



**Neil Marco Violante**  
diretor clínico do Centro  
Quiroprático Nova Vida, Leiria

## Tenho uma boa alimentação mas continuo com artroses?

Uma alimentação saudável é primordial para mantermos uma saúde impecável, sem ela, a nossa esperança de vida é reduzida consideravelmente e dá-se o aparecimento de várias doenças.

Uma alimentação saudável traduz-se numa alimentação equilibrada onde, numa mesma refeição, existam quantidades específicas dos 3 grupos alimentares: 60% hidratos de carbono, 25% de gorduras e 15% de proteínas.

É de notar que dentro destas percentagens existem alimentos melhores do que outros, sendo, por exemplo, as proteínas vegetais de mais fácil digestão do que as animais; as gorduras insaturadas mais indicadas do que as saturadas e os hidratos de carbono de fontes naturais (legumes, frutas, cereais integrais, verduras...) mais recomendados do que os alimentos refinados e processados.

Mas então porque é que tenho uma boa alimentação e continuo na mesma a ter certas doenças como, por exemplo, as artroses? Temos de pensar que a origem da doença nem sempre é alimentar pois os profissionais de saúde mais habilitados sabem todos que o ser humano é construído de três componentes básicas: uma parte química (nutrição), uma parte mental/emocional/espiritual (pensamento) e finalmente uma parte física (corpo humano).

No caso das osteoartroses, a alimentação será importantíssima para ajudar na regeneração dos tecidos (cartilagens, tendões, discos, músculos, nervos, etc.) mas não será responsável pela sua cura pois a osteoartrose tem a sua origem no mau posicionamento das articulações (subluxações) que provocam um desgaste acelerado dos ossos e cartilagens!

O quiroprático é o especialista de saúde que deteta essas subluxações e as corrige a fim de manter um equilíbrio perfeito no funcionamento do corpo físico. As articulações bem posicionadas permitem ao corpo funcionar bem mecanicamente, o que ocasionará um desgaste normal e natural das articulações sem ocasionar a dita artrose.

Para mais informação, convido-vos a assistir ao nosso próximo workshop! Uma avaliação postural será oferecida aos interessados a fim de detetar sinais de subluxação.

**Workshop**

**12 outubro 2017**

**COMO RESTABELECEMOS A SUA SAÚDE COM  
UMA ALIMENTAÇÃO ESSENCIALMENTE ALCALINA**

**Onde?** Nerlei (junto ao Estádio Municipal)

**Quando?** 18h50 (duração 60-90min)

**Custos?** Gratuito para as primeiras 10 inscrições  
(valor 35€)

bem-estar equilíbrio energia saúde alívio

**[www.quiropromaticanv.com](http://www.quiropromaticanv.com)**

rua cidade de halton, lote 3, loja a  
urb. quinta do seixal, 2400-703 leiria  
tel. **244 817 580**