Családi sarok

A Család

A család a genetikai adottságok mellett számos tényezőjével fontos meghatározója életünknek. Ma már tudjuk, hogy a genetika nem egy olyan kötött alap, amely megváltozhatatlanul meghatározza az életünket. Az epigenetikai kutatások megmutatták, hogy a különböző hatások révén másként jelenik, jelenhet meg egy adott gén „beolvasása”, gondoljunk csak az egypetéjű genetikailag teljesen megegyező ikrekre, akiknek a testmagasságuk első ránézésre sem mindig egyforma és közelebbi ismeretség után rájövünk az arcuk, a jellemük, betegségeik sem olyan egyezőek, mint a genetikájuk.
A család egyik fontos életterünk is, nem csoda, hogy az egyik legfontosabb egészségvédő faktor tud lenni. Amikor az egészséges életmódról beszélünk, fontos ezzel is tudatosan foglalkozni, nemcsak fizikailag töltünk sok időt családunkkal, hanem a neveltetés, a szokások miatt is fontos szerepe van és a legkisebb közösségi egység, mely befolyással van életünkre. A szervezet működése, az élettani változások, a lehetséges károsító és tudatosan alakítható védő tényezők behatásait korcsoportok szerint próbáltam besorolni. Igyekeztem minél több gyakorlati tanácsot, ötletet is leírni ezeken az oldalakon, ha konkrét dolgot keres használja a keresőt, hogy könnyebben megtalálja a hozzá kapcsolódó információkat.

További információkért amikről a család szó juthat eszünkbe kattintson ide.

Kapcsolódó oldal: Lifestylemedicine/Egészség és Család Alkalmazkodás