

zwierciadło

9 (2027) WRZESIEŃ 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

PRZEWODNIK
PO MODZIE
I URODZIE
POKAZY • TRENDY • INSPIRACJE

SEKS
*Anty-
słownik
miłosny*

ARTUR
BARCIŚ
*Aktor
musi grać*

AGNIESZKA
ODOROWICZ
*Komplementów
nie prawie*

NASZA AKCJA

KOCHAM,
NIE TRUJĘ

GRZEGORZ
ŁAPANOWSKI
gotuje
MARTA
GESSLER
coś
z niczego
kreuje

HERBJØRG
WASSMO
*„Księga Diny”
nie jest o mnie*

MATKI I REŻYSERKI
Natalie Portman

A TAKŻE:

Eryk Lubos, Rinke Rooyens, Paul Dano

AUTOCOACHING | SĄSIEDZKIE MIKROBIBLIOTEKI | STOP AGRESJI W SZKOLE
TEMAT MIESIĄCA: ZNAJDŹ SPOSÓB NA DŁUGOWIECZNOŚĆ



NIE UFAJ „CUDOWNYM” TABLETKOM

Samochód oddajemy do warsztatu, zegarek czyści nam zegarmistrz, lodówkę i telewizor naprawiają fachowcy. Czy sądzicie, że wasze ciało jest mniej skomplikowane niż te urządzenia powszechnego użytku?

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Hulaj dusza, piekła nie ma. Nie przejmuj się niczym, możesz robić, co chcesz: upijaj się na umór – damy ci remedium na kaca. Jedz bez opamiętania wszystkie najbardziej niezdrowe potrawy – damy ci lek na wątrobę. Kup trzy opakowania naszego unikalnego preparatu, a natychmiast schudniesz. Masz problemy z zasypianiem, z naszym suplementem przestaniesz chrapać. Pocisz się nadmiernie, to też żaden kłopot – zablokujemy ten proces. Nie martw się o swoje serce, wątrobę, stawy, osteoporozę, wypadające włosy, suchą skórę, łamiące się paznokcie – jeśli tylko będziesz zażywał nasz preparat, twoje problemy znikną. Nie musisz się przejmować tym, co je twoje dziecko – wystarczy, że będziesz regularnie kupować mu nasz cudowny witaminizowany serek, soczek, batonik, a wszystko będzie w porządku. Nasz wspaniały krem spowoduje, że cofniesz czas o dziesięć lat....

Grunt to marketing

Media przepełnione są tego typu deklaracjami producentów. Czy ktoś w to jeszcze wierzy? Okazuje się, że tak – aż 20 proc. spośród nas „kupuje” niemal bezkrytycznie tego typu marketingowe kłamstwa i co roku wydajemy na nie coraz więcej pieniędzy. Mimo że widzimy na własne oczy, jak wokół nas rozprzestrzenia się plaga otyłości i rośnie ilość cierpiących z powodu chorób cywilizacyjnych, jesteśmy skłonni wierzyć takim reklamom. Dlaczego? Bo to brzmi fantastycznie: nic nie musimy robić, wystarczy tylko pójść do apteki czy do sklepu i niemal natychmiast będziemy szczupli, zdrowi, piękni i młodzi... szukamy drogi na skróty. Wierzmy w „cudowne” suplementy diety, które wbrew oświadczeniom ich producentów nie mają żadnych badań naukowych. Kuszą nas i wabią reklamy oparte wyłącznie na doniesieniach dotyczących roli, jaką ich składniki odgrywają w organizmie człowieka, jednak producenci nie posiadają żadnych własnych badań potwierdzających te deklaracje. Tymczasem solidne badania naukowe dostarczają

twardych dowodów na to, że np. żadne suplementy czy leki na odchudzanie nie przynoszą trwałych rezultatów, a wręcz przeciwnie – szkodzą i sprzyjają efektowi jo-jo (po krótkim spadku masy ciała następuje gwałtowny przyrost tkanki tłuszczowej). Takim dowodem jest też zwykła obserwacja otoczenia – czy znacie kogoś, kto trwale schudł, stosując wyłącznie lek odchudzający lub suplement diety?

Dlatego w takim razie wciąż pojawiają się nowe kampanie reklamowe środków na odchudzanie, które tak naprawdę oparte są na kłamstwach? Zawsze byłam wrogiem jakiegokolwiek cenzury, ale uważam, że wolność powinna iść w parze z odpowiedzialnością. Jeżeli ktoś w reklamie używa oszukańczych chwytów, powinien być ścigany z urzędu.

Nie jestem wrogiem wszystkich suplementów, żywności funkcjonalnej czy kosmetyków. Uważam tylko, że ich producenci nader często są nie fair – nie powinni kłamać w reklamach. Naiwni są ci, którzy w nie wierzą i naprawdę sądzą, że nie muszą wkładać żadnego wysiłku, by dbać o siebie i swoich bliskich, bo istnieją „cudowne” tabletki, po których schudną, unikną wszelkich chorób i będą zawsze zdrowi.

Witaminy i minerały są niezbędne do życia – o tym wiemy już wszyscy, ale większość z nas poza tym wie niewiele więcej. Tymczasem one naprawdę mogą leczyć, mogą być



LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYNY ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERGII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA, OBAŁAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOŻYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO „VIMED”.

niezwykle tanią i skuteczną, pozbawioną skutków ubocznych, alternatywą dla kosztownych i ryzykownych terapii farmakologicznych w leczeniu wielu poważnych chorób. Aby tak było, niezbędna jest wiedza i doświadczenie, a wtedy nawet stosowanie witaminy C może czynić cuda.

Rób to z głową

Często spotykam się z osobami, które są rozczarowane tym, że regularnie zażywają te reklamowane produkty, a ich stan zdrowia się pogarsza, co potwierdzają wyniki badań. Bardzo się dziwię, że pomimo stosowania suplementów mają niedobory suplementowanych minerałów. Jak to możliwe? Tak, możliwe, bo każdy z nas jest inny i dlatego suplement, który jednej osobie może pomóc, innej nie tylko nie pomoże, ale nawet może zaszkodzić. Miałam kiedyś pacjentkę, która chciała zapobiec rozwojowi osteoporozy, więc zaczęła stosować suplementy wapnia. Pojawiła się u mnie po tym, jak na skutek bardzo złego samopoczucia wykonała badania i jej wyniki były zatrważające. Narzekała na bardzo wysokie ciśnienie i kołatanie serca. W dobrej wierze za własne pieniądze wywołała u siebie anemię (podwyższone stężenie wapnia we krwi wypłukuje żelazo, a także inne składniki mineralne, takie jak cynk i magnez; sprzyja miażdżycy – w jej wypadku doprowadziło do zwężenia tętnic wieńcowych).

Od lat zachęcam do korzystania z usług specjalistów – przecież chodzi o nasze zdrowie. Samochód oddajemy do specjalistycznego warsztatu, zegarek czyści nam zegarmistrz, lodówkę i telewizor naprawiają fachowcy. Czy sądzicie, że wasze ciało jest mniej skomplikowane niż te urządzenia? Przecież pojedyncza komórka waszego ciała jest bardziej złożona niż najpotężniejszy komputer. Czy podjęlibyście się jego naprawy? Statystyki mówią, że obok wapnia najczęściej suplementujemy również potas, magnez i żelazo, a także witaminę C i B6. O ile niewłaściwe stosowanie witaminy C doprowadzi nas „tylko” do biegunki, to już nadwyżka innych składników mineralnych może skończyć się znacznie poważniejszymi skutkami. Od pewnego czasu reklamy trąbią o niedoborach magnezu, które należy natychmiast uzupełniać. Co się stanie, gdy dostarczymy

go za dużo? Możemy czuć się osłabieni, mieć zawroty głowy, kołatanie serca, a w skrajnych przypadkach skutki mogą być bardzo poważne: zatrzymanie krążenia, śpiączka, a także śmierć! Suplement diety polecany w reklamie przez „lekarza” (najczęściej jest to aktor lub wynajęty statysta) jako cudowne panaceum na nasze dolegliwości może doprowadzić nas do poważnych problemów.

Jednak są sytuacje, kiedy suplementacja okazuje się niezbędna – może ratować nasze zdrowie, leczyć i zapobiegać chorobom. Jeżeli z jakichś powodów nie jesteśmy w stanie zapewnić pacjentowi odpowiedniej podaży witamin i minerałów z pożywieniem, dysponujemy już stosownymi narzędziami, które pozwolą określić przyczynę problemu oraz ustalić indywidualne zapotrzebowanie i optymalne formy uzupełniania tych niezbędnych do życia substancji. Badania genetyczne stanowią nieocenione uzupełnienie konwencjonalnych analiz laboratoryjnych i dostarczają nam bezcennej wiedzy. Na ich podstawie doświadczony specjalista może powiedzieć nam, co, jak, kiedy i ile należy przyjmować. Często też witaminy przepisane przez specjalistę są o wiele tańsze od tych nachalnie reklamowanych suplementów.

Dlatego przestańmy się oszukiwać, nie odzyskamy zdrowia, figury i młodości, idąc na skróty. Przyczyną problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, przedwczesnym starzeniem się, niedoborem witamin i minerałów są zaburzenia metaboliczne na poziomie komórkowym. Ich konsekwencją są: bóle głowy, brzucha, zaparcia, wzdęcia, a także choroby serca, miażdżycy, cukrzyca, choroby nowotworowe, stwardnienie rozsiane, choroba Alzheimera, choroby tarczycy, reumatyzm i wiele innych. Dzieje się tak z różnych powodów, wywołujących tak zwane przewlekłe stany zapalne. Stan zapalny przyczynia się do obniżonej przyswajalności składników odżywczych z pożywienia, spowolnienia metabolizmu i złej pracy organizmu. A na to bez odpowiedniego postępowania żywieniowego żaden suplement nie pomoże.

Mam nadzieję, że od dziś, zanim sięgniecie następnym razem po cud-tabletkę, zastanowicie się dwa razy... i w efekcie powiecie: „Nie, muszę zapytać fachowca”.

PARTNERZY AKCJI

(KOCHAM.
NIE TRUJĘ)

S·L·O·W
market

