



POPRAW JAKOŚĆ ŻYCIA

IMPROVE YOUR
QUALITY OF LIFE

**Jakie testy należy wykonać,
by wyeliminować niewłaściwe produkty
z diety, które mogą wywołać stan
zapalny i przewlekłe choroby?
O tym rozmawiamy z Julią Trawińską
z warszawskiej kliniki Vimed.**

What tests should be performed to eliminate food products that can cause inflammation and chronic diseases? We discuss this with Julia Trawińska from the Vimed clinic in Warsaw.

tekst / by MARIANNA KUCHARSKA



Julia Trawińska

**CFMP, Członkini Zarządu VIMED
Medical Longevity Clinic**
CFMP, Member of the Management
Board of VIMED Medical
Longevity Clinic

PL Ostatnio sporo mówi się nietolerancjach pokarmowych i potrzebie personalizacji odżywiania. Jesteś ekspertką w tej dziedzinie, dlaczego to takie ważne w kontekście naszego zdrowia?

Rzeczywiście po latach studiów i zbierania doświadczeń podczas prowadzenia personalizowanych terapii żywieniowych dla dziesiątek tysięcy pacjentów, udało mi się zgromadzić sporą wiedzę. Wkrótce ukaże się też moja książka na ten temat. Niektóre składniki pożywienia u niektórych osób wywołują niepożądane reakcje organizmu. Spektrum tych reakcji jest szerokie, podobnie jak zróżnicowane są mechanizmy ich powstawania. Objawy, jakich doświadczamy po spożyciu tego samego składnika pożywienia, mogą być różne. U jednej osoby rozwinie się stan zapalny, u innej może korzystnie wspomagać pro-



Jeżeli dany produkt wywołuje w organizmie reakcję zapalną, o której istnieniu nie wiemy, to z czasem stan zapalny przekształca się w przewlekłą chorobę.

If a given product causes an inflammatory reaction that the patient is unaware of, then over time, this chronic inflammation can become a chronic disease.

cesy metaboliczne. To, co jest największym problemem z tego typu reakcjami, to to, że jeżeli dany produkt wywołuje w organizmie człowieka reakcję zapalną, o której istnieniu on nie wie, z czasem taki przewlekły stan zapalny przekształca się w przewlekłą chorobę.

Wiele chorób przewlekłych ma podłoże zapalne?

Tak, większość ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy. Ponieważ liczba osób cierpiących na te choroby rośnie z każdym rokiem, zaczęto nazywać je chorobami cywilizacyjnymi. Są wśród nich: choroby związane z nadmierną masą ciała, także cukrzyca typu 2, czy nadciśnienie i miażdżycy. Ale ich lista, tak jak wspominałam, stale się wydłuża, a większość z nich, bo aż 95 proc. ma podłoże zapalne. Poza chorobami metabolicznymi i sercowo-naczyniowymi należą do nich: choroby tarczycy (Hashimoto), przewodu pokarmowego (Leśniowskiego Crohna), układu nerwowego (Alzheimer), skóry (łuszczyca, czy AZS), narządu ruchu, np. choroba zwyrodnieniowa stawów, a także wiele chorób nowotworowych.

Wiemy, że styl życia ma duży wpływ na nasze zdrowie, ale co jeszcze możemy zrobić, by pozbyć się chorób o podłożu zapalnym i uchronić się przed nimi w przyszłości?

Wbrew pozorom nie jest to ani bardzo skomplikowane, ani bardzo kosztowne. Należałoby zacząć od zidentyfikowania czynników środowiskowych, które wywołują i podtrzymują stan zapalny. Jak już wspominałam, u każdej osoby te czynniki mogą być inne. Dobrą informacją jest fakt, że najczęściej są to czynniki pokarmowe, a my dysponujemy już badaniem, które pozwala je określić. To jest punkt wyjścia, bo każdy pacjent ma inny garnitur genetyczny i mikrobiologiczny. Inaczej będziemy więc postępować z pacjentem, który ma 50 lat i od 30 lat jest przewlekłe leczony na wiele różnych dolegliwości, a inaczej z kilkuletnim dzieckiem, u którego nagle pojawiają się choroby skóry.

95

proc. chorób cywilizacyjnych ma podłoże zapalne
percentage of lifestyle diseases have an inflammatory basis

3

maksymalnie tyle dni potrzeba do zbadania próbki krwi przy zastosowaniu FARTEST
This is the maximum number of days needed to test a blood sample using FARTEST

8

już po tylu dniach od rozpoczęcia terapii pojawiają się pierwsze korzystne zmiany
This is the number of days after commencing therapy that the first beneficial changes are noticeable

ENG

A lot has been said recently about food intolerances and the need to personalize nutrition. You are an expert in this field. Why is it so important in the context of our health?

I can say that years of studying and gaining experience while conducting personalized nutritional therapies for tens of thousands of patients have taught me quite a bit. My book on this subject will also be coming out soon. Some food ingredients can cause undesirable body reactions. The spectrum of these reactions is wide, as are the mechanisms that trigger them. The symptoms we experience after consuming the same food ingredient may be different – it can develop inflammation in one person and support the metabolism of another. The biggest problem with these sorts of reactions is that if a given product causes an inflammatory reaction that the patient is unaware of, then over time, this chronic inflammation can become a chronic disease.

Do many chronic diseases have an inflammatory basis?

Yes, and most people don't realize this. As the number of people suffering from these diseases increases every year, they have come to be called lifestyle diseases. These include diseases related to excess weight, including type 2 diabetes, hypertension, and atherosclerosis. But the list is constantly getting longer, and as many as 95 percent of them have an inflammatory basis. In addition to metabolic and cardiovascular diseases, these include diseases of the thyroid gland (Hashimoto), the digestive tract (Crohn's), the nervous system (Alzheimer's), the skin (psoriasis or atopic dermatitis), the musculoskeletal system, e.g. osteoarthritis, and many types of cancer.

We know that lifestyle has a major impact on our health, but what else can we do to get rid of inflammatory diseases and protect ourselves against them in the future?

Contrary to appearances, it is neither very complicated nor very expensive. We should start by identifying the environmental factors that trigger and maintain inflammation. As I have already mentioned, these factors may be different for each person. The good news is that these are most often dietary factors, and we already have a test that allows us to determine them. This is the starting point, because each patient has a different genetic and microbiological profile. We will therefore deal with a patient who is 50 years old and has been under chronic treatment for many different ailments for 30 years differently

© M.P.

Wracamy zatem do nietolerancji pokarmowych, o których rozmawialiśmy na początku. Czy są jakieś testy, które mają wartość diagnostyczną?

W klinice VIMED, która już od 2006 r. zajmuje się personalizacją odżywiania przebadaliśmy wszystkie dostępne na świecie testy do badania tzw. nietolerancji pokarmowych. Prowadząc terapie dla prawie 50 tys. pacjentów, nie mamy wątpliwości, że wartość diagnostyczną, w opracowywaniu spersonalizowanych terapii żywieniowych, mają wyłącznie testy oparte na badaniu cytotoksyczności składników pożywienia i dodatków do żywności.

Czy to właśnie ten sławny kod metaboliczny jest takim testem cytotoksyczności?

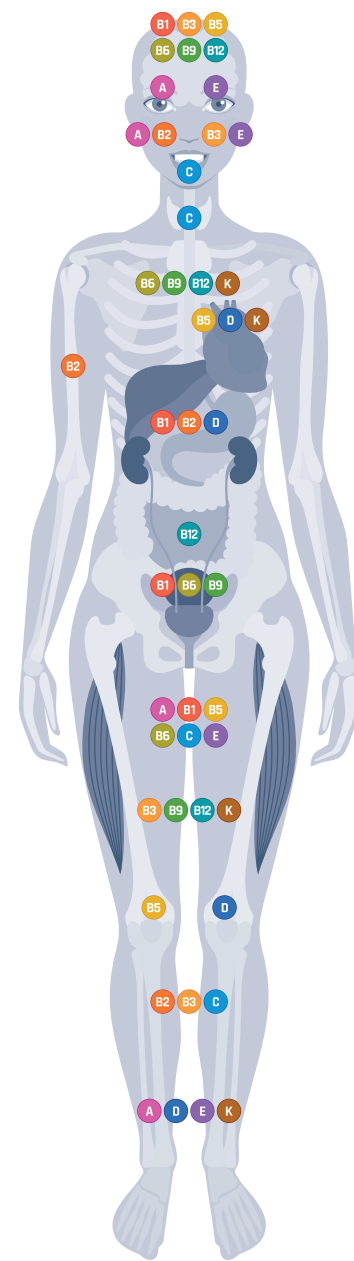
Tak, to w tej chwili jedyny na polskim rynku test cytotoksyczności, który rzeczywiście pozwala zidentyfikować szerokie spektrum niepożądanych reakcji na pokarm i dodatki do żywności (Food Adverse Reactions), w przeciwieństwie do wielu prostych testów immunoenzymatycznych dedykowanych do badania jedynie poziomu określonej grupy przeciwciał. Stosowane przez nas na co dzień badanie Kod Metaboliczny 200 to właśnie FARTEST badający 200 składników pożywienia oraz FAARTEST, który bada 21 najczęściej stosowanych dodatków do żywności.

Jak się wykonuje takie badanie?

Badanie wykonywane jest z próbki krwi obwodowej pobranej od pacjenta. Dzięki współpracy z jedną z największych sieci diagnostycznych, krew można pobrać w całej Polsce. Próbkę krwi jest następnie przesyłana specjalnym transportem do naszego laboratorium w Warszawie, gdzie nasze doświadczone diagnostyki laboratoryjne odpowiadają za cały proces badania. W ciągu maksymalnie trzech dni roboczych dysponujemy już wynikami badania i możemy powiedzieć pacjentom, jakich produktów powinni unikać, a jakie mogą jeść bezpiecznie. To dzisiaj kluczowa informacja, która decyduje o tym, czy będziemy nasz organizm odżywiać, czy też podsycać stan zapalny.

Mamy wyniki i co dalej?

Wyciszenie stanu zapalnego i regeneracja uszkodzonych tkanek wymaga oczywiście czasu. Przeciętna terapia żywieniowa trwa od 4 do 8 miesięcy, ale warto zwrócić uwagę, że najczęściej już po 8 dniach od rozpoczęcia terapii pojawiają się pierwsze korzystne zmiany, co od razu przekłada się na poprawę jakości życia. ■



12 WITAMIN DLA ZDROWIA
12 VITAMINS FOR HEALTHY



from a child who has suddenly developed a skin condition.

Getting back to the food intolerance tests we talked about at the beginning. Do they have any diagnostic value?

At the VIMED clinic, where we've been dealing with the personalization of nutrition since 2006, we have tried all the tests available in the world for food intolerances. Having conducted therapies for almost 50,000 patients, we have no doubt that only tests based on cytotoxicity of food ingredients and food additives have diagnostic value in developing personalized nutritional therapies.

Is this that famous metabolic code which serves as a cytotoxicity test?

Yes, it is currently the only cytotoxicity test in Poland that actually makes it possible to identify a wide spectrum of adverse reactions to food and food additives (Food Adverse Reactions), unlike many simple enzyme-linked immunosorbent tests dedicated to testing only the level of a specific group of antibodies. The Metabolic Code 200 test we use on a daily basis is FARTEST, which tests 200 food ingredients, and FAARTEST, which tests the 21 most frequently used food additives.

How is such a test performed?

The test is performed on a peripheral blood sample. As we work with one of the country's largest diagnostic networks, blood can be collected from all over Poland. The blood sample is then sent by special transport to our laboratory in Warsaw, where our experienced laboratory diagnosticians test it. Within a maximum of three business days, we have the test results and can tell the patient which products should be avoided and which can be eaten safely. This is key information that determines whether we are going to nourish our body or fuel inflammation.

So, we have the results. What comes next?

Ameliorating inflammation and regenerating damaged tissue obviously takes time. A course of nutritional therapy lasts 4-8 months on average, but in most cases, the first beneficial changes appear only 8 days after commencing the therapy. This translates into an immediate improvement in quality of life. ■