

Az életmódorvoslás alappillérei

Az életmódorvoslás a bizonyítékokon alapuló orvostudomány része. Célja a betegségek kiváltó okainak megszüntetése, amit átfogó életmódváltással ér el. Az életmódorvoslásnak több mint 30 betegség kezelésében van kiemelkedő szerepe.

Az életmódorvoslás 6 alappillére a következő

● **Egészséges táplálkozás**

A helytelen táplálkozás számos betegség és állapot esetén kockázati tényezőnek minősül. Ezzel szemben, az egyénre szabott, kiegyensúlyozott étrend segítségével számos életmóddal összefüggő betegség bizonyítottan megelőzhető és kezelhető. Ide tartozik például az elhízás, cukorbetegség, magas koleszterinszint vagy a szív- és érrendszeri betegségek.

● **Rendszeres fizikai aktivitás**

A rendszeres testmozgás csökkenti a vérnyomást, a vércukorszintet, javítja az állóképességet, növeli az inzulinérzékenységet, segít a testsúly optimalizálásában, és még a depresszió kezelésében is hatékony eszközként használható.

● **Ártalomcsökkentés**

Számos kutatás bizonyította, hogy a dohányzásról történő leszokás, a rendszeres alkoholfogyasztás mellőzése számos jótékony hatással bír, például csökkenti a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát és hozzájárul az egészséges életmódhoz.

● **Pihentető alvás**

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás elengedhetetlen az egészséges élethez. Enélkül szinte az összes életmód betegség kockázata növekszik, kezelésükben pedig kulcsszerepet játszik a mindennapi életbe történő visszavezetése.

● **Stresszkezelés**

A stressz jelenléte alapvető életszükséglet, ugyanakkor, ha a stressz túlzott mértékben van jelen, könnyen az egészségi állapot romlásához vezethet. Éppen ezért fontos a kezelni a stresszt, ugyanis ezáltal javulhat a mentális állapot, csökkenhet a szorongás és a depresszió, javul a közérzet és az általános egészségi állapot.

● **Egészséges társas kapcsolatok**

Az egészséges társas kapcsolatok megléte elengedhetetlen az egészséges életmódot tekintve, ugyanis pozitív irányba befolyásolják a fizikai, a mentális és az érzelmi állapotot egyaránt.