

Alimentatia ne influenteaza starea generala



Putini oameni cunosc faptul ca [stresul](#) care apare in organismul nostru nu se datoreaza doar evenimentelor exterioare sau greselilor noastre atitudinale, ci si alimentatiei, lichidelor pe care le consumam, [medicamentelor](#) pe care le utilizam si aerului pe care il respiram.

Exista oameni de stiinta care au studiat impactul pe care [alimentatia](#) il are asupra organismului nostru pana la cel mai profund nivel, si anume nivelul genetic. In momentul de fata stiinta care va oferi viitorul adevaratei medicini, medicina de preventie a bolilor si a abordarii integrative a sanatatii umane, este [genetica](#).

Geneticienii au demonstrat faptul ca ceea ce consumam ca hrana, lichide sau substante chimice au efecte asupra modului in care genele noastre se exprima (expresiei genetice). Aceasta expresie genetica influenteaza functiile organismului nostru, imunitatea de care dispunem, capacitatea de regenerare.

In momentul in care organismul este tanar si bine hranit aceasta expresie genetica este normala. In timp, cu cat hrana noastra se deterioreaza si incepem sa consumam si medicamente, expresia genetica se modifica si in organismul nostru se creeaza un cerc vicios intre intoxicare celulara si scaderea nivelului energetic. Aici apare ceea ce numim stres in organism.

V-ati gandit vreodata ca aceasta este cauza starii de oboseala pe care incepeti sa o resimtiti odata cu trecerea timpului, cauza scaderii rezistentei la efort, cauza aparitiei firelor de par alb, a deteriorarii functiilor organice si a aparitiei ridurilor, cercanelelor etc?

Genetica si epigenetica sunt stiinte care au incercat sa gaseasca solutii pentru aceste probleme si au descoperit doua actiuni importante care trebuie facute: detoxifierea celulara si nutritia celulara corespunzatoare. In momentul de fata exista un instrument care poate masura nivelul nutritiei celulare (chiar si la noi in tara) si care ne poate arata daca hrana pe care o consumam ne aduce aportul necesar de vitamine, minerale si oligoelemente sau daca avem nevoie de suplimente nutritive pentru a acoperi deficitul. De asemenea exista un instrument care poate vizualiza expresia genelor noastre.

Atasez acestui articol un documentar realizat de *Discovery Science* unde veti putea viziona un interviu luat catorva cercetatori in domeniu si solutiile la care ei au ajuns.

Alegeti o alimentatie sanatoasa

Ideea generala despre o alimentatie sanatoasa este aceea de a consuma cat mai multe fructe si legume in stare naturala, seminte, de a bea suficienta apa, iar daca vrem sucuri sa le consumam doar pe cele proaspat stoarse din fructe sau [sucuri terapeutice](#) . De asemenea, ca urmare a scaderii calitatii nutritive a acestor alimente indicate, la ora actuala apare ca o necesitate suplimentarea nutritiva. Aici atrag atentia sa alegeti suplimente naturale si inainte de aceasta este bine sa va consultati cu o persoana de specialitate si sa evaluati care este nivelul nutritiei dumneavoastra celulare pentru ca asa cum medicamentele se iau cu prescriptie si suplimentele se administreaza dupa o anumita stiinta.

Este important sa fim constienti ca cele mai multe carente nutritionale nu apar in analizele medicale, decat atunci cand a aparut patologia. La fel de important este faptul de a constientiza ca bolile de carenta care la ora actuala constituie principalele cauze de deces in Romania (boli [cardio-vasculare](#)

,
[cancer](#)

,
[boli metabolice](#)

) pot fi prevenite printr-o monitorizare atenta a nutritiei. De aceea, un gram de preventie valoreaza cat o tona de [tratament](#)

.

de Maria Badea

sursa: www.venus.org.ro