketinget, illetve az ország legnagyobb, magán-idősoththonának is voltam a szakmai vezetője. Az utóbbi éveket a biztosítási szektorban töltöttem és a fő területem az egészségbiztosítások voltak.

A betegségmegelőzés, a környezetünk megóvása, a tudatosságra nevelés miért csak kampány szinten kerül szóba?

Szerencsére ez már nem így van. Az állam oldaláról is szemmel látható törekvések, aktivitások vannak arra nézve, hogy a magyar lakosság egészségtudatosságát javítsák. Vannak komplex, országjáró szűrőprogramok, illetve vannak életkorhoz, betegségcsoportokhoz köthető ajánlott szűrések. Sőt tudtommal egy átfogó szűrőprogram is napirenden van. De persze sosem elégedhetünk meg azzal, ami már működik, mert azt mélyíteni, bővíteni és fejleszteni kell folyamatosan.



Olyan sok hedonizmusra ösztönző életforma, felgyorsult életstílus van, ami ha nem is rögtön, de hosszabb távon kimutatottan betegséggfokozó... Mit lehet tenni az egészséges életmód olyan fajta népszerűsítéséért, ami arra ébreszt vágyat, hogy le tudjunk mondani az egészségkárosító dolgokról?

Igen, gondoljunk csak a tudatmódosító szerek gyorsan változó világára, vagy például a mobilfüggőségre. De ezzel párhuzamosan van egy másik trend is – különösen a fiatalok körében –, amely szerint az „egészség menő” lett. Egészségesen táplálkoznak, sokat mozognak és odafigyelnek magukra, illetve a környezetükre. Ezt a törekvést kell támogatni, erősíteni és tovább ösztönözni. Akár különböző kedvezményekkel, edukációval, illetve példaképek állításával. Utóbbira jó példa a világválogányon sikeresen szereplő sportolókat bemutató kampányok és a bevonásuk az egészségfejlesztési aktivitásokba.

Van, hogy önhibánkon kívül nem élünk abszolút egészségesen, mert pl. a stressz, a környezeti ártalmak napi szinten jelen vannak, viszont az időben való felismerés miatt el kell járni rendszeres vizsgálatokra, szűrésekre. Véleménye szerint a 2025. januártól kötelezővé tett szűrések bevezetése hogyan hat az emberekre?

Igen, van, talán ez az egyik legnagyobb probléma. A Covid, a háború, az infláció is mindannyiunkat érintő, most már hosszan elhúzódó módon stresszt okozó faktorok. Ezekkel napi szinten kell megküzdenünk és megoldásokat találunk a problémákra. Ha a piramisunk alján levő dolgok a létbiztonság, az anyagi biztonság nincs meg, akkor bizony nehéz odafigyelni az egészségünkre. De fontos azt tudatosítani mindenkinben, hogy az egészségünk is a piramis alján van, csak annak nem érezzük hiányát, mindaddig, amíg nem betegedünk meg.

Sokan azt vallják, jobb minél később megtudni a betegség hírére... Miért van még mindig struccpolitika sokakban?

Ez egy szocializációs és edukációs kérdés. Régen, amikor még a súlyosabb betegségeket jóval kisebb eséllyel gyógyították, akkor ez lehetett egy stratégia. De ma már sokkal jobb, ha minél előbb fény derül arra, hogy baj lehet, mert akkor sokkal hatékonyabban lehet beavatkozni. Ezt kell sokszor elmondani, példákkal alátámasztani az embereknek és akkor meg tudjuk változtatni ezt a szemléletet.

Szokták mondani az egészségtelen életvitel nem egy életbiztosítás... Az NN termékpalettáján mely szolgáltatások ösztönzik, hogy az emberek, főleg a fiatalabb korosztály tudatos legyen az életében hozott döntésekre?

Tulajdonképpen mindegyik termékünk, illetve kapcsolódó szolgáltatásunk a tudatosságra ösztönzi az ügyfeleinket, hogy készüljenek fel a váratlan helyzetekre. Igényeik szerint több kiegészítő egészségbiztosítási fedezet közül választhatnak, hogy milyen eshetőségekre szeretnék kibővíteni az alap életbiztosításukat, de az egészségtudatosságban nagy segítség lehet az Egészség asszisztencia szolgáltatásunk. Egészségügyi kérdésekben sokszor nem tudjuk, kihez forduljunk, hol kezdjük neki, akár panaszkodunk, akár a megelőzés terén szeretnénk lépéseket tenni. Ezzel

a szolgáltatásunkkal viszont ügyfeleink és szeretneik díjmentesen kaphatnak szakértői támogatást mindezekben a kérdésekben is a nap 24 órájában. És persze kiemelném a most induló szolgáltatásfinanszírozó egészségbiztosításunkat, amelyet első körben a vállalatok számára kínálunk.

Gábor, Ön egészségesen él? Jár szűrésekre?

Igen a vállalaton belül kifejezetten jellemző, hogy foglalkozunk az egészségünkkel. A biztosító dolgozói bérén kívüli juttatásként egészségbiztosítással rendelkeznek, amelyet tudatosan használnak is. Ezen túlmenően rendszeresen szervezünk egészségszűréseket, sport- és szabadidős közösségi programokat. Egyik legismertebb, legnépszerűbb aktivitásunk talán – ahol az NN Biztosító is saját csapatokkal indul – az NN UltraBalaton futóverseny. Minden héten gyümölcsnap van az irodában, illetve elkülönített terek biztosítanak lehetőséget a relaxációra, akár munka közben is, de irodai masszázsról is van lehetőség.

Én magam is igyekszem hetente háromszor-négyszer mozogni és egyre egészségesebben táplálkozni. Úgy alakult, hogy szükséges leadnom néhány kilót, amin elkezdtem már aktívan dolgozni. Ebben szerencsére a feleségem is támogat és nemcsak hozzátartozóként, hanem szakmailag is, mivel ő dietetikus. A szűréseket évente igyekszem igénybe venni, ezek között komolyabbak is vannak, amelyet a személyes kockázataim csökkentése érdekében írtak számomra elő. Ezt mindenkinnek tanácsolom, ahogy haladunk előre az életkorral, mert „fiatalabbak nem leszünk, ugye?”

A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány új stílusban, több közösségi platformon lép a fiatal célközönség felé a 12 részes videofilmekkel és a 4 részes podcast sorozattal. Miért döntöttek a támogatás mellett?

Biztosítóként nem lehet fontosabb üzenetünk, mint hogy felhívjuk a figyelmet az egészségünkről való gondoskodás fontosságára. Ezen belül is szeretnénk motiválni és támogatni az embereket, hogy minél többet tegyenek a megelőzés érdekében, hiszen a legjobb, ha meg tudjuk előzni a probléma kialakulását. A Rák ellen, az emberért, a holnapért alapítvány missziójának alapköve ez a fajta szemlélet, ezt a munkát szeretnénk támogatni az NN részéről.



podcast sorozata

Támogató:

**SÁPI ÁDÁM**

tai chi, chi kung és jóga oktató, buddhista tanító, mozgásterapeuta

DR. SZIGETI TAMÁS

levegőhigiénés szakértő (NNGYK)

VADA GERGELY

A Magyar Alvás Szövetség alelnöke, c. egyetemi docens

KELL EGY JÓ NAPIREND

Mozgás és séta – Alvás – Jó levegő

Kell egy jó napirend

Ki, mint veti ágyát, úgy alussza álmát...

Az életünket olyan sok minden befolyásolja, hogy nehéz kialakítani egy olyan napirendet, ami megfelel annak, hogy egészségesen éljünk. Erről beszélgetett Sági Ádám tai chi, chi kung és jóga oktató, Dr. Szigeti Tamás a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ levegőhigiénés szakértője, Vada Gergely a Magyar Alvás Szövetség alelnöke, címzetes egyetemi docens.

Keveset vagy rosszul alszunk, esetleg beveszünk egy altatót, hogy pihentetőn tudjuk aludni, és ki-kapcsoljuk az agyunkat. Mozgás gyanánt rohanunk a buszhoz, de valószínűleg nem ez a mozgás a megfelelő ahhoz, hogy egészségesek legyünk. És az sem mindegy, hogy milyen környezetben mozgunk, a városban beszívva a füstöt vagy madárcsicsergés közben az erdőben futunk és jól érezzük magunkat.

Fontos, hogy az életünkben legyen prioritása annak, hogy merünk nemet mondani a folyamatos pörgésre. Ezzel tulajdonképpen megtiszteljük saját magunkat is. Sokkal jobban kell figyeljünk a testünk és lelkünk üzeneteire,

tudnunk kell mit tegyünk, hogy kipihentek legyünk, hogy minden fontos dologra legyen időnk és azt a mozgásformát végezzük, ami nekünk a legmegfelelőbb. Sajnos jelentős többsége, negyven százaléka az embereknek nem is tudja, hogy nem alszik jól vagy elégtelen a pihenése. Tehát aki fölébred, az már valamilyen jel, hogy valami történik, ami nem feltétlenül normális.

Mai felgyorsult világunkban egyre többet akarunk, egyre gyorsabban csináljuk a dolgokat, egyre rövidebb távú elköteleződéseket vállalunk. A tudat is, az elme is szétaprózódott, rövid ideig tud elmélyülten jelen lenni valamiben. Ez egy érdekes állapot, olyan, mint hogyha a belső szubjektív idő

lerövidülne vagy elfogyna, időhiányban szenved mindenki. Az állandó frusztráltság azt eredményezi, hogy a sok dolognak sosem érünk a végére, így ezért a fontosabb dolognak nem tudunk teret adni, pedig annak esélyesebb, hogy sikerélményünk lenne.

Nagy deficit van a mozgás terén. Holott már egy séta bőven elég, nem kell messzire menni, kutyával is el lehet menni. Van ma elterjedőben egy „szabály”, ami szerint minden táplálkozás után háromszáz vagy ötszáz lépést tegyünk meg és az a legjobb, ha ebből száz lépést friss levegőn teszünk.

Mozogni nagyon fontos, mert a mozgás az egészségnyeréssel jár. A légszennyezettség viszont egészségvesztés! Tehát meg kell néznünk azt, hogy az egészségnyerés, amit a mozgással nyerünk, illetve az egészségvesztés, amit a légszennyezettség okoz, ezek hogyan állnak egymással párhuzamban. Ennek kapcsán végeztek felméréseket és számításokat, ami szerint amíg nincs szmogriadó, addig nyugodtan lehet kint futni mozogni, mivel akkor az egészségnyerés az magasabb, mint a légszennyezettség által okozott egészségvesztés.

Az esti szertartásainak nagyon erősen meghatározzák az éjszakai pihenésünk minőségét, illetve az is befolyásoló tényező, hogyan táplálkozunk, megnyitjuk mozgunk, mennyi stressz ér bennünket aznap, hogyan gondolkodunk a bennünket ért eseményekkel kapcsolatban és ez azt is jelenti, hogy tulajdonképpen a napjaink minősége határozza meg az éjszakáink minőségét is. Természetesen ezt tudjuk segíteni szertartásokkal, szokásokkal és alvaskörnyezeti tényezőkkel, amik szintén nagyon fontosak.

Az utóbbi pár évben egyre több cikk, könyv jelenik meg arról, hogy valójában az alvás nem egy teljesen passzív tevékenység. Amikor lespóroljuk az alvási időt, akkor az életidőnk is lespóroljuk. Valójában pár évtizede került csak előtérbe az, hogy tudjuk, mi történik éjjel. A kutatási eredmények azt tükrözik, hogy egyáltalán nem nyugalomban töltjük azt az időt, hanem nagyon is dolgozik olyankor a szervezetünk és nem mindegy, hogy milyen körülményeket tudunk teremteni annak, hogy ezek a kémiai folyamatok lefussanak, amiknek 5-6 órányi időigénye van. Ha nincs idő, hogy teljes mértékben lefussanak az agyunkban vagy más szerveinkben, azt okozza, hogy sokkal terheltebbé, frusztráltabbá és esendőbbé válunk. Az alvás előtti 1-3 óra határozza meg, hogy hogy alszunk.

Látható, hogy rengeteg egyéni sajátosság mozgathatja, befolyásolhatja azt, hogy milyen egészségi állapotban vagyunk, milyen életszakaszban vagyunk, milyen az életstílusunk, tehát mi vesz bennünket körül, hogyan dolgozunk, a munkánk mennyire rugalmas és azt is meghatároz bennünket, hogy mit hozunk modellként a szüleinktől. Sokan érzik úgy, hogy nem pihenhetnek, mert azt hozzuk otthonról, hogy az egy lusta, tunya tevékenység, nem szabad „semmit tenni”, ugyanis az épült be a személyiségében, mert hogy azt nem vették jó néven az ő gyerekkorában és ezért most is szégyenérzetet él meg, ha pihenni mer. Érdemes ezeken a rossz szokásokon változtatni, mert ezek is befolyásolják azt, hogy van-e presztízse annak, hogy tiszteljük magunkat annyira, hogy pihenjünk és merjünk nemet mondani a folyamatos pörgésre. Ez mutatja meg, hogy van-e annyi magabiztosságunk, hogy azt tudjuk mondani, hogy nem fog hátrány érni hogyha valamit nem csinálunk meg.

A fontos dolognak kell beleférni egy napunkba és abba beletartozik az is, hogy bizonyos dolgokról le kell mondanunk, azért, hogy a fontos dolgoknak adjunk teret. Tehát ha mindent akarunk, akkor valóban az lesz a vége, hogy akkor nem lesz időnk sok olyan dologra, ami lehet, hogy fontosabb a mindenhez képest. Van egy zen példabeszéd: „mester mennyit kell meditatálni? - napi fél órát. - és mi van, ha nincs időm? - akkor 1 órát!”

Fontos, hogy hogy megadjuk az idejét annak, amiben épp benne vagyunk, az elmét valahogy fókuszálni kell tudni arra a tevékenységre, amit végzünk, lelassulni a pörgésből és akkor valójában több időnk lesz és elégedettebbé válunk. Minél gyorsabban futjuk az idővel a versenyt, annál kevesebb időnk lesz. Ez egy örületserű, elmebeli zsákutcája a modern embernek.

Folyamatosan azokat az üzeneteket kapjuk, hogy fogyasszunk minél többet, de hogyha visszatérünk ahhoz, hogy megiscsak mi döntünk arról, hogy mit tegyünk mi saját magunk azért, hogy jobban érezzük magunkat a bőrünkben, hogy kipihentek legyünk, hogy legyen időnk és hogy azt a mozgásformát végezzük, ami nekünk szükséges, hogy hol mikor milyen körülmények között sportoljunk, mozogjunk, mikor alszunk, ha jobban figyelünk a testünk és a lelkünk üzeneteire, akkor az életminőségünk egyre jobbá válik.

AZ EGÉSZSÉG MENŐ

A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT!
Társadalmi Alapítvány

podcast sorozata

Támogató:
NN

ERDÉLYI ALÍZ
dietetikus, táplálkozás-tudományi szakember, MDOSZ főtitkára

ZENTAI ANDREA
NNGYK Táplálkozás-tudományi Főosztályának vezetője

IZSÁK BÁLINT
környezetvédelmi mérnök (NNGYK)

JÓT ENNI, JÓL ENNI
Természetes étrend – Zöldség - gyümölcs – Tiszta víz

Jót enni, jól enni

A mondás szerint: „Amit eszünk, azzá leszünk.”

Napjainkban egyre több szó esik a táplálkozásról, a diétákról, a vízvásról és a táplálékkiegészítőkről. Erdélyi Alíz dietetikus, táplálkozás-tudományi szakember, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének főtitkára, Zentai Andrea dietetikus, Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ Táplálkozás-tudományi Főosztályának vezetője Izsák Bálint Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ környezetvédelmi mérnöke beszélgetett erről a fontos témáról.

Napról napra, újabbnál újabb elméletek látnak napvilágot arról, hogyan kell helyesen táplálkozni, hogyan legyünk egészségesek úgy, hogy közben finomakat eszünk, iszunk. Mit és mennyit igyunk? Milyen hiteles szakmai fórumokat keressünk a helyes diéta választásához?

Jó hír, hogy egészségesen is lehet jókat enni, inni! A diéta régebben megváltozott életmódot jelentett, aztán beszűkült gyógyélemezésre, ami kiegészíti az orvosi terápiát, ha valakinek valamilyen betegsége van. Ha valaki egészséges, akkor nem

diétáról beszélünk, hanem egészséges táplálkozásról. Viszont az probléma, ha elkezdünk egészségesen táplálkozni, de nem tudjuk, hogy az valóban egészséges-e vagy nem. A socialmedia felületeken nagyon sokféle étkezést ajánlanak, a laikus média-fogyasztó nem tud(hat)ja az információáradatban, hogy mi miért hasznos, mi miért káros... A dietetikusok hangsúlyozzák, hogy a helytelen táplálkozásnál csak egy rosszabb van, amikor valaki „úgy érzi”, hogy egészségesen táplálkozik, pedig köze nincs az egészséges táplálkozáshoz, sőt nagyon sok kárt tud okozni. Ezért született meg a hazai

táplálkozási ajánlás, az Okostányér (www.mdosz.hu). Amit mindenki be tud tartani: együnk hazai termesztésű, idényjellegű étkeket. Magyarország területe nagyon kedvez annak, hogy minden évszakban tudunk olyan zöldségeket, gyümölcsöket találni, amelyeket hazai vagy a környékbeli földrajzi területeken termelnek és természetesen ki lehet egészíteni más világtájról jött gyümölcsökkel zöldségekkel is. Megvannak a hiteles szakmai fórumok, ahonnan tudunk tájékozódni, hiszen ma már minden cég, szervezet, intézmény törekszik arra, hogy a lakosság felé érthetően kommunikáljon, és elérhető feldolgozható információforrást adjon.

A másik nagy kérdés, hogy szükségünk van-e táplálékkiegészítőre, aminek óriási piaca van. Megközelítőleg annyi vitamin és táplálékkiegészítő van a polcokon, mint gyógyszer. Az Európai Unió irányelve kimondja, hogy az étrendkiegészítőknek olyan esetekben van szerepe, amikor valamilyen tápanyagot, vitamint, nyomelemet nem tudunk elégségesen bevinni. Először célszerű vizsgálatot végeztetni, amiből kiderül, hogy az illető az egészséges táplálkozási ajánlásoknak megfelelően étkezik. Ez önvizsgálattal is megoldható úgy, hogy leírjuk, hogy mit eszünk és kiderül, hogy elég zöldséget gyümölcsöt, elég tejterméket, megfelelő mennyiségű teljes kiőrlésű gabonát fogyasztunk-e. Olyan tényezőknek is meg kell felelni, hogy eleget alszunk-e, mennyire stresszes az életmódunk, mennyit sportolunk, mennyit tudunk a napon lenni a téli időszakban is. Az leghatékonyabb, ha szakemberrel közösen alakítjuk ki, hogy milyen kiegészítőre van szükségünk. Jó lenne, ha nem a reklámok után mennénk... Fontos tudni, hogy mindig van divathullám, aminek nehéz ellenállni, hiszen van mögötte egy felkért, fizetett „szakember”, aki hitelesíti vagy igény, mint például a járványok idején, amikor szeretnénk az adott betegséget megelőzni. Fontos tudni, hogy 2005 óta az EU-s csatlakozás óta az étrendkiegészítők összetételét nem vizsgálják, tehát az, ami rá van írva, az laborban kötelezően nincs lemérve állami felügyelet által. Bejelentési (ún. notifikációs) kötelezettsége van a cégnek a termék forgalomba hozatalakor. Nagyon sok jó étrendkiegészítő van, de alapvetően legelőször azt nézzük meg, hogy eleget alszunk-e, hogy van-e mozgás az

életmódunkban, hogy megfelelő vízmennyiséget fogyasztunk-e, mert ha ezek hiányoznak, akkor hiába kezdünk el szedni étrendkiegészítőt, nem fog hatni, hiába költöttünk rá sokat. Téves, ha azt gondoljuk, hogy a gyógynövényekből és a vitaminokból bármennyit lehet enni-inni, gond lehet belőle, mivel ezeknek is van legfelső beviteli határértéke. Az „egészségvonalon” (egeszsegvonal.hu, 1812, külföldről +36 1 550 1812 illetve nngyk.gov.hu) megtalálható, ami erre vonatkozik.

A vízvás is óriási kérdéskör... Minél többet tudunk az emberi szervezetről, annál több kérdésünk van. Nem létezik olyan, hogy mindenkinek egyformán adott, mennyi és milyen folyadékot kell innia. Vannak nézetek, miszerint jó, ha desztillált vizet iszunk, de a desztillált vízben nincs semmi, pl. ásványi anyag, amire a szervezetünknek szüksége van.

A vízvás nagyban függ a körülményektől, nyáron sokkal többet, klimatizált helyiségben, irodában ülve kevesebb elég, de függ attól is, hogy hány kilók vagyunk. Fontos, hogy milyen vizet igyunk. A szakember javaslata szerint a legjobb a csapvíz, az a legjobb a minőség, a leggyakrabban ellenőrzik. Az ásványvíz fogyasztás sem ártalmas vagy rossz, de a csapvíz fogyasztásának a népszerűsítése kevesebbszer hangzik el. Nagyon szigorú szabályok szerint ellenőrzik a minőségét, de ettől függetlenül vannak helyenként problémák, lokális gondok bár Magyarországon alapvetően nagyon jó minőségű az ivóvíz, kiváló minőségű a szolgáltatott közműves víz. Egy országos felmérés készült, amiben több mint 1000 mintát mértek meg Budapesten és országszerte az ólomra fókuszálva. Ennek alapján készítettek el egy ólom kockázati térképet, amiben rákereshető cím szerint az adott lakás és ott mindenki megnézheti, hogy milyen az előzetes kockázati besorolása. Viszont fontos tudni, hogy ez alapján még nem kell pánikba esni, ez csak egy előzetes besorolás, a konkrét ólomszennyeződés elsősorban az épület korából fakad, az a fő kockázati faktor.

De tudjuk, nem csak vízzel él az ember, hanem mindenféle üdítővel, kávéval, teával, amik már inkább a dietetikus szakterületei, mert tele vannak cukorral... De ma már a táplálkozás nem csak biológiai szükséglet, hanem örömforrás is, de mint mindent az életben, jó, ha mértékkel alkalmazunk.

AZ EGÉSZSÉG MENŐI
Társadalmi Alapítvány

A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HÓLNAPÉRT!
Társadalmi Alapítvány

podcast sorozata

Támogató:
NN

GÉMES SÁRA
pszichológus

TORMA ÉVA
képzőművész,
művészetterapeuta

PAÁR JULIANNA
énekes, zeneterapeuta,
a Magyar Zeneterápiás
Egyesület elnöke

ÉREZD JÓL MAGAD!
Örömteli tevékenység - Nevetés - Zene, ének, tánc

ÉREZD JÓL MAGAD!

Az örömteli tevékenység és az alkotás szerepe az egészségben

Hogyan hat a zene, a tánc, az alkotás és minden örömteli tevékenység az életünkre? Mit jelent a flow? Milyen hatással vannak ezek az egészségünkre? Erre keresik a választ Gémes Sára pszichológus, Torma Éva képzőművész, művészetterapeuta és Paár Julianna énekes, zeneterapeuta, a Magyar Zeneterápiás Egyesület elnöke.

Ha lelkileg nem vagyunk jól, akkor az előbb-utóbb az egész életünkre kihat, és kihat arra is, hogy aztán fizikailag hogyan érezzük magunkat. Hogyan hat az örömteli tevékenység, a nevetés, a tánc, a zene, az ének, az alkotás és a flow az egészségünkre és az életünkre? Sokszor vagyunk hajlamosak negatív fényben feltüntetni a körülöttünk vagy akár a bennünk zajló eseményeket és világot. Az élet valóban rengeteg kihívást tartogat, és vannak mélypontok. Ám az nem mindegy, hogy ezeken a mélypontokon vagy hullámvölgyekben milyen megküzdési stratégiánkat és eszköztárunk van, amivel ezekben a nehéz helyzetekben kiutat tudunk találni. Nézzük pl. a főzést, amit sokan imádunk, és elképesztően krea-

tív hétköznapi dolog. Ezt meg lehet élni teherként is, hogy jaj mit főzünk, és ugyanakkor lehet úgy is hozzáállni, hogy kinyitjuk a hűtőt és improvizálunk. Tehát a hozzáállás megváltoztatása, a helyzetek átkeretezése nagyon jó megoldás lehet.

Tény, hogy nem ezeket a „spontán” kreativitásra ösztönző mintákat láttuk otthon, az iskolában nem erről tanultunk, és ezért alakul úgy, hogy sok embernek nincsenek eszközei a problémái megoldására. Önismeret nélkül pedig nem lehet kiteljesedett, boldog életet, sok örömet megélni. Nagyon sok probléma fakad abból, ha nem tudjuk, hogy kik vagyunk.

Sajnos, a hiányközpontúság elterjedtebb nézet a kultúránkban. Azt látjuk meg mi az, ami nincs. De nézhetjük azt is, hogy mit lehet kihozni abból, amink van. Vagyis, fontos, hogy képesek legyünk megbecsülni, örülni annak, amink van. Ehhez kapcsolódik a hála érzése, ami nem csak érzés, de hozzáállás is. Nagyon sok embernek segít, hogyha felismeri, hogy mennyi apró jó dolog van az életében. Persze ez akkor a leghatékonyabb, ha tényleg őszintén teszi. Az is segít, ha ezeket leírja, emlékezteti magát erre a pontokra, és erre lehet jó a hálanapló.

ÖRÖMTELI TEVÉKENYSÉGEINKRŐL

Azokban a tevékenységekben, ahol önazonosak tudunk lenni megjelenik a flow, ami Csikszentmihályi Mihály amerikai magyar pszichológus fogalma. Azt az állapotot jelenti, amikor el tudunk mélyülni valamilyen tevékenységben olyan szinten, hogy az idő és a tér is megszűnik. Ebből a flow-ból egy olyan tapasztalattal lehet aztán kijönni, ami az élet többi területére is hatással van. Adhat egy mintát arra, hogy meg tudunk oldani dolgokat, hogy kézbe tudjuk venni a sorsunkat, hogy vannak eszközeink tenni magunkért. A flow állapot az agy jutalom központját is aktiválja. Például egy képzőművészet terapeutával eltöltött 45 perc után mérhetően csökken a kortizolszint (stresszhormon), a pulzusszám és a vérnyomás. Tehát ezek az állapotok nagy hatással vannak a hétköznapi életünkre.

Minden egyes kreatív tevékenység, az alkotás minden dimenziója elkezd átrendezni a belső struktúrákat, legyen az képalkotás, zenei struktúrák, illetve kognitív vagy verbalizációs folyamat. Tehát ezek az alkotó folyamatok segítenek nézőpontot váltani, azt a perspektívát, amiből jelenleg látunk egy helyzetet. Az is fontos, hogy azokban a tevékenységekben amik adtak, vegyük észre az örömforrást. Tehát nem kell feltétlenül új tevékenységet keresni, elég a hétköznapi tevékenységekben felismerni és rácsodálkozni az újra. Ez egyfajta tanulási folyamat is arra, hogy legyünk jelen abban, amit csinálunk, tudjunk rácsodálkozni - például mosogatás közben észre vehetjük a víz lágyágát -, ezekben is lehet új örömforrásokat felfedezni.

Elhangzott a műsorban, hogy tulajdonképpen minden napunk egy alkotás. Megalkotjuk a valóságunkat azzal együtt, hogy vannak külső adottságok is, amiket nem feltétlenül lehet megváltoztatni, de

mégiscsak alakítjuk a valóságunkat a hozzáállásunkkal. Például, ha dúdolunk egy dalt, belefeledkezünk és egy bizonyos hangulatba kerülünk, azzal máris alkottunk egy valóságot. Ráadásul anélkül, hogy azon gondolkodnánk, más mit szól a dúdolásunkhoz. És ez minden tevékenységre igaz, amiben valóban jelen vagyunk. Amikor az ember elkezd zenélni, énekelni, akkor belelép egy fókuszált állapotba, ami jelenthet egy mintázatot, egy sémát, amit elkezdhet beépíteni az élete egyéb más tevékenységeibe.

Arra a kérdésre, hogy mi van akkor, hogyha a hétköznapi alaplolgok nem adottak, ha valaki nem úgy ébred fel, hogy „egészséges vagyok”, „anyagi biztonságban vagyok”, vagy „elő tudom ezt teremteni”, hogyan lehet ebben a helyzetben mégis örömet is érezni? Az nagyon fontos, hogy az öröm érzése nem zárja ki más érzések jelenlétét egyidőben. Tehát az öröm mellett jelen lehetnek, sőt általában jelen is vannak más érzések. Lehet az fájdalom, szomorúság, csalódottság, szorongás vagy remény. Rengetegféle érzés megfér az emberben. Azt is meg kell jegyezni, hogy az öröm az nem csak érzés, hanem egy beállítódás is. Hogy képesek vagyunk-e felismerni, hogy valami tényleg fáj, ez vagy az nem működik az életünkben, ugyanakkor mégis rá tudunk csodálkozni, át tudjuk adni magunkat az örömeinknek, a hálának. A hálának, hogy ezek és ezek az emberek vannak az életünkben, hogy láthatjuk a szépséget, ami körülvesz, hogy felismerjük egy könyv olvasása mekkora kaland. Ezekre a dolgokra sokan csak akkor döbbennek rá, amikor megfosztják őket mindezekről. Pedig jó észrevenni, hogy amit adottnak gondolunk az életünkben, az sokszor ajándék. Az életben nem lehet kikerülni a gödröket, és nem is érdemes! Azokra szükségünk van, ez az élet dinamikája. De az, hogy hogyan vagyunk felvértezve, milyen az eszköztárunk egy ilyen helyzetben, az a fontos.

Jó ha tudjuk, hogy vannak eszközeink arra, hogy jobban érezzük magunkat, hogy segítsünk magunknak. Amikor pl. elmegyünk futni, táncolni, amikor egy jó beszélgetésben veszünk részt boldogsághormonok termelődnek a testünkben. És arra tudatosan rá lehet fókuszálni, hogy ezeket a tevékenységeket beiktassuk a napirendünkbe, és ezáltal a hormonszintünket jobb irányba billentsük el. Így jobban fogjuk magunkat érezni a hétköznapiakban. Ehhez kell erő és elhatározás, hogy meg tudjuk csinálni.



podcast sorozata

Támogató:



LIMPÁR IMRE
tanácsadó
szakpszichológus



CSER ZOLTÁN
buddhista tanító,
a Tan Kapuja Buddhista
Egyház igazgatója



BENCE IMRE
teológus,
evangélikus lelkész

LELKÜNK HARMÓNIAJA

Pozitív gondolkodás - Relaxáció - Ima

Lelkünk harmóniája

Lelkünk állapota hatással van az egészségünkre

Az ember egy tökéletes rendszer, minden egyes elemének állapota hat az egészre. Ha a lelkünk jól van, az az egész szervezetünkre jó hatással van. A pozitív gondolkodás, relaxáció, meditáció és az ima szerepéről beszélgetett Bence Imre teológus, lelkész, Cser Zoltán buddhista tanító, a Tan Kapuja Buddhista Egyház igazgatója és Limpár Imre tanácsadó szakpszichológus.

Mindannyiunk életében nagy kihívás az, hogyan tudjuk megőrizni a lelki békénket, lelki nyugalunkat. Tudjuk, hogy lelkünk állapota hatással van az egészségünkre, testünkre, jóllétünkre. Ha rendben van a lelkünk, az az egész szervezetünkre jó hatással van. Mi az, amit ehhez tennünk kell, mik azok az eszközök, amik bármikor rendelkezésünkre állnak? Hogyan hat ránk a pozitív gondolkodás, relaxáció, meditáció és ima?

Azt ma már sokan tudják, érzik, hogy nagyon hiányzik a lassítás, a befelé figyelés. Százhatvanórcán van egy héten, de vajon ebből mennyi időt töltünk azzal, hogy va-

lóban találkozunk önmagunkkal, a lelkünkkel, és például fölteszünk-e olyan kérdéseket, hogy hol vagyunk és mi történik az életünkben és a kapcsolatainkban.

A legtöbb embernek fogalma sincs a saját érzéseiről. Ez sokszor azért van, mert a családokban különbözik, hogy melyik érzést lehet vagy nem lehet kifejezni, és ilyenkor létrejönnek helyettesítő érzések. Ha például egy családban nem lehet dühös a gyerek, akkor arra tanul rá, hogy ő szomorú lesz, de a düh alapérzelem, amit nem kell kidobni, hanem kezdeni kellene vele valamit. Nem lehet azt mondani, hogy megbarátkozni, de valamit kell tenni vele, mert a düh létezik, és az is az ember része. Tehát a

pozitív pszichológia nem azt jelenti, hogy innentől kezdve csak mosolygunk bele a világba, de azt feltétlenül jelenti, hogy mindennek nézzük a jó oldalát. Ha valami rossz, nem tudom a jó oldalát nézni, de más fénytörésben tudom látni. Ehhez kellenek például a gondolati úton történő technikák.

Az ószövetségi zsoldárok gyönyörű imádságok és fantasztikus sok érzelem van bennük. Düh, öröm, dicséret, hálaadás. Attól függően, hogy éppen milyen lelkiállapota volt az imádkozónak. Igenis szabad az Istennel perlekedni is, mert az Istennel való őszinte kapcsolatunkba belefér, hogy nem csak magasztaljuk. Pál apostol azt írja egy helyen, hogy „ha haragszotok is, de ne vétkeztek”. Mert a keresztény ember az nem attól keresztény, hogy soha nem haragszik, de belül gyűlik benne a méreg, aztán egyszer csak befelé robban, és gyomorfekélyt vagy szívinfarktust kap. Az érzelmek felett legyen ott a bizonyosság, hogy Isten szeret bennünket még haragunkban is, akkor is hogyha dühösesek vagyunk. Ez egy nagyon fontos gondolat. A szeretetnek nem az a megnyilvánulása, hogy mindig babusgatunk, hanem hogy korlátokat állítunk föl. Mert ha korlátok vannak az életünkben, akkor az megvéd mások bajától, hibájától vagy a szakadéktól, amelybe lezuhannánk. Ezek a korlátok, keretek, normák kellenek ahhoz, hogy megvédjük a lelki békénket, amiért mi vagyunk a felelősek és nem más.

A buddhizmusban van az 5 méreg - a vágy, a harag, a kétely, a féltékenység és a gőg. Nagyon érdekes, hogy bár méregnek nevezzük őket, de a kiegyensúlyozott vágy, harag, kétely, féltékenység és gőg az jó. Akkor van probléma, ha valamelyik nagyon elszalad. Úgy mondják, hogy akkor van probléma, és akkor válhat méregg, ha az öt ló nem egyensúlyban húzza a szívet. Érdekes, hogy a Rábaközben az orvoslásban benne volt, hogy a gyűlölet - az fekete méreg, ami a testben betegségeket okoz a nem jól használt gyűlöletet. S itt két szélsőség van. Az egyik, amikor az ember kiadja magából, a másik amikor elfojtja. A nagy művészet ezekkel az érzelmekkel az, hogy hogyan tudjuk - egyfajta kontrollal -, de engedni, hogy megnyilvánuljanak. A meditációs gyakorlatoknak pont az az első célja, hogy megismerjük ezeket az érzéseket. Mert addig, amíg nem ismerjük meg, addig nem tudunk velük mit kezdeni. A szenvedés pedig nem gondolat, hanem érzés, és ezt nagyon kevesen akarják megér-

teni. Tehát figyelni kéne az érzéseinket, meg kéne érteni a természetüket, hogy hogyan, milyen szituációban jelennek meg. Amikor benne vagyunk az érzésben nem tudjuk megfigyelni, de utólag meg tudjuk nézni, hogy pl. a harag hogyan indult el, milyen gondolat váltotta ki.

Mindannyiunk életében vannak krízisek, ez nem kérdés. A kérdés az, hogy amikor lecsap, akkor mit tudok csinálni. Mert amikor krízis van, akkor mondhatjuk, hogy harmónia, meg béke legyen, de nem tudunk pozitívak lenni, ha forrunk a dühtől, az indulattól. De ha ilyenkor kinyitjuk a felső fiókot - a szó szoros vagy átvitt értelmében, és ott van egy lista, amin van 3 önnugtató, önkizökkentő vagy önstabilizáló technika, akkor már beljebb vagyunk a megoldáskeresésben.

Két használati útmutató is elhangzott a beszélgetésben. Az egyik a lélekkel kapcsolatos. A gyógyás. A buddhizmus is tele van gyónással - van a közösség előtti, a tanító előtti és az önmagunk előtti gyónás. Az egyik fontos, az önmagunk előtti gyónás, ami tulajdonképpen kommunikáció, amikor azt kommunikáljuk, hogy igen, haragosak vagy dühösesek voltunk. Ennek van egy olyan változata, ami rendkívüli módon tud segíteni a negatív érzelmek és mérgek állapotában, hogyha bátran kommunikálunk. A másik pedig, hogy lélegezzünk, lélegezzünk és lélegezzünk! Ha történik velünk valami, gyakran elfelejtünk lélegezni. Ilyenkor bemerevedik a test. Viszont, ha az ember ezt a pillanatot meg tudja ragadni, hogy na most kell lélegezni, akkor már van kiút, és utána gyorsan gyónni, kommunikálni magammal vagy egy másik emberrel.

A gyónás imádságban van egy olyan gondolat, hogy „sokszor sokféleképpen vétkeztem - gondolatban, szóban és cselekedetben”. A felsorolás a gondolattal kezdődik. Mert valójában a bennünk felgyülemelő méreg, a bennünk felgyülemelő önmérsztő rossz anyag, az valójában azért van, mert a gondolataink rosszak másokról és magunkról. Az imádságban az egy hatalmas ajándék, hogy ezeket a gondolatokat ki tudjuk mondani. Mert ha nincs is kivel kommunikálunk - ez egy szomorú tény, de van ilyen -, akkor is az Istennel meg tudjuk a gondjainkat beszélni. Tehát akkor, amikor összeroskadunk és a kezeinkbe temetjük az arcunkat, az is egyfajta imádság.



A TELJES VIDEÓ- ÉS PODCASTSOROZAT MEGTEKINTHETŐ:



**TIKTOK/
A RÁK ELLEN,
AZ EMBERÉRT...**



**INSTAGRAM/
ELETIGENLOK**



**FACEBOOK/
RAKELLEN.
ALAPITVÁNY**



**YOUTUBE/
ELETIGENLOK**

<https://www.rakellen.hu/hu/az-egeszseg-meno>

Kérjük, akinek tetszik a sorozat lájkolja, ossza meg,
iratkozzon fel, kommentelje, mert úgy sokkal többekhez eljut.

Az **NN Biztosító** elkötelezett támogatója az egészséges és
környezettudatos életmódnak.
Ezért támogatta az új 12 részes videó- és 4 részes podcast sorozatot.

Köszönjük a támogatást!



**A RÁK ELLEN,
AZ EMBERÉRT,
A HOLNAPÉRT!**
Társadalmi Alapítvány



"Az egészség menő!" videó- és podcastsorozat tartalomgyártója:

A Rák Ellen- Az emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány
1214 Budapest, Kossuth Lajos u. 152.

+36 1 217 0404, +36 30 816 3338 | rakellen@rakellen.hu | www.rakellen.hu