

Samozdrowie

JAK ZACZAĆ BIEGAĆ

TWÓJ PLAN NA 6 TYGODNI



BĄDŹ
SZCZUPŁA
I SILNA

tylko u nas
rady Anny

Lewandowskiej
i Konrada Gacy

PROSTO Z HOLLYWOOD

Dieta na lepszy metabolizm



- ☆ spala tłuszcz
- ☆ odmładza skórę
- ☆ usuwa toksyny

Zaskakujące
przyczyny cukrzycy
To powinnaś wiedzieć!



INDEKS 340928

ISSN 1429-1568



9 771429 156500

Wybieramy
trwały fluid
dla każdego
typu cery

**Agnieszka
Cegielska**

Zdrowe jedzenie
daje mi energię
i dobry humor

Czy warto pójść na hydrokolonoterapię?

To bardzo modny ostatnio zabieg. Często polecają go gwiazdy. Wiosną poddają się płukaniu jelit w eleganckich klinikach. Czy to dobry pomysł na detoks po zimie?



NIE

dr Piotr Oficjalski
chirurg z NZOZ Centrum AMEDS
w Grodzisku Mazowieckim

Taki zabieg jest niepotrzebną ingerencją w funkcjonowanie organizmu.

Zajmuję się m.in. przeprowadzaniem badań endoskopowych przewodu pokarmowego i z mojego doświadczenia wynika, że hydrokolonoterapia nie ma sensu. Jest inwazyjnym zabiegiem i może narażać na powikłania. Najcięższym z nich, potencjalnie śmiertelnym, jest przedziurawienie jelita. Wtedy konieczna jest szybka operacja. Zabiegi takie jak hydrokolonoterapia wiążą się też z dyskomfortem fizycznym i psychicznym oraz sporym wydatkiem. W zamian zaś nie oferują niczego dobrego. Jeśli pacjent niepokoi się, że w jego jelitach mogą zalegać resztki pokarmowe, powinien porozmawiać o tym z lekarzem pierwszego kontaktu. Po przeprowadzeniu wywiadu specjalista wyjaśni wątpliwości i w razie potrzeby przepisze odpowiedni środek. Najczęściej farmakologiczne oczyszczenie jelita przeprowadza się przed kolonoskopią, czyli badaniem jelita grubego. Aby je opróżnić, przepisuje się preparaty, które trzeba pić dzień wcześniej. Gdy zrobi się to zgodnie z zaleceniami lekarza, w jelicie praktycznie nic nie pozostaje. Efekt jest więc znacznie lepszy niż przy lewatywie, ale dyskomfort o wiele mniejszy. Nie wolno też myśleć, że hydrokolonoterapia leczy zaparcia! Wręcz przeciwnie, może ona przyczynić się do nasilenia problemu i doprowadzić do poważnego „rozleniwienia” jelit. Częste lewatywy likwidują objawy, nie usuwając przyczyny. A powód zaparcia bywa banalny, np. niedobór błonnika w diecie. Zabieg nie jest też metodą odchudzania. Nawet jego zwolennicy przyznają, że działa on tylko wtedy, gdy łączymy go z rozsądną dietą i zmianą stylu życia na zdrowszy.



TAK

Lidia Trawińska
dietetyczka z Centrum
Medycznego VIMED w Warszawie

Dziś nasz organizm nie radzi sobie z usuwaniem toksyn i pasożytów, które mu szkodzą. Ten zabieg w tym pomaga.

Gromadzące się latami złoży w jelitach zaburzą pracę narządów wewnętrznych. To przyczynia się do powstawania w organizmie przewlekłych stanów zapalnych, a następnie chorób cywilizacyjnych. Hydrokolonoterapia umożliwia bezpieczne i skuteczne oczyszczenie jelita grubego, co pomaga leczyć wiele dolegliwości. Stymuluje też pracę jelit, zapobiega zaparciom i wzdęciom, reguluje mikroflorę jelitową. Ułatwia też oczyszczanie wątroby i pęcherzyka żółciowego, co zapobiega m.in. owrzodzeniom jelita czy stanom zapalnym w rejonie wyrostka robaczkowego. Tego rodzaju odrzucenie poprawia samopoczucie i odporność, wspomaga leczenie chorób skóry, systemu nerwowego czy układu krążenia. Pamiętajmy jednak, że oczyszczanie jelita przyniesie korzyści, tylko gdy uzupełnimy je dietą i zmianą niezdrowych nawyków. Hydrokolonoterapię należy przeprowadzać w warunkach ambulatoryjnych, pod nadzorem wykwalifikowanego personelu medycznego. Tylko wtedy zabieg jest bezpieczny i przynosi korzyści dla zdrowia. Warto wiedzieć, że wbrew obiegowym opiniom nie jest to zabieg odchudzający! Gdy jednak stosujemy go podczas odchudzania, znacznie odciąża organizm. Pomaga pozbyć się toksycznych produktów przemiany materii, które trafiają do organizmu, kiedy tracimy na wadze. To specjalista określa, ile zabiegów hydrokolonoterapii jest potrzebnych konkretnej osobie. Wszystko zależy od celów terapii i stanu zdrowia pacjenta. Jeden zabieg kosztuje ok. 250 zł i trwa ok. 60 minut.