

# zdrowie i uroda



Pięć porad dla  
zapracowanego  
serca

## Chudniemy na wiosnę!



zdjęcie: Ann Christine

### Dlaczego diety nie działają?

Rewolucyjne spojrzenie na przyczyny nadwagi i otyłości.



Mgr Lidia Trawińska - Główny Dietetyk,  
Członek Zarządu Centrum Medycznego  
VIMED w Warszawie.

Badania naukowe dowodzą, że nadwaga i otyłości towarzyszą podwyższone wskaźniki tzw. czynników zapalnych. Ponadto u osób badanych występują różnego rodzaju zaburzenia hormonalne. Doświadczenie specjalistów Centrum Dietetyki z Centrum Medycznego VIMED w Warszawie potwierdza także, że nawet produkty spożywcze powszechnie uważane za zdrowe i dietetyczne, mogą działać destrukcyjnie na nasz system odpornościowy, a w konsekwencji na narządy wydzielania wewnętrznego i cały metabolizm, prowadząc do nadwagi i szeregu chorób cywilizacyjnych.

Nadwaga to tylko wierzchołek góry lodowej - pozbawiony ochrony organizm staje się podatny na infekcje bakteryjne i wirusowe. Białe krwinki przestają zwalczać komórki nowotworowe, które umiejscawiają się w różnych obszarach naszego ciała i rozwijają w sposób niekontrolowany, co zwiększa ryzyko chorób nowotworowych.

c.d. na stronie 3

#### Reklama



### Nowoczesne Centrum Odchudzania w Centrum Medycznym VIMED w Warszawie

- ✓ Błyskawiczne, bezpieczne i skuteczne odchudzanie bez efektu jo-jo. **Nawet 10 do 20 kilogramów w ciągu 2 - 3 miesięcy.** Pierwsze, wyraźne efekty widoczne już po kilku dniach.
  - ✓ Diagnostowanie i leczenie nietolerancji pokarmowych. Program żywieniowy dostosowany do indywidualnego fenotypu pacjenta. Zapewnia optymalne odżywianie na poziomie komórkowym dzięki nowoczesnym testom diagnostycznym.
  - ✓ Zgrabna sylwetka i jędrna skóra bez głodzenia się, niebezpiecznych leków, ryzykownych zabiegów i morderczych ćwiczeń.
- Najtańsza spośród wszystkich skutecznych metod odchudzania.**
- ✓ Zwalczając przewlekły stan zapalny, wzmacniamy układ odpornościowy - uruchamiają się naturalne siły obronne organizmu do walki z wieloma chorobami przewlekłymi.
  - ✓ Poprzez oczyszczanie i regenerację organizmu uzyskujemy efekt bezinwazyjnego odmładzania. Poprawia się wygląd skóry, powraca energia i radość życia.



Zadzwoń jeszcze dzisiaj od 9.00 do 21.00 Tel: 022 4091906, 504191938  
CM VIMED 02-705, Warszawa Ul. Czerniowiecka 9, [www.vimed.pl](http://www.vimed.pl)

# Dlaczego diety nie działają?

Rewolucyjne spojrzenie na przyczyny nadwagi i otyłości.

Krążące we krwi kompleksy immunologiczne przyczepiają się do różnych tkanek wywołując w efekcie choroby z autoagresji. Niewydolny immunologicznie organizm daje początek łańcuchowi reakcji, które mogą być przyczyną wielu chorób i dolegliwości.

Ponieważ każdy z nas nosi w sobie nieco inny zestaw genów i inny bagaż doświadczeń związanych ze środowiskiem, w którym żyjemy, w tym stresów, reakcje naszego organizmu na poszczególne składniki pożywienia mogą być bardzo zróżnicowane. Wdrażanie diety określonego rodzaju – zwłaszcza diety monotonnej – opartej na wąskiej grupie produktów, okazuje się być nie tylko nie skuteczne na dłuższą metę, lecz może być także niebezpieczne dla pacjenta.

## Jem mniej, a tyję

Diety odchudzające z reguły opierają się na koncepcji tzw. ujemnego bilansu energetycznego, tj. dostarczać mniej kalorii niż ich zużywamy. Twórcy tej koncepcji zakładali, że w ten sposób organizm będzie spalał nadmiar tkanki tłuszczowej, która jest rezerwuarem energetycznym i ciało powróci do prawidłowej masy. Niestety ta koncepcja, niewątpliwie logiczna, okazała się zbyt daleko idącym uproszczeniem.

Mechanizmy nadwagi i otyłości są dużo bardziej złożone. Organizm człowieka jest niezwykle skomplikowaną „fabryką chemiczną”, która czerpie z pożywienia surowce do wytwarzania energii oraz finalnych produktów biochemicznych: białek (komórek, enzymów i hormonów). Dieta redukcyjna, oparta na zasadzie ograniczenia podaży pożywienia, ogranicza

dostawę tych niezbędnych do życia mikroelementów, których i tak jest niewiele w naszym przetworzonym, sztucznym pod wieloma względami, pożywieniu.

Skutkuje to produkcją niepełnowartościowych materiałów biologicznych, prowadząc w konsekwencji do degeneracji organizmu.

Tymczasem nadwadze bardzo często towarzyszy tzw. Zespół Upośledzonego Wchłaniania, związany z przewlekłym stanem zapalnym, który dodatkowo komplikuje problem. Prędzej czy później przemożne uczucie głodu zmusza nas do porzucenia takiej diety.

Brak odpowiedniej podaży właściwych surowców powoduje wysyłanie do mózgu sygnałów łaknienia. Impuls jest tak silny, że człowiek nie może powstrzymać się od jedzenia. Powracamy do dawnych nawyków żywieniowych, a organizm, który doświadczył wygłodzenia nastawia się błyskawicznie na gromadzenie zapasów, spowalniając metabolizm. Tak powstaje znany wszystkim odchudzającym się efekt jo-jo.

Z relacji pacjentów, którzy stosowali wcześniej jakąkolwiek dietę redukcyjną wynika, że 100% z nich doświadczyło tego zjawiska. Masa ciała nie tylko powracała do poziomu sprzed diety, lecz często była jeszcze wyższa niż przed podjęciem próby odchudzania. Inne diety także opierają się na zbyt daleko idących uproszczeniach – Kwaśniewski, Lutz, Montignac, D'Adamo i z tego powodu po pierwszych pozytywnych efektach odchudzających, w dłuższej perspektywie okazuje się, że nie tylko

są one nie skuteczne, lecz wręcz szkodliwe.

## Czym się kierować przy wyborze diety?

Musimy pamiętać, że pomimo wielu podobieństw, każdy organizm jest inny. Mamy inny „garnitur genetyczny”, inny stan systemu immunologicznego i przewodu pokarmowego, który jest niepowtarzalny jak odciski linii papilarnych. Z tego powodu każdy z nas potrzebuje nieco innych surowców, w nieco innych proporcjach, do wytwarzania nieco innych zestawów białek. Powinniśmy zdać sobie sprawę, że nie istnieje jedna idealna dieta, dobra dla nas wszystkich. Musimy przewartościować nasze myślenie o zdrowym odżywianiu.

Tylko maksymalne dopasowanie sposobu odżywiania do naszego indywidualnego fenotypu może zapewnić nam prawidłową masę ciała, zgrabną sylwetkę, zdrowie i długowieczność. Takie dopasowanie można uzyskać wykonując specjalne badanie diagnostyczne pozwalające określić indywidualny pokarmowy profil immunologiczny. Takie badanie, nazywane badaniem Kodu Metabolicznego, jest już dostępne w Centrum Medycznym VIMED na Warszawskim Mokotowie.

Podczas terapii pacjenci zrzucają od 10 do 20 kilogramów już w ciągu pierwszych trzech miesięcy, podczas których nie głodują, nie katują się ćwiczeniami fizycznymi i co najważniejsze, odzyskując piękną sylwetkę i jędrną skórę, powracają do pełni zdrowia bez efektu Jo-Jo.

## Nowe ubezpieczenia medyczne



Medicover rozpoczął sprzedaż nowego Indywidualnego Ubezpieczenia Medycznego. Nowe ubezpieczenie charakteryzuje się innowacyjnością i przejrzystą strukturą. Istnieją trzy zakresy opieki medycznej: Opieka Ogólna, Opieka Specjalistyczna oraz Opieka Szpitalna. W ramach każdego zakresu oferowane jest prowadzenie ciąży, bez konieczności nabycia dodatkowego ubezpieczenia. Nowością jest również możliwość objęcia opieką szpitalną dzieci już od chwili urodzenia. Świadczenia medyczne oferowane w ramach nowego ubez-

## Awans zaszkod

Wg brytyjskich naukowców, jakże wyczekiwany przez każdego aktywnego zawodowo człowieka awans zawodowy, może być groźny dla zdrowia. Badacze z uniwersytetu Warwick zaobserwowali, że osoby, które cały czas wspinają

Reklama

"Zdrowie i Uroda", cotygodniowy bezpłatny dodatek do Gazety Finansowej

