

ČREVO KOREŇ ZDRAVIA

ZDRAVÉ ČREVO - ZDRAVÝ ČLOVEK

Human Health Institute - Inštitút pre ľudské zdravie

Hippokrates intuitívne povedal, že zdravé črevo je základ celkového zdravia.

Zdravé črevo a mikrobióm tvorí základ imunity človeka.

PROBLÉMOM TRÁVIACEHO TRAKTU TREBA VENOVAŤ VEĽKÚ POZORNOSŤ.

Väčšina civilizačných chorôb súvisí práve s tráviacim traktom a črevom.

PhDr. Erika Jung, MBA: „Zisťujeme, že spoločnosť začína byť chorľavejšia už v mladšom veku. Zmenili sa naše životné podmienky a výrazne sa zmenil aj náš životný štýl. Do nášho tela dostávame umelé palivo, ktoré mení naše fyzické a psychické zdravie.“

PhDr. Mgr. Petra Vadovičová, PHD: „Medzi najdôležitejšie zmeny dnešnej doby patrí stravovanie, pohyb a spánok. Čo spôsobuje, že palivo pre náš organizmus sa zmenil a tým sa mení aj mikrobióm v našom tele a jeho funkčnosť.“

ZDRAVÉ ČREVO

70% - 80% imunity sa skrýva v tráviacom trakte a tvorí sa v ňom až 90% serotonínu

Spoločne môžeme venovať viac času a prevenciu potencionálnym príznakom, ako sú únava, bolesť kĺbov, tráviace ťažkosti, nadúvanie, niekedy aj zvracanie, kŕče v bruchu, časté zmeny nálad, problémy s koncentráciou, nedostatok energie, kožné problémy, akné, bolesti hlavy alebo zápchy a hnačky.

Kontaktujte nás a my Vám poradíme, alebo pripravíme stretnutie na tému, ako zlepšiť črevný mikrobióm a podporiť zdravé črevo.



PhDr., Mgr. Petra Vadovičová, PhD.

