

Lekarki radzą

Jak zdrowo żyć i nie chorować



Zapytaliśmy współpracujące z VITĄ od wielu lat specjalistki, o sprawdzone przez nich, najskuteczniejsze sposoby na codzienne dolegliwości. Koniecznie przeczytajcie ich porady!

**OPRACOWANIE: DOROTA
MIRSKA-KRÓLIKOWSKA**

Pracujemy z nimi od dawna, więc to im ufamy najbardziej. Doradzają wam, naszym czytelniczkom, robimy z nimi wywiady, dzwoniemy, gdy tylko mamy jakieś medyczne wątpliwości – i nigdy się nie zawiodłyśmy. Mają nie tylko ogromną wiedzę, ale jednocześnie są pełne empatii – po prostu lubią swoich pacjentów. Czytając ich osobiste sposoby na zachowanie zdrowia, które nam polecają, przekonaliśmy się też, że nieustająco pogłębiają swoją wiedzę. Szukają nowych (nie zawsze konwencjonalnych) metod leczenia, starają się podejść do pacjenta holistycznie, dbając nie tylko o jego zdrowie fizyczne, ale i komfort psychiczny. Mają też poczucie humoru i dystans do siebie. Sprawdźcie same :)!



DR EDYTA ENGLÄNDER
dermatolog estetyczna
Centrum Dermatologii i Medycyny
Estetycznej WellDerm

Warto zrobić test na nietolerancję pokarmową

● Wszystkim polecam wykonanie testu na nietolerancję pokarmową (robi się go z krwi). Jego wynik może przynieść odpowiedź na pytanie, dlaczego nie mogę schudnąć, mam permanentny katar albo kłopoty z cerą. Często proszę, aby zrobili go pacjenci z problemami skórnymi czy przedwczesnym starzeniem. Szacuje się, że na nietolerancję pokarmową (często myloną z alergią na niektóre pokarmy) cierpi prawie połowa z nas. Nasz organizm nie do końca radzi sobie z prawidłowym metabolizmem określonych składników diety – u każdego innych – i daje o tym znać w nietypowy sposób. Katar, wzdęcia, bóle głowy, migreny, wypadanie włosów, stany zapalne (np. Atopowe Zapalenie Skóry), a nawet obrzęki wokół oczu – wszystko to może być objawem nietolerancji pokarmowej. Wcale nie musi ona dotyczyć mleka czy glutenu, o których często się mówi. Każdy ma inny metabolizm i inaczej reaguje na konkretne składniki pożywienia. Warto więc poznać prawdziwą przyczynę naszych problemów zdrowotnych i przestać szkodzić samemu sobie, powtarzając błędy żywieniowe każdego dnia. Sama także zrobiłam test i okazało się, że mój organizm nie toleruje czarnych porzeczek oraz... glutaminianu sodu. Dzięki testom sprawdzam etykiety kupowanych produktów, omijam też restauracje, w których dodaje się wzmacniacz smaku do posiłków.



IWONA GNACH-OLEJNICZAK
stomatolog, ortodonta
Unident Union DentalSpa

Wierzę w filozofię Pięciu Przemian

● Zafascynowała mnie ostatnio filozofia Pięciu Przemian. Chińczycy mówią: wsłuchaj się w siebie. Sprawdź co ci szkodzi, a co nie i jedz to, z czym dobrze się czujesz. Ważne jest więc, by dostosować dietę do typu osobowości, obserwować pewne symptomy, świadczące o naszym samopoczuciu i metabolizmie (zimne stopy lub dłonie, senność po posiłkach, nadpotliwość, rumień). Odżywianie zgodnie z filozofią Pięciu Przemian nie tylko poprawia trawienie oraz wzmacnia system odpornościowy, ale ma także ogromny wpływ na psychikę. Jako lekarz interesuję się wpływem diety na zaburzenia psychosomatyczne. Najczęściej obserwuję destrukcyjny wpływ stresu na zęby moich pacjentów. Bruksizm (nieświadome zaciskanie zębów, prowadzące do uszkodzeń) lecę nie tylko za pomocą szyn stomatologicznych. Wyjaśniam też, w jaki sposób dieta wpływa na ich emocje. Osoby z bruksizmem wymagają diety uspokajającej i wyciszającej (zrezygnowania z kofeiny, ograniczenia mięsa, soli, suplementacji minerałami np. magnezem). Przy halitozie z kolei rekomenduję zmianę diety na taką, która nie będzie zakwaszać organizmu (informacje o diecie odkwaszającej znajdziesz na www.vita.pl).