



# Wzmocnisz zdrowie przetrawasz kryzys

Tekst Wioletta Podgórska

Lekarze już od dawna biją na alarm. Żyjemy znacznie krócej, niż inni Europejczycy. Życie Polaków skracają głównie choroby nowotworowe. To najgorszy wskaźnik w całej UE. Ofiarami choroby niedokrwiennej serca jest trzy razy więcej Polaków, niż mieszkańców krajów zachodnich

Czy nas też to czeka? Wielu z nas – tak, bo przeważnie trafiamy do lekarza, gdy jest już za późno. Nie mamy pojęcia, jak działa nasz organizm. Pewnie dlatego Polacy nie przykładają większej wagi do swojego zdrowia. Za główną przyczynę chorób uważają czynniki genetyczne, na które nie mamy wpływu. A przecież nasze zdrowie zależy od nas samych! Każdy z nas ma ogromny wpływ na czynniki, które są odpowiedzialne za rozwój większości chorób.

## Zagrozenie większe od kryzysu

Na kryzys jednak wpływu nie mamy. To wtedy pojawiają się w społeczeństwie

negatywne emocje, niepokój i lęk. Niepewna przyszłość, złożoność sytuacji ekonomicznej, krach na giełdzie to tylko niektóre czynniki, które potęgują negatywne nastawienie.

Kryzys to także ogromny problem społeczny, bo odczuwają go w mniejszym lub większym stopniu wszyscy. Jest jednak coś groźniejszego niż kryzys. Największym zagrożeniem, które czyha na nas w dobie destabilizacji, jest pogorszenie stanu zdrowia i złe wyniki badań. Problemy zdrowotne sprawiają, że czujemy się bezradni, uniemożliwiają nam radzenie sobie z problemami. Nagła, ciężka choroba może sprawić, że nie będziemy w stanie pracować. Nie

będziemy mogli ani zabezpieczyć się finansowo, ani zapewnić sobie niezbędnego poczucia stabilizacji i spokoju.

## Wzmocnij się w czasach kryzysu

Jak się odnaleźć w takiej sytuacji? Państwowa służba zdrowia już od wielu lat przeżywa poważne trudności, więc nawet się nie dziwimy, że nie potrafi zapewnić nam odpowiedniego pakietu opieki zdrowotnej. Na co możemy liczyć? Zwyczaj na kolejki oczekujących, trudny dostęp do lekarzy specjalistów, niesatysfakcjonujące wyposażenie techniczne i technologiczne przychodni i szpitali, brak funduszy na diagnostykę i badania przesiewowe.



Oczywiste jest więc, dlaczego publiczna służba zdrowia prawie w ogóle nie zajmuje się profilaktyką zdrowotną. A właśnie prewencja zdrowotna to najważniejszy, bo dla nas najbardziej korzystny i opłacalny, wybór w każdym czasie, a w dobie kryzysu przede wszystkim.

Kluczem do zdrowia i spokoju w czasie wszechpanującej niepewności i lęku jest przeprowadzenie zaawansowanych badań podstawowych i specjalistycznych oraz poprawa stylu życia, ale przede wszystkim dotlenienie organizmu i wyrobienie sobie nawyku zdrowego odżywiania się. Co ciekawe, profilaktyka zdrowotna, oprócz tego, że jest skuteczna, jest po prostu tańsza w porównaniu do kosztów długotrwałego leczenia zaawansowanego stadium choroby.

## Medycyna XXI wieku

W Polsce pionierem nowatorskiego programu aktywnej profilaktyki zdrowotnej jest Centrum Medyczne VIMED. Program oparty jest na terapii fenotypowej, czyli kompleksowym programie terapeutycznym, indywidualnie dostosowanym do stanu zdrowia danej osoby.

– Każdy człowiek ma indywidualny fenotyp – wypadkową konstrukcji genetycznej i oddziaływań środowiskowych – mówi dr Tamara Uryniuk. I wyjaśnia: – Określenie fenotypu i dobranie do niego indywidualnej terapii to warunek uzyskania jak największych korzyści. Terapia fenotypowa to sztuka lekarska XXI wieku. Niezwykła, bo pozwala bezinwazyjnie poprawić stan zdrowia, zachować urodę i zapewnić sobie długowieczność. Już wiadomo, że właściwe odżywianie i utrwalenie korzystnych nawyków żywieniowych to fundament zdrowia

człowieka. Podstawą profilaktyki zdrowotnej jest więc tak bardzo potrzebne większości z nas rozwijanie świadomości w tym zakresie. Jeśli skorzystamy ze specjalistycznych, dostosowanych indy-

Kluczem do zdrowia i spokoju w czasie wszechpanującej niepewności i lęku jest przeprowadzenie zaawansowanych badań podstawowych i specjalistycznych oraz poprawa stylu życia

widualnie konsultacji, to efektem będzie podtrzymanie zdrowia i niedopuszczenie do przedwczesnego rozwoju chorób.

## Myśl jak VIP!

Jeśli ktoś zainwestuje w aktywne zapobieganie powstawaniu zmian chorobowych, na pewno jest to najlepsza strategia pod każdym względem. Pozwala uniknąć nie tylko kosztów leczenia, ale także cierpienia i bólu. Uchroni nas przed obniżeniem jakości życia, obce nam będzie poczucie bezradności w tych ciężkich

czasach. Wszelkie zaniedbania i błędy w młodości będą miały ogromny wpływ na nasze zdrowie w latach późniejszych. Zawsze jednak, na każdym etapie życia, możemy znacząco spowolnić proces chorobotwórczy, a nawet go zatrzymać.

Ryzyko utraty środków finansowych nie jest tak groźne, jak ryzyko utraty zdrowia niezbędnego do odtworzenia straconych zysków. Olbrzymią rolę, jaką pełni profilaktyka zdrowotna w dobie destabilizacji, rozumieją szczególnie ludzie suk-

cesu: biznesmeni, przedsiębiorcy, menedżerowie, aktorzy i muzycy. Zdają sobie sprawę, że niebezpieczniejsza będzie dla nich na przykład choroba niedokrwienności serca, niż niestabilna sytuacja rynkowa.

Dlatego też wielu VIP-ów wybrało terapię fenotypową i podjęło decyzję o udziale w Programie Aktywnej Profilaktyki. Warto pomyśleć, czy damy sobie szansę uniknięcia poważnych chorób przewlekłych oraz na dłuższe życie w zdrowiu.

**Terapia fenotypowa** – spersonalizowana medycyna zapobiegawcza.

Dzięki przywróceniu homeostazy organizmu:

- zapobiega przewlekłym chorobom cywilizacyjnym
- wspomaga ich leczenie
- cofa skutki przedwczesnego starzenia się.

Podstawa terapii: dobranie najlepszej dla pacjenta, indywidualnej i smacznej diety + specjalistyczne zabiegi w celu oczyszczenia i odżywienia organizmu na poziomie komórkowym. Dieta jest komponowana w oparciu o indywidualny kod metaboliczny. Kod określany jest za pomocą testu opóźnionej alergii pokarmowej na 201 produktów spożywczych i dodatków chemicznych. Zaledwie ok. 100 dni terapii daje szansę, by odmienić swoje życie: wzmocnić organizm i poprawić stan zdrowia.