

Dążenie do zdrowia

– to podróż trwająca przez wszystkie lata naszego życia...



Aby być w dobrej formie, pełni życia i wigoru, aby móc odpowiednio reagować w obliczu skomplikowanych życiowych zdarzeń, wypadków czy chorób, nasz organizm musi funkcjonować prawidłowo i skutecznie.

Ciało i umysł pracują prawidłowo jedynie wtedy kiedy posiadają wszystko to, co jest niezbędne do ich funkcjonowania. Jedzenie dostarcza nam nie tylko źródeł energii, dostarcza również licznych elementów odżywczych, które pozwalają utrzymać organizm człowieka je w stanie równowagi. Te substancje odżywcze muszą być prawidłowo przyswajane przez układ pokarmowy, a następnie muszą ulec transformacji w celu wyprodukowania licznych cząsteczek niezbędnych do budowy elementów naszego ciała i dla jego harmonijnego funkcjonowania.

Sposób odżywiania ma niebagatelne znaczenie dla naszego zdrowia, coraz więcej mówi się o terapiach żywieniowych, dietoterapiach czy mikroodżywianiu jako istotnym elemencie leczenia, czasem nawet kluczowym.

Wiemy na dzień dzisiejszy, że co druga osoba ma ogromne niedobory tych najbardziej niezbędnych substancji odżywczych

- witamin, kwasów tłuszczowych omega-3, żelaza i minerałów i wielu ochronnych antyoksydantów. Tak więc co druga osoba może odczuwać zaburzenia funkcjonalne, dyskomfort, objawy czy też sygnały, że coś w organizmie nie działa jak powinno. Nawet wtedy, kiedy staramy się odżywiać prawidłowo, wykluczamy z diety cukier, białą mąkę, jemy produkty o niskim indeksie glikemicznym oraz mało przetworzone, to ciągle jeszcze pozostaje problem bariery jaką stanowi błona śluzowa jelit i cała mikrobiota jelitowa. Wiele czynników obecnych w codziennym życiu ma właściwości modyfikowania flory jelitowej. Antybiotyki, sterydy, leki obniżające kwasowość soku żołądkowego oraz środki przeciwzapalne i przeciwbólowe mogą uszkadzać dobroczynne mikroorganizmy zamieszkujące nasz przewód pokarmowy i przyczyniać się do rozwoju stanu zapalnego śluzówki jelita. Konsekwencją tego jest zaburzenie wchłaniania wielu substancji pokarmowych niezbędnych dla zdrowia. Sytuacja staje się jeszcze poważniejsza, kiedy na skutek długotrwałego stanu zapalnego (czasem przebiegającego zupełnie bezobjawowo) jelita tracą swoją szczelność i alergeny oraz toksyny bakterii jelitowych

przedostają się do krwioobiegu. Tu właśnie mamy początek alergii, zaburzeń odporności i wielu innych objawów jak: migreny, bóle mięśniowo-stawowe itd.

Zdrowe odżywianie to klucz do zdrowia! Duże ilości warzyw i owoców (oczywiście najlepiej BIO), ograniczenie żywności modyfikowanej genetycznie, wysoko przetworzonej i bogatej w węglowodany, spożywanie tłustych morskich ryb (źródła kwasów omega-3) to zasady chroniące nas przed procesami chorobowymi i przedwczesnym starzeniem. Ale nie można zapominać o tym, jak ważne dla zdrowia są prawidłowo funkcjonujące jelita, zasiedlone miliardami korzystnych bakterii, które wpływają na procesy trawienia, na naszą odporność i tak naprawdę – zgodnie z najnowszymi doniesieniami naukowców - absolutnie na wszystko, co związane ze zdrowiem człowieka.

Chcąc świadomie dbać o zdrowie powinniśmy oznaczać niedobory

żywieniowe, oceniać stan jelit aby stosować zindywidualizowaną terapię żywieniową, mikroodżywianie oraz terapie probiotykowe.

Korygując w odpowiedni sposób zaburzone parametry, możemy zmniejszyć o 30-50% ryzyko zachorowania na takie choroby jak nowotwory, choroby sercowo-naczyniowe, zapalenia stawów i inne. Możemy pozbyć się alergii usuwając jej przyczynę, podnieść odporność oraz poprawić witalność i samopoczucie.

Dążenie do zdrowia to proces podejmowania świadomych decyzji, których zamierzonym skutkiem jest poprawa jakości własnego życia. To podróż trwająca przez wszystkie lata naszego życia.

Dr n.med. Daniela Kurczabińska-Luboń

Prezes Polskiej Akademii Dietetyki
i Mikroodżywiania

Ośrodek Medycyny Zdrowia Preveneo
w Katowicach



Preveneo
Medycyna Zdrowia

Nowoczesne rozwiązania dla zdrowia.
Proponujemy indywidualną kompleksową opiekę medyczną
Zabezpieczoną przez doświadczonych lekarzy, fizjoterapeutów i psychologów.

- ✓ Profilaktyczne bilanse biologiczne i mikroodżywianie
- ✓ Akupunktura medyczna
- ✓ Terapie manualne i rehabilitacja funkcjonalna
- ✓ Psychoprofilaktyka i psychodietetyka
- ✓ Medycyna ANTY-AGING i Kosmetologia

Postrzegając organizm człowieka jako całość staramy się szukać przyczyn problemów zdrowotnych a nie tylko łagodzić ich objawy.

Preveneo Ośrodek Medycyny Zdrowia Katowice, ul. Różana 15/1, Tel: 731 999 150, www.preveneo.pl