NIC WSTYDLIWEGO

NOTHING TO BE ASHAMED ABOUT

Coraz więcej mężczyzn ma problemy z obniżonym libido. Powodami mogą być nie tylko stres, brak ruchu i zła higiena snu, ale też zaburzenia odżywiania. Czy wystarczy jednak tylko zdrowo jeść?

More and more men suffer from decreased libido. The reasons for this not only include stress, lack of exercise, and poor sleep hygiene, but also eating disorders. But will healthy eating habits fix the problem?

tekst / by **MARIANNA KUCHARSKA**

PL

Z badań wynika, że obniżone libido staje się udziałem coraz większej liczby mężczyzn...

Najczęściej mężczyźni mają problemy z nadwagą i otyłością, nadciśnieniem, miażdżycą, prostatą, czy wypadaniem włosów. Jednak rzeczywiście ostatnio coraz częściej zwracają się do mnie z problemami takimi jak depresja, stres, zaburzenia erekcji, przewlekłe osłabienie i właśnie obniżone libido. Coraz częściej słyszę od pacjentów, że budzą się rano z uczuciem zmęczenia i przez to ich życie staje się nieznośne. Codzienne problemy, które wcześniej były wręcz banalne, wydają się nie do pokonania. Trudno im uwierzyć, kiedy mówię, że wszystkie te problemy mogą mieć wspólną przyczynę – jest nią przewlekły stan zapalny i że najczęściej potrzebuję kilku miesięcy, by im pomóc pozbyć się tych wszystkich dolegliwości. Człowiek to jedna całość biologiczna, zbudowana z miliardów komórek, które mają kilka cech wspólnych: wszystkie potrzebują składników odżywczych i mineralnych oraz tlenu. To jest proste i bardzo skomplikowane jednocześnie.

Mówiąc składniki odżywcze, masz na myśli prawidłowe odżywianie?

Tak, to ono na poziomie komórkowym decyduje o wszystkich funkcjach psychofizycznych organizmu. Zaburzenia wchłaniania składników odżywczych z pożywienia, wpływają na zaburzenia układu hormonalnego. Prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia i układu limfatycznego to kolejne kluczowe czynniki odpowiadające za libido i erekcję. Dlatego regularna aktywność fizyczna jest tak ważna – poprawia krążenie, zwiększa produkcję endorfin, które

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

ENG

Research shows that decreased libido is affecting an increasing number of men.

Men most frequently have problems with overweight and obesity, hypertension, atherosclerosis, prostate disease, or hair loss. However, a growing number of men have recently been turning to me with problems such as depression, stress, erectile dysfunction, chronic weakness, and low libido. Patients are increasingly frequently telling me that they wake up in the morning feeling tired and that this is making their lives unbearable. Everyday problems that were previously trivial seem unbearable. They are sceptical when I tell them that all these problems may have a common cause - chronic inflammation – and that I can rid most people of these ailments in a few months. A human being is a self-contained biological entity, made of billions of cells that have several features in common, e.g., they all need nutrients, minerals and oxygen. This is simultaneously simple and complicated.

When you say "nutrients", do you mean proper nutrition?

Yes, it determines all the psychophysical functions of the body at the cellular level. Insufficient or faulty absorption of nutrients from food, affect the hormonal system. The proper functioning of the circulatory and lymphatic systems are other key factors responsible for libido and erection. That's why regular physical activity is so important - it improves circulation and increases the production of endorphins, which help reduce stress and improve overall wellbeing. This seems obvious, but most men do not know that it is not enough to run or go to the gym. Hormonal disorders are inevitable when, as a result of absorption disorders, too few vitamins and minerals reach the cells.

pomagają w redukcji stresu i poprawie ogólnego samopoczucia. To wydaje się oczywiste, jednak większość mężczyzn nie wie, że nie wystarczy biegać czy chodzić na siłownię. Jeżeli w wyniku zaburzeń wchłaniania do komórek nie dociera odpowiednia ilość składników mineralnych i witamin, to zaburzenia hormonalne mamy niestety jak w banku.

Wydaje się, że ludzie dbają o odpowiednią dietę, a mimo to odżywiają się niewłaściwie?
Tak, i tutaj tkwi problem. Każdy, kto interesował się odżywianiem zaobserwował, że na przestrzeni ostatnich lat pojawiały się różne mody. Doniesienia naukowe i publikacje książkowe oraz eksperci, przekonywali, że to oni właśnie odkryli najlepszą dietę.

Panuje chociażby moda na dietę keto.
No właśnie, problem w tym, że ta dieta nie jest dobra dla wszystkich. Zresztą każda z tych diet jednej osobie może bardzo pomóc, a drugiej bardzo zaszkodzić. Dlatego nie wystarczy po prostu się „zdrowo odżywiać", bo każdy człowiek jest inny: ma inną budowę genetyczną, inny skład mikroflory jelitowej i inaczej funkcjonujące układy enzymatyczne oraz układy hormonalne. Aby odżywiać się naprawdę zdrowo, trzeba odżywianie dostosować do swojego, unikalnego, jedynego na świecie fenotypu. Obserwuję to codziennie u moich pacjentów. To tak jak z kwiatami w ogrodzie, czy w doniczce: kiedy zadbamy o odpowiednią ilość wody i składników odżywczych, kwiaty odżywają. To samo dzieje się z moim pacjentem po kilku miesiącach terapii.

Na czym polega ta terapia? Skąd wiesz, jaką dietę zastosować dla tego konkretnego mężczyzny?
Terapię w naszej klinice zaczynamy od programu zaawansowanych badań diagnostycznych, aby ustalić, czego potrzebuje organizm pacjenta i przede wszystkim, co wykluczyć, by nie podtrzymywać przewlekłych stanów zapalnych. Na podstawie wyników badań opracowujemy spersonalizowane postępowanie żywieniowe. To fundament naszego podejścia w leczeniu zaburzeń erekcji, czy obniżonego libido. Redukcja stanów zapalnych przekłada się na poprawę krążenia, podwyższenie poziomu testosteronu oraz ogólną poprawę samopoczucia i jakości życia seksualnego. Często stosujemy także zabiegi, które przyspieszają redukcję stanów zapalnych i regeneracji organizmu. To właśnie efekt synergii powoduje, że moi pacjenci bardzo szybko zauważają wzrost libido, lepszą jakość erekcji, redukcję tkanki tłuszczowej i poprawę kondycji fizycznej. Dobre zdrowie jest warunkiem dobrego życia. ■

It seems that people generally care about their diet, but they still eat foods that are bad for them?
Yes, and herein lies the problem. Anyone interested in nutrition has noticed that various fads have appeared over the past few years. Scientific reports, book publications, and experts keep proclaiming that they have discovered the best diet.

For instance, the keto diet is currently in vogue.
Well, the problem is that this diet is not good for everyone. Moreover, each of these diets can be very helpful to one person and very harmful to another. Therefore, it is not enough to simply "eat healthily", because each person is different. We all have a different genetic structure, a different composition of intestinal microflora, and different functioning enzymatic and hormonal systems. To eat truly healthily, you need to adapt your diet to your phenotype. I see this every day in my patients. It's similar t flowers in a garden or a pot. Once we provide the right amount of water and nutrients, they come back to life. The same thing happens to my patients after a few months of therapy.

„

Jeżeli w wyniku zaburzeń wchłaniania do komórek nie dociera odpowiednia ilość składników mineralnych i witamin, to zaburzenia hormonalne mamy jak w banku.

Hormonal disorders are inevitable when, as a result of absorption disorders, too few vitamins and minerals reach the cells.

What is this therapy? How do you know what diet to follow for this particular man?
The therapy in our clinic begins with a program of advanced diagnostic tests to determine what the patient's body needs, but above all, what to exclude, so as not to maintain chronic inflammation. Based on the research results, we develop a personalized nutritional approach. This is the foundation of our approach to treating erectile dysfunction or low libido. Reducing inflammation translates into improved circulation, higher testosterone levels, and an overall improvement in wellbeing and sexual life. We often use treatments that accelerate the reduction of inflammation and regeneration of the body as well. This results in a synergy that makes my patients quickly notice an increase in libido, better erection quality, reduction of body fat, and improvement in physical condition. Good health is a precondition for a good life. ■

© M.P.

Personalizowana Medycyna Stylu Życia

VIMED

Personalized Lifestyle Medicine

FARTEST® 200

Kod Metaboliczny

Dowiedz się jakie jedzenie jest dla ciebie najlepsze i PRZESTAŃ SIĘ MARTWIĆ!

Find out what foods are best for you and stop worrying!

Nie potrzebujesz dietetyka, kiedy już wiesz, jak się odżywiać!

You don't need a nutritionist *when you already know how to eat!*

Dzisiaj określasz jutro! Zgrabna sylwetka i piękna skóra.

Today determines tomorrow! A slim figure and beautiful skin.

Warszawa, Mokotów, ul Czerniowiecka 9 | phone | tel: 22 201 90 71 | **vimedmlc.com** | **vimed.pl**