



CZY ZDROWE JEDZENIE MOŻE SKRACAĆ ŻYCIE?

CAN HEALTHY FOOD SHORTEN YOUR LIFE?

Stosujmy taką dietę, by nie tylko nam nie szkodziła, ale też mogła nas leczyć – apeluje Julia Trawińska z warszawskiej kliniki Vimed.

"Let's follow a diet that not only does not harm us, but can also heal us", appeals Julia Trawińska from the Vimed clinic in Warsaw.

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Coraz więcej środków ze światowych funduszy inwestycyjnych jest przeznaczanych na branżę medycyny żywienia i start-upy, które mają wpisane w swoją misję traktowanie żywności jako lekarstwa. Skąd takie zainteresowanie tą tematyką?

Od czasów Hipokratesa wiemy, że to, co jemy może, a nawet powinno być lekarstwem. A złe odżywianie jest jedną z głównych przyczyn chorób przewlekłych. Można zatem śmiało powiedzieć, że sami sobie szkodzimy, codziennie pracując na to, by skrócić życie i pogorszyć jego jakość. Na szczęście – tak jak wspomniałaś – poważne fundusze inwestycyjne zainteresowały się tą tematyką. Widzimy, że medycyna trzeciej generacji, jaką akurat moja klinika stosuje już od 18 lat, wkracza do gry na coraz większą skalę.

Czy żywność, nawet ta zdrowa może nam szkodzić i wywoływać choroby?

Owszem. Spójrzmy najpierw na statystyki: wskaźniki otyłości w samej tylko Unii Europejskiej potroiły się w ciągu ostatnich 40 lat. Szacuje się, że liczba przypadków cukrzycy typu 2, która jest niezwykle podstępna chorobą, podwoi się do 2045 r. Leczenie chorób przewlekłych, do których należy właśnie otyłość, choroby sercowo naczyniowe, choroby neurologiczne, przewodu pokarmowego, skóry i wiele innych pochłania co roku biliony dolarów na całym świecie. Tymczasem z całą pewnością ogromną część tych środków można byłoby zaoszczędzić. Niemal każdy człowiek może albo całkowicie uchronić się przed tymi chorobami, albo znacząco wspomóc ich leczenie. Dzisiaj już naprawdę nie musimy godzić się na po-



Julia Trawińska

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

ENG

More and more resources from global investment funds are allocated to the nutritional medicine industry and start-ups whose mission is to use food as medicine. Why all the interest in this topic?

Since the times of Hippocrates, we have known that what we eat can, and even should, be medicine. And poor nutrition is one of the main causes of chronic illness. We can therefore safely say that we are harming ourselves by shortening our lives and worsening their quality every single day. Fortunately, as you mentioned, serious investment funds have become interested in this topic. We see that third-generation medicine, which my clinic has been using for 18 years, is entering the game on an increasingly large scale.

Can food, even healthy food, be harmful and pathogenic?

Yes. Let's first look at the statistics: obesity rates in the European Union alone have tripled in the last 40 years. It is estimated that the number of cases of type 2 diabetes, which is an extremely insidious disease, will double by 2045. The treatment of chronic illnesses, which include obesity, cardiovascular diseases, neurological diseases, gastrointestinal diseases, skin diseases and many others, consumes billions of dollars every year worldwide. Meanwhile, a huge part of these funds could certainly be saved. Almost everyone can either entirely protect themselves against these diseases or significantly support their treatment. Today, we no longer have to accept the slow deterioration of the quality of life and the shortening of its length. After all, we have well-established knowledge, confirmed by research.

wolne pogarszanie się jakości życia i skrócenie jego długości. Dysponujemy przecież dobrze ugruntowaną wiedzą, potwierdzoną badaniami.

Co zatem trzeba zrobić, by zacząć wykorzystywać żywność jako lek?

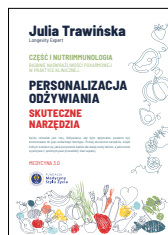
Utrzymanie zdrowej diety może wydawać się proste, ale w rzeczywistości takie nie jest i bynajmniej nie chodzi mi tylko o coraz trudniejszy dostęp do świeżej żywności, której jakość nie jest wątpliwa. Natomiast podstawą wykorzystywania jej jako lekarstwa, które spowoduje, że bedziemy zdrowi, jest personalizacja odżywiania. Każdy, kto rozumie, że jedzenie odgrywa znaczącą rolę w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia, zdaje sobie jednocześnie sprawę z tego, że żywność, podobnie jak lekarstwo, musi być dostosowana do konkretnej osoby. Jeśli cierpimy na jakąś przypadłość, po wywiadzie medycznym i badaniach diagnostycznych lekarz wypisuje nam receptę. Tak samo postępuje specjalista medycyny żywienia – po przeprowadzeniu skrupulatnych badań, przepisuje żywność jako lekarstwo.

M.in. o jedzeniu, które powinno być dostosowane do unikalnego fenotypu każdego człowieka piszesz w swojej najnowszej książce *Personalizacja odżywiania – skuteczne narzędzia*. Czy to lekтура tylko dla specjalistów?

Tytuł książki wydaje się sugerować, że jest ona dedykowana dla specjalistów i rzeczywiście w dużej mierze tak jest. To przede wszystkim poradnik dla lekarzy, dietetyków i trenerów personalnych, którzy zawodowo zajmują się poprawą stanu zdrowia swoich pacjentów czy klientów. Dzielę się doświadczeniami w pracy z pacjentami oraz materiałem, który zgromadziła moja klinika w okresie 18 lat leczenia żywieniowego, pomagając ogromnej liczbie ok. 50 tys. pacjentów. W tej nietatwej dyscyplinie, jaką jest personalizowane leczenie żywieniowe, pojawiło się wiele mitów i fałszywych informacji, które warto rozłożyć na czynniki pierwsze i rozwiązać. Tymczasem z żalem muszę powiedzieć, że dotąd na żadnej uczelni kształcącej lekarzy czy dietetyków w Polsce, nie prowadzi się poważnych badań poświęconych personalizacji odżywiania.

Czy nie będąc specjalistą, można nauczyć się wykorzystywać żywność jako lek, zanim zachorujemy lub nasz stan zdrowia się pogorszy?

Tak, i wracając do Twojego poprzedniego pytania – pisałam tę książkę także z myślą o tych, którzy chcą poprawić jakość swojego życia, lepiej zadbać o zdrowie i zapewnić sobie optymalne odżywianie. Jesteśmy przecież tym, co jemy i co przyswajamy. ■



Książka Julii Trawińskiej adresowana jest nie tylko do specjalistów zajmujących się odżywianiem, ale też tych, którzy chcą lepiej żyć.

Julia Trawińska's book is addressed not only to nutrition specialists, but also to those who want to live better.

”

Podstawą wykorzystywania żywności jako lekarstwa, jest personalizacja odżywiania.

The basis for using food as a medicine is the personalization of nutrition.

So, what does it take to start using food as medicine?

Maintaining a healthy diet may seem simple, but in reality, it's not. And I'm not just talking about the increasingly difficult access to fresh food of unquestionable quality. However, the basis for using it as a medicine is the personalization of nutrition. Anyone who understands that food plays a significant role in maintaining good health also realizes that food, like medicine, has to be tailored to the individual. If we suffer from a certain condition, we go to the doctor for a consultation, and once the diagnosis is confirmed, we obtain a prescription. A specialist in nutritional medicine does the same - after conducting thorough examinations, he or she prescribes food as medicine.

Food that should be adapted to the unique phenotype of each person is one of the aspects you write about in your latest book *Personalizacja Odżywiania – skuteczne narzędzia* (*Personalization of nutrition - effective tools*). Is this only meant for specialists?

The title of the book might suggest that it is intended for specialists, and this it is largely the

case. It is primarily a guide for doctors, dieticians, and personal trainers. I share my experience in working with patients and the material that my clinic has collected over 18 years of nutritionally treating approximately 50,000 people. In this difficult discipline of personalized nutritional treatment, there are many myths and a lot of false information that need to be broken down and dispelled. Meanwhile, I regret to say that so far, no serious research on the personalization of nutrition has been conducted at any university educating doctors or dietitians in Poland.

Can we learn as non-specialists to use food as medicine before we get sick or our health deteriorates?

Yes, and to get back to your previous question, I also wrote this book for those who want to improve their quality of life, take better care of their health, and ensure optimal nutrition. After all, we are what we eat and what we absorb. ■



PERSONALIZOWANA
MEDYCYNA
STYLU ŻYCIA



PERSONALIZED
LIFESTYLE
MEDICINE



FARTEST® 200

Kod Metaboliczny

Musisz wiedzieć co ci szkodzi

You need to know what harms you

Test nietolerancji pokarmowych wykorzystujący zjawisko cytotoxycznosci pozywienia!

Food Intolerance test using the phenomenon of food cytotoxicity!



Est. 1997, Rok zał. 1997,
Warszawa
ul. Czerniowiecka 9
tel: +48 22 201 00 71

Centrum Medyczne VIMED Klinika Długowieczności
Medycyna Trzeciej Generacji - 3.0 GEN.
VIMED Medical Longevity Clinic
Third Generation Medicine

www.vimed.pl
www.vimedclinic.com