

PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ JEST KOBIETĄ

BUSINESS

WOMAN & life

Nr 21
MAJ-CZERWIEC
2014

CENA 6,80 ZŁ
(W TYM 8% VAT)

FRANCUSKI
styl i szyk

ZROZUMIEĆ,
ABY ZARZĄDZAĆ

DROGA
do siebie samej...

PRAWO

GOSPODARKA
ODPADAMI

PIKNIKOWE
INSPIRACJE

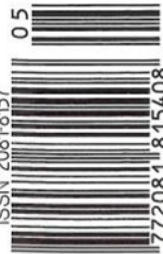
JAPOŃSKI
SEKRET PIĘKNA

Maria Jolanta
Batycka-Wąsik

WÓJT GMINY LESZNOWOLA

INDEX 264636

ISSN 2081-8157



9 772081 815408

Jedzenie to najlepsze

LEKARSTWO

Wywiad z **Lidią Trawińską**,
założycielką
i współwłaścicielką
**Centrum
Medycznego Vimed**.
Rozmawia Elżbieta
Jeznach



- ❑ **Co skłoniło panią do założenia kliniki z zupełnie innym podejściem do pacjenta niż znanym do tej pory?**
- Ⓛ Przede wszystkim potrzeba rynku. Od parunastu lat obserwowaliśmy, jak ogromny wpływ na stan zdrowia ma to, co jemy. To nasze zainteresowanie było oparte również na najnowszych badaniach, które potwierdzały, że na rozwój chorób cywilizacyjnych ogromny wpływ ma odżywianie. Mówię tu o chorobach nowotworowych, sercowo-naczyniowych, cukrzyca, otyłość i nadwaga, gdzie w ostatnich dwudziestu latach nastąpił bardzo gwałtowny przyrost pacjentów cierpiących z ich powodu. Z najnowszych badań wynika, że można nie tylko uniknąć tych chorób, stosując właściwą profilaktykę, ale także cofnąć już istniejące zmiany chorobowe za pomocą właściwej diety.
- ❑ **Jaka zatem dieta jest tą właściwą? Gdzie tkwi tajemnica uniknięcia chorób?**

- Ⓛ To dieta składająca się z produktów, które zmniejszają stan zapalny w organizmie. Wiemy, że nasz organizm nie radzi sobie z żywnością przetworzoną, czyli trzeba przejść na program żywieniowy, który zawiera jak najmniej takich produktów. Kolejnym krokiem jest wyłączenie składników wywołujących różnego rodzaju reakcje alergiczne. To drugi czynnik, który może spowodować, że nasza dieta będzie elementem nie tylko wzmacniającym siły obronne naszego organizmu, ale także cofającym już zaistniałe zmiany chorobowe.
- ❑ **Skąd mamy czerpać wiedzę, które produkty mogą powodować u nas reakcje alergiczne?**
- Ⓛ Oczywiście musimy się zbadać, wykonać testy na nietolerancję pokarmową, które pokażą, co możemy jeść, a czego należy unikać. To umożliwi dietetyczce przygotowanie indywidualnego programu żywieniowego, który wyeliminuje

produkty nas alergizujące, czyli wywołujące stan zapalny w organizmie.

- ❑ **Na czym dokładnie polega takie badanie?**
- Ⓛ Mamy dziś możliwość wykonywania TESTÓW CYTOTOKSYCZNYCH, które są niezwykle czułe i potrafią zdiagnozować reakcję alergiczną już na bardzo wczesnym etapie. Pobieramy próbkę krwi obwodowej, która jest podawana do paneli testowych na np. dwieście alergenów. Diagnosta laboratoryjny pod mikroskopem ogląda taką płytkę w kilku punktach. Na tej podstawie dokonuje oceny stopnia reakcji wywołanej przez produkt alergizujący. Dokładnie mówiąc, mierzy siłę tej reakcji poprzez stopień uszkodzenia komórek, a także poprzez ilość uszkodzonych komórek.
- ❑ **Czy wyeliminowanie produktów szkodliwych dla nas pozwoli usunąć stany zapalne w organizmie?**
- Ⓛ Nie sama dieta, to jest główny czynnik, ale nie jedyny. Musimy włączyć jeszcze inne. Bardzo ważne dla naszego organizmu są procesy oczyszczania. Nasze organy odpowiedzialne za oczyszczanie nie funkcjonują prawidłowo, bo nadmiar produktów przetworzonych, substancji chemicznych, leków powoduje, że metabolizm komórkowy jest zaburzony. Dlatego musimy wspomagać nasze ciało w procesach detoksykacji. Zabiegi detoksykacyjne, zabiegi medycyny fizykalnej, które przyspieszą ewakuację toksyn z organizmu, również wpływają na cofanie zmian chorobowych.

- ☒ Często słyszy się opinie, że organizm powinien sam wiedzieć, co jest mu potrzebne, i samodzielnie się oczyszczać.
- ☒ To jeden z mitów. Człowiek często uzależnia się od pokarmów, najczęściej niezdrowych. U małych dzieci występuje jeszcze naturalne odrzucenie tego, czego nie możemy zjeść, ale wraz z wiekiem odruchy te prawie zanikają. Uzależnienie jest silniejsze od nas. Wydaje nam się, że człowiek może wszystko strawić, a to nieprawda.
- ☒ Z jakimi chorobami najczęściej przychodzą do kliniki pacjenci?
- ☒ Możemy pomóc każdemu – pacjentom już chorym pomagamy w powrocie do zdrowia, pacjentom zdrowym pomożemy w utrzymaniu tego zdrowia.



Pamiętajmy, że jesteśmy najważniejsze i najważniejsze dla nas są zdrowie, dobry wygląd i rewelacyjne samopoczucie. A to wszystko wiąże się z naszą dietą i odpoczynkiem. Pijmy zatem rano na czczo wodę z cytryną, unikajmy przetworzonej żywności, przegrzajmy w ciągu dnia pestki dyni i jedzmy dużo świeżych warzyw.



- ☒ Czyli właściwie nie leczycie konkretnej choroby ani nie wypisujecie recept...
- ☒ My podchodzimy kompleksowo, eliminując przyczyny chorób, a nie ich objawy, i rzadko wypisujemy recepty na lekarstwa, ale pamiętajmy, że lekarza mamy na talerzu. My edukujemy pacjenta, jak na tym talerzu ułożyć właściwe pokarmy, które będą przynosiły nam jak najlepsze efekty. Uczymy pacjentów, z czego muszą zrezygnować, jak robić zakupy i jak gotować zdrowo i smacznie. Pamiętajmy, że to, co dla jednego jest lekarstwem, dla drugiego może okazać się trucizną.
- ☒ Pani pasją jest przygotowywanie zdrowych i prostych przepisów kulinarnych...
- ☒ Tak, to moja pasja, którą staram się zarażać pacjentów. Uświadamiam im, że gotowanie jest proste. Przygotowanie warzyw, kasz zajmuje przecież nie więcej niż dwadzieścia minut. Ostatnio nasza wielka aktorka Krystyna Janda

powiedziała mi: *Nie żałuję tego, czego nie zjadłam, ponieważ świetnie się czuję.* Często nie zdajemy sobie sprawy z pozytywnego wpływu wykluczenia danego produktu na zdrowie fizyczne i psychiczne.

- ☒ Jak szybko możemy zobaczyć efekty po zmianie stylu życia?
- ☒ Pacjenci zauważają zmiany już po tygodniu. To jest lepsze samopoczucie, to ochota do życia, to w końcu poprawa wyników badań.
- ☒ Pani marzeniem było założenie takiej kliniki, a jakie jest kolejne?
- ☒ Mam marzenie, żeby rzeczywiście edukować jak najwięcej młodych ludzi, przede wszystkim młode kobiety, które odpowiadają za rodzinę i przyszłe pokolenia.

lenie. To jest moje marzenie... może otwarcie szkoły dla przyszłych matek, może rozpoczęcie programu, który spowoduje, że kuchnia znów będzie naszym królestwem, informowanie o prostych przepisach, które nie będą zmuszały nas do pobytu w kuchni przez wiele godzin, ale nauczą, jak wykorzystać warzywa i owoce, żeby dały nam energię i zdrowie.

- ☒ Może ma pani jakieś wskazówki dla naszych czytelniczek, dla kobiet sukcesu?
- ☒ Pamiętajmy, że jesteśmy najważniejsze i najważniejsze dla nas są zdrowie, dobry wygląd i rewelacyjne samopoczucie. A to wszystko wiąże się z naszą dietą i odpoczynkiem. Pijmy zatem rano na czczo wodę z cytryną, unikajmy przetworzonej żywności, przegrzajmy w ciągu dnia pestki dyni i jedzmy dużo świeżych warzyw. Nasz organizm nam się tylko za to odwdzięczy.

www.vimed.pl

REKOMENDOWANE ADRESY PRZEZ

BUSINESS WOMAN&life

Bizuteria Jo.Li

ul. Świętokrzyska 18, Warszawa

Odzież Bianca Fashion

ul. Marszałkowska 9/15, Warszawa

ul. Meander 2a, Warszawa

pl. Wiosny Ludów 2 lok. 011, Poznań

ul. Niedźwiedzia 9, Bydgoszcz

ul. Kościuszki 1a, Częstochowa

ul. Kowalska 8A, Elbląg

ul. Świętojańska 110, Gdynia

ul. Zwycięstwa 41, Gliwice

ul. Powstańców Śląskich 2-4 lok. 1.006,

Wrocław

Buty i torebki Boscolo

ul. Staszica 34,

Piaseczno k. Warszawy

Klinika Vimed

ul. Czerniowiecka 9, Warszawa

ul. Zabłocie 25, Kraków

Hotel&Medi Spa Biały Kamień

ul. Leśna 8, Świeradów-Zdrój

Hotel Diva Spa

ul. Tadeusza Kościuszki 16,

Kołobrzeg

Windsor Palace Hotel & Conference Center

Jachranka 75, Serock

Studio OVO Sante

Al. Jerozolimskie 99/9, Warszawa