

# zwierciadło

5 (2011) MAJ 2014  
cena 9,90 zł (w tym 8% VAT)

Anita  
Lipnicka  
*Eksploruj  
fenomen miłości*

Jan  
Peszek  
*Jaki ze mnie  
mistrz?!*

Maria  
Czubaszek  
*do Alicji  
Resich-  
Modlińskiej*  
*Zaraz  
się rozkręcimy*

Artur  
Rojek  
*Znowu  
się udało*

TEMAT  
MIESIĄCA  
*Poczuj  
w sobie  
zotzę.  
Będziesz  
spełniona*

*Cate  
Blanchett*  
CZEKAŁAM  
NA  
ALLENA

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767  
05>  
9 770514 099401

**A TAKŻE:**  
Raport: Polki idą na fitness.  
Jedź na zdrowie. Wierność znowu w modzie. Seks i starania o dziecko.



## TYLKO SIĘ NIĘ TRUJ

*Zmiana stylu żywienia ma wpływ na funkcjonowanie całego organizmu.*

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Już Hipokrates twierdził, że jedzenie może być lekarstwem lub trucizną. Jednak we współczesnym świecie zabiegani i zestresowani nie zastanawiamy się nad tym, co tak naprawdę decyduje o tym, że czujemy się źle, jesteśmy wiecznie zmęczeni i że w coraz młodszym wieku dopadają nas choroby. A kiedy już nas dopadną, po magiczne tabletki zwracamy się do lekarzy. Wędrujemy więc od gabinetu do gabinetu podzieleni na poszczególne części, za które odpowiadają poszczególni specjaliści. Najczęściej leczymy objawy, a nie przyczyny – tabletkami lub operacjami. Czy naprawdę nie ma lepszego sposobu?

Na początek zastanówcie się, co dziś jedliście. Skąd to jedzenie pochodziło? Jaki był jego termin ważności? I co to jedzenie musiało mieć w sobie, że tak ładnie wyglądało i pachniało, skoro już przynajmniej od pół roku czekało na moment, kiedy zostanie podane na stół? Jakże może mieć składniki odżywcze żywność przetworzona? Jakże nasz organizm po takiej dawce chemii i wątpliwych składników odżywczych ma szansę na prawidłowe funkcjonowanie? A tak właśnie żywił się Andrzej. Lubił podjadać słodczyce i pić duże ilości kawy. Kiedy miał 42 lata, jego obwód w pasie wynosił 123 cm, cierpiał na trądzik różowaty, zmęczenie i niewydolność seksualną. Jego wyniki badań były fatalne, dowiedział się dopiero u nas, że ma już nadciśnienie i bardzo podwyższony cholesterol. Na początku nie wierzył, że zmiana stylu żywienia cokolwiek zmieni. Jednak radykalna terapia, dostosowana do jego potrzeb i połączona z zaleceniami kulinarnymi, zaowocowała po trzech miesiącach intensywnym poszukiwaniem partnerki życiowej i obwodem pasa 98 cm. Wyniki badań powróciły do normy, nabrał chęci do życia, sił do pracy, do ćwiczeń, a o trądziku zapomniał. Kluczem do takich zmian była indywidualnie dostosowana do jego unikatowego fenotypu dieta. Jest ona doskonalszą wersją diety DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) – czyli programu, który amerykańscy kardiolodzy

uznali za najzdrowszą ze wszystkich diet, jakie można zalecić każdemu. Skuteczność takiej terapii żywieniowej została potwierdzona w dziesiątkach badań naukowych i w coraz większej liczbie klinik kardiologicznych.

Zmiana stylu żywienia ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całego naszego organizmu. Przykładem może być Ewa, która mimo młodego wieku (33 lata) była wiecznie zmęczona, miała poważne zmiany skórne na twarzy, powiększony obwód ud w stosunku do szczupłej górnej części ciała i zaparcia. Jej głównym problemem były jednak zaburzenia hormonalne, które uniemożliwiały jej zajście w ciążę. Przez pięć lat leczyła się bezskutecznie. Po teście na nietolerancję pokarmową, w ramach diety eliminacyjno-rotacyjnej, wyłączyła z menu jabłka, szpinak, fasolę, miętę, kawę, olej rzepakowy, mięso wieprzowe, wołowe, kaczkę, gęś, mleko, niektóre ryby, żyto. Dietę wsparła zabiegami wspomagającymi procesy detoksykacji organizmu. Zaczęła przywiązywać dużą wagę do tego, co kupuje, jadła dużo warzyw i codziennie piła soki warzywne. Poprawa samopoczucia była zaskakująca. Wróciła jej chęć do ćwiczeń fizycznych, poprawiła się jakość skóry, zmniejszył obwód ud i powróciły prawidłowe wypróżnienia. Ale, co najważniejsze, po trzech miesiącach stosowania terapii fenotypowej jej endokrynolog nie mógł uwierzyć w wyniki badań. Układ hormonalny zaczął w końcu funkcjonować prawidłowo.

Niestety, choroby układu pokarmowego, hormonalnego i immunologicznego są konsekwencją postępu cywilizacyjnego. Badania naukowe udowodniły, że odpowiednia dieta jest w stanie kontrolować gospodarkę hormonalną i wzmocnić układ immunologiczny, a to jest równoznaczne z wysoką odpornością organizmu na wszelkie choroby!

To tylko kilka przykładów z mojego gabinetu na początek naszej podróży w świat zdrowych, a nawet leczniczych smaków. Przykładów pokazujących, jak nieodpowiedni dobór pożywienia, chemia i konserwanty powodują w naszych

LIDIA TRAWIŃSKA dietetyk kliniczny, pionierka medycyny żywieniowej opartej na diagnostyce opóźnionej alergii pokarmowej. Zmienia podejście Polaków do jedzenia, obalając mity dotyczące odżywiania. Założycielka Centrum Medycznego „Vimed”.

organizmach niepożądane reakcje pokarmowe (alergię lub nietolerancję), jak z ich powodu powstają stany zapalne, a od nich już tylko krok do poważnych chorób cywilizacyjnych. To, co jemy, ma bowiem wpływ nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale i na nastrój. Zdaniem lekarzy aż 60-70 procent objawów uważanych za psychosomatyczne związanych jest z nierozpoznaną alergią pokarmową. Naukowcy twierdzą też, że co najmniej jedna trzecia zachorowań na raka ma bezpośredni związek ze sposobem odżywiania, podczas gdy czynniki genetyczne są przyczyną jedynie 15 procent zachorowań! Badania naukowe prowadzone przez doktora Ornisha dowodzą, że u mężczyzn z rakiem prostaty, którzy przeszli na dietę roślinną, zredukowali stres i wprowadzili ćwiczenia, doszło do regresji choroby. Czy na takie fakty pozostaniesz głucha? Czy nie zastanawia cię, dlaczego ludzie w Chinach i Japonii, którzy opierają swoją dietę na roślinach, żyją najdłużej?

Walcę z mitami żywieniowymi od lat, pomagam pacjentom wrócić do zdrowia naturalnymi sposobami i potem żyć zdrowo, zamiast walczyć o nie na szpitalnym łóżku. Chcę pomóc wam zamienić śmieciowe jedzenie na takie, które leczy i wspiera, którego wasz organizm nie musi zwalczać. Pragnę przekazywać wiedzę o tym, jak dzięki jedzeniu smacznych i prostych w przygotowaniu potraw unikać chorób cywilizacyjnych, zyskać energię do życia i świetnie się czuć. ●

#### A ZATEM NA POCZĄTEK KILKA RAD

- *Na obiad, zamiast jeść ziemniaki polane tłuszczem, ugotuj kaszę. Np. jaglana wspomaga układ trawienny, jest bogata w krzem i witaminę B.*
- *Do surówek zamiast majonezu, śmietany czy jogurtu dodaj olej lniany.*
  - *Codziennie pij soki warzywne. Marchew, seler naciowy, ogórek, jabłko to prosty zestaw na twój pierwszy sok.*
  - *Jedz co najmniej trzy porcje surowych warzyw dziennie.*
- *Pamiętaj, że codzienne spożywanie mięsa pozwoli wyniszczyć organizm. Zastąpić je możesz roślinami, zwłaszcza strączkowymi, które zawierają dużo białka, niezbędne witaminy z grupy B, błonnik i minerały.*
  - *Wybieraj produkty zbożowe z pełnego przemiału. Jedz kwinoa, dziki i brązowy ryż, razowy makaron.*
  - *Używaj tłuszczów roślinnych. Wybieraj orzechy, awokado, kokos i oleje tłoczone na zimno.*
- *Przegryzaj w ciągu dnia pestki z dyni i orzechy. Są źródłem witamin z grupy B, bezcennych minerałów oraz zdrowych tłuszczów.*
- *Przyrządzaj posiłki w domu. To naprawdę jest niska cena za zdrowie! Zabieraj to, co ugotujesz, do pracy.*
- *Na śniadanie zjedz supkę z warzyw z dodatkiem kaszy lub ryżu. To doda ci energii.*
- *Zamiast porannej kawy spróbuj wypić na czczo wodę z cytryną i imbirem. Twój układ pokarmowy będzie wówczas już od rana funkcjonował prawidłowo.*



Więcej o zdrowym odżywianiu i dietach w specjalnym wydaniu „Zwierciadła”.  
**PORADNIK POZYTYWNEGO ODCHUDZANIA**  
 w sprzedaży już od 24 kwietnia!

#### Pielęgnacja czy kosmetyka?

Pielęgnując włosy skupiamy się głównie na dwóch czynnościach: umyciu ich odpowiednim szamponem oraz aplikacji odżywki, poprawiającej ich kondycję. Musimy jednak pamiętać, że dogłębne i trwałe odżywienie włosów należy zacząć już od samych cebulek. To właśnie odżywione, mocne cebulki są podstawą zdrowych i pięknych włosów.

#### Ile życia jest we włosie?

Włosy wystające ponad powierzchnię skóry głowy są zrogowaciałymi, martwymi tworami naskórka. Jedynym żywym elementem włosa jest **macierz włosa**, znajdująca się w cebulce. W macierzy następuje podział komórek budujących włos oraz jego kształtowanie. Tutaj włos przyswaja substancje odżywcze i wbudowuje je w strukturę włosa.

#### Jak odżywiać włosy?

Podstawą zdrowych, mocnych włosów jest odżywianie ich już od samej cebulki. Możemy to osiągnąć poprzez wcieranie w skórę głowy **lotionów i ampulek wzmacniających**. Preparaty te stymulują również krążenie w mieszkach włosowych, co dożywia i dotlenia cebulki. Ta podwójna moc działania daje gwarancję wzmocnienia włosów już od samych cebulek. Ampulki i lotiony należy wcierać w skórę głowy wykonując lekki masaż i pozostawić bez splukiwania. Dzięki temu substancje aktywne w nich zawarte mają możliwość wchłonięcia się do mieszków włosowych i dotarcia właśnie do samej cebulki. Warto podkreślić, iż lekka formuła lotionów i ampulek nie powoduje obciążenia i przetłuszczania włosów oraz samej skóry głowy.

Kuracja preparatami odżywiającymi cebulki, powinna być stosowana systematycznie – minimum przez 3 miesiące. Tylko wówczas może trwale wzmocnić włosy, zahamować ich wypadanie i poprawić ich kondycję.

Produkty Seboradin  
 dostępne są w aptekach i na  
[www.seboradin.pl](http://www.seboradin.pl)

Edyta Pawluś  
 – trycholog, ekspert  
 marki Seboradin



Produkty rekomendowane  
 dla mężczyzn