

PORA NA ZMIANĘ

TIME FOR CHANGE

Nadwagę najczęściej wywołują przewlekłe stany zapalne. Trzeba znaleźć i wyeliminować czynniki, które je powodują – tłumaczy Julia Trawińska z warszawskiej kliniki Vimed.

"Obesity is most often caused by chronic inflammation. We need to find and eliminate the factors that cause inflammation", explains Julia Trawińska from the Vimed clinic in Warsaw.

tekst / by MARIANNA KUCHARSKA

PL

Zacznijmy od przykrych statystyk: WHO bije na alarm, na świecie prawie miliard osób zmaga się otyłością, w Polsce jest ich ok. 9 mln... A przecież za otyłością kryją się inne problemy zdrowotne?

No właśnie. Niestety bardzo wiele osób uważa, że otyłość, czy jej wcześniejszą fazę, czyli uporczywą nadwagę trzeba zaakceptować, skoro się już pojawiła. Te same osoby nie zdają sobie jednak sprawy z tego, że otyłość zawsze – prędzej czy później – prowadzi do obniżenia jakości życia, poważnych powikłań i przedwczesnej śmierci. Tymczasem w 98 proc. przypadków można do niej w ogóle nie dopuścić. Otyłość to bowiem klasyczny przykład choroby, w której podobnie jak w wielu innych chorobach przewlekłych, najważniejsza jest profilaktyka. Po prostu trzeba działać, zanim ciało człowieka zacznie spełniać kryteria otyłości. Takim ostatnim gwizdkiem jest uporczywa nadwaga, która nie zaczyna się przecież nagle. Najpierw zmagamy się z niewielką nadwagą, której dość łatwo pozbywamy się, wprowadzając drobne zmiany w stylu życia. Potem obserwujemy, że coraz trudniej nam odzyskać dawną, prawidłową masę ciała.

I pacjenci właśnie z nadwagą trafiają do Ciebie najczęściej. Od czego zaczynacie spotkanie, potem terapię?

Tak, pacjenci z nadwagą to bardzo duża grupa osób, które trafiają do mojej kliniki. Po tylu latach leczenia uporczywej nadwagi mamy już oczywi-



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

ENG

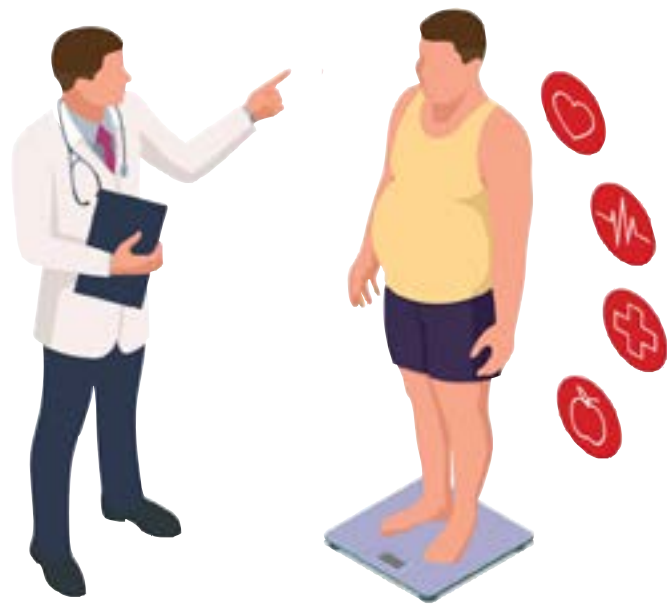
Let's start with the unpleasant statistics: The WHO has sounded the alarm that almost a billion people in the world struggle with obesity. And Poland accounts for about 9 million of them. And there are other health problems that stand behind obesity.

Unfortunately, many people believe that obesity, or its earlier phase, i.e. persistent excess weight, is something that has to be accepted once it has made its appearance. However, the same people do not realize that obesity always - sooner or later - leads to a lower quality of life, serious complications, and premature death. Moreover, obesity is entirely preventable in 98 percent of cases. Obesity is a classic example of a disease in which, as is the case with many other chronic diseases, preventive measures are paramount. You simply need to act before your body begins to meet the criteria for obesity. The final whistle is persistent overweight, which does not start suddenly. First, there is a little excess weight, which can be shed quite easily by making small lifestyle changes. After a while, you notice that it gets increasingly difficult to regain your previous, normal body weight.

And it's overweight patients that come to you most often. How do you conduct the consultation and then commence the therapy?

Yes, a lot of overweight people come to my clinic. After so many years of treating persistent excess weight, we have developed certain procedures, but the most important step is the diagnosis.





ście pewne schematy postępowania, ale najważniejszy element to diagnostyka. Każdy pacjent jest inny, choć wielu osobom wydaje się, że skoro problem ten sam, to po co personalizacja postępowania? Otóż to jest właśnie najczęściej popełniany błąd, ponieważ przyczyny problemu u każdej osoby mogą być różne. I najczęściej wcale nie jest to brak silnej woli. Kiedy mamy już wyniki badań, uzupełniamy je o wywiad funkcjonalny. Mając niezbędne informacje, przystępujemy do opracowania spersonalizowanego planu postępowania, przy czym jest ono uzależnione od bardzo wielu czynników i tylko w niewielu przypadkach ogranicza się do postępowania żywieniowego. Pacjenci, którzy do nas trafiają najczęściej tłumaczą, że próbowali już wszystkiego.

...i wtedy dowiadują się o klinice Vimed. Na czym polega Wasza terapia, doceniona zresztą nagrodą na Światowym Kongresie Medycyny Przeciwstarzeniowej w Monaco? Najważniejsze cechy tej terapii to jej skuteczność i bezpieczeństwo. Opracowane przez nas protokoły postępowania opierają się właśnie na personalizacji podejścia i szukaniu przyczyn problemu, którymi zawsze w uporczywej nadwadze są przewlekłe stany zapalne. Trzeba znaleźć i wyeliminować czynniki, które je wywołują i podtrzymują. Prawie zawsze są to przede wszystkim czynniki pokarmowe. Dlatego rozpoczynamy od szczegółowych badań diagnostycznych, które obejmują między innymi badanie Kod Metaboliczny 200, czyli Food Adverse Reactions Test (FARTest). Kolejnym czynnikiem

TERAPIA KETOGENICZNA KETOGENIC THERAPY

Świetnie sprawdza się u osób, które mają ograniczoną aktywność ruchową.
It works great in people who have limited physical activity.

7

tyle kg możesz zrzucić w ciągu miesiąca, bez uczucia głodu
this is how many kg you can lose in a month without feeling hungry

3

to maksymalna liczba dni oczekiwania na wyniki badania FARTest
is the maximum number of days to wait for the results of the FARTest examination

Each patient is different. However, many people still ask why the procedure has to be personalised when the problem is the same. This is the most common misconception we come across. The fact is that the causes of the problem may be different for each person. And a lack of willpower is seldom one of them. Once we have the test results, we carry out a functional interview. As soon as we have the necessary information, we begin to develop a personalized treatment plan. This depends on many factors and only in a few cases is it limited to nutritional management. Those who come to us often claim that they have tried everything.

...and then they find out about the Vimed clinic. What is your therapy, which was recognised with an award at the World Congress of Anti-Aging Medicine in Monaco?

The most important features of this therapy are its effectiveness and safety. The treatment protocols we have developed are based on personalizing the approach and finding the underlying causes of the problem. And chronic inflammation always causes persistent overweight. We therefore have to find and eliminate the factors that cause and maintain it. These are almost always primarily dietary factors. That's why we start with detailed diagnostic tests, which include the Metabolic Code 200 test, i.e. the Food Adverse Reactions Test (FARTest). Another success factor is supporting the body's natural defences to restore homeostasis and rebuild natural metabolic processes. This is the basis, which is why we avoid all pharmacological agents as much as possible, because they always disrupt these processes. Of course, this is not always possible if the patient already has serious functional damage. That's why we appeal to prevention - you need to start using specialist support as early as possible, instead of hoping that the problem will somehow fix itself. Our Personalized Ketogenic Therapy is either used as a stand-alone therapy or as a component of more extensive therapeutic programs. It is perfect for patients suffering from persistent overweight, as well as for people who, for various reasons, have limited physical activity. Over time, when excess weight reaches tens of kilograms, intense physical activity poses a threat to the joints and the heart. Our therapy, based on scientific principles, is completely safe and patients easily tolerate it because it does not require drugs or physical exercise and allows you to lose weight without suffering hunger pangs.

You were the only Pole invited to speak at the prestigious World Congress of Aesthetic and

sukcesu jest wspomaganie naturalnych sił obronnych organizmu w celu przywrócenia homeostazy i odbudowy naturalnych procesów metabolicznych. To podstawa, dlatego unikamy jak ognia wszelkich środków farmakologicznych, ponieważ one zawsze zaburzają te procesy. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe, jeżeli u pacjentów występują już poważne uszkodzenia funkcjonalne. Dlatego apelujemy o profilaktykę - trzeba zacząć jak najwcześniej korzystać ze specjalistycznego wsparcia, zamiast mieć nadzieję, że jakoś to będzie. Nasza Personalizowana Terapia Ketogeniczna najczęściej stosowana jest jako samodzielna terapia lub jako element bardziej rozbudowanych programów terapeutycznych. Świetnie sprawdza się u pacjentów cierpiących na uporczywą nadwagę, także u osób, które z różnych powodów mają ograniczoną aktywność ruchową. Z czasem, gdy nadwaga osiąga poziom kilkudziesięciu kilogramów, intensywna aktywność fizyczna staje się wręcz niebezpieczna dla stawów i serca. Nasza terapia, oparta na naukowych podstawach, jest całkowicie bezpieczna i pacjenci dobrze ją znoszą, bo nie wymaga leków, ani wysiłku fizycznego i pozwala chudnąć bez uczucia głodu.

Jako jedyna Polka zostałam zaproszona do wystąpienia na prestiżowym Światowym Kongresie Medycyny Estetycznej i Przeciwstarzeniowej AMWC 2023 w Monte Carlo. Zostałam też uznana za jedną z najbardziej obiecujących oraz innowacyjnych specjalistek młodego pokolenia w tych dziedzinach. Jak się trafia na mównicę takiego międzynarodowego wydarzenia?

Kiedy się dowiedziałam o tym kongresie, pomyślałam, że warto, by świat dowiedział się o tym, że w Polsce, w Warszawie jest klinika, która stosując innowacyjne terapie, pomaga odzyskiwać zdrowie tym, którzy stracili już na to nadzieję. Wysłałam zatem na konkurs moje zgłoszenia prezentujące wyniki mojej pracy. Okazało się, że to, co robię jest na tyle innowacyjne, skuteczne i przede wszystkim bezpieczne, że w gronie sześciorgo wybrańców z całego świata, zostałam zaproszona do zaprezentowania wyników mojej pracy przed publicznością złożoną ze specjalistów z całego świata. Było mi bardzo miło, że obie moje prezentacje spotkały się z bardzo dobrym przyjęciem, a ta, w której mówiłam właśnie o Terapii Ketogenicznej została wyróżniona trzecią nagrodą kongresu w swojej kategorii. Kongres zgromadził ponad 12 tys. delegatów i ponad 250 mówców. To był zaszczyt.

Anti-Aging Medicine AMWC 2023 in Monte Carlo. You are recognized as one of the most promising and innovative specialists of the up-and-coming generation in these fields. How do you get to be a speaker at that sort of international event?

When I found out about the congress, I thought it was worth letting the world know that in Poland, in Warsaw, there is a clinic that uses innovative therapies to help those who have lost all hope in regaining their health. So, I entered the competition to speak by presenting the results of my work. It turned out that what I had been doing was so innovative, effective, and most importantly, safe that I was picked out from a group of six selected people from around the world and invited to present the results of my work to an international audience of specialists. I was really pleased that both my presentations were very well received, and the one in which I talked about Ketogenic Therapy was awarded the third prize in its category. The congress gathered over 12,000 delegates and over 250 speakers. It was an honour.

”

Stany zapalne najczęściej wywoływane są przez czynniki pokarmowe, dlatego terapię rozpoczynamy od diagnostyki, m.in. badania Kod Metaboliczny 200.

Inflammation is almost always caused by primarily dietary factors. That's why we start with detailed diagnostic tests, which include the Metabolic Code 200 test.

