

DIETA ED EQUILIBRIO INTESTINALE. L'IMPORTANZA DELL'ORGANO NASCOSTO.

La tutela della salute e del benessere della donna sono il migliore investimento che la società possa realizzare.

E' fondamentale imparare a prendersi cura di sé, sia fisicamente che psichicamente, in tutte le fasi della vita, a maggior ragione nelle più delicate.

Si è visto che uno stile di vita sano influenza positivamente il benessere della persona. E' inequivocabilmente assodato che un ruolo importante viene attribuito all'alimentazione e al buon equilibrio intestinale.

Fino a qualche anno fa si pensava che l'intestino fosse solo un organo deputato all'assorbimento dei nutrienti, ma numerosi studi evidenziano che la sua funzione non sia solo questa. L'organo in questione presenta miliardi di microorganismi che, vivendo in perfetto equilibrio nel nostro intestino, sono i responsabili della salute e del buon funzionamento di tutti gli organi.

E' un dato di fatto che la sana l'alimentazione, rappresentata nelle diverse piramidi alimentari e calibrata sulla singola persona; il movimento, anch'esso mirato sul singolo individuo ed il benessere della

mente, svolgono un ruolo fondamentale nel buon mantenimento della flora intestinale e di conseguenza nella prevenzione e nella cura.

Purtroppo l'alimentazione moderna, basata principalmente su cibi processati, è povera di nutrienti e batteri che per millenni hanno garantito il nostro equilibrio intestinale.

Esistono però strategie per promuovere e migliorare la salute intestinale e di conseguenza il benessere dell'intera persona.

Nelle vita della donna è fondamentale l'apporto di nutrienti specifici, che ne garantiscono il buon funzionamento dell'organismo e che le permettono di affrontare delle fasi delicate come la gravidanza, l'allattamento, la menopausa, in modo naturale.

E' di fondamentale importanza tenersi sotto controllo, valutando dei parametri suggeriti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, come ad esempio il peso, le circonferenze, la pressione e diversi altri fattori, per potersi mantenere in forma a tutte le età.

E' altrettanto importante non sottovalutare l'aspetto spirituale coltivando la meditazione, il pensiero positivo, lo yoga... che aiutano a gestire lo stress, migliorano l'umore e la salute del corpo.

Dott.ssa Maria Culici , Dott.ssa Giovanna Curti