

les nouvelles
esthétiques
nowości w kosmetyce spa

www.lne.pl

3/2014 (94) maj-czerwiec

15,90 zł netto



DOSSIER:

Wspomagamy wyszczuplanie

Bariera skóry

– sukces w pielęgnacji

MODELUJĄCY MASAŻ BRZUCHA

Klątwa halluksa

Ekstrastrony **manicure**pedicure



LNE & spa magazyn kosmetyki profesjonalnej wydawany na całym świecie

FOLIOCHIP

Dr n. med. Krzysztof KRUPKA

WYWIAD



WWW.DRKRUPKA.PL

ILU LUDZI, TYLE DIET



FOT. arch. LNE/Fotolia

Które produkty spożywcze są dla nas dobre, a które szkodzą? Jak odnaleźć się w gąszczu sprzecznych teorii na temat odżywiania? Z pomocą przychodzi dr Krzysztof Krupka i jego najnowsza książka.

Książka „Jak jeść? Dieta spersonalizowana” jest przede wszystkim podręcznikiem metod diagnostycznych i terapeutycznych. Do kogo jest ona skierowana? Myślę, że przeczytać może ją każdy, ale pisałem z myślą o osobach zajmujących się profesjonalnie dietetyką. Dlatego jest tam sporo zagadnień naukowych, trochę biochemii. Opisałem też profesjonalne metody diagnostyczne, również z użyciem systemu skaningowej diagnostyki termoregulacyjnej (STRD), który pozwala na ocenę przepływu energii w ciele przy użyciu czujnika podczerwieni.

Jeśli kosmetolog chce wprowadzić do swojej pracy elementy holistyki, w tym porad dotyczących odżywiania, od czego powinien zacząć? Czy w pana książce znajdzie najważniejsze, podstawowe wskazówki?

Tak, opisałem w niej moje główne założenia. Nie wyobrażam sobie, by ktoś zajmujący się kosmetologią nie miał wiedzy o żywieniu, choćby dlatego, że skóra bardzo wyraźnie reaguje na zmiany odżywiania. To konieczne, ale o tyle trudne, że właściwie diet powinno być tyle, ilu ludzi. Sposób żywienia trzeba ustalać indywidualnie.

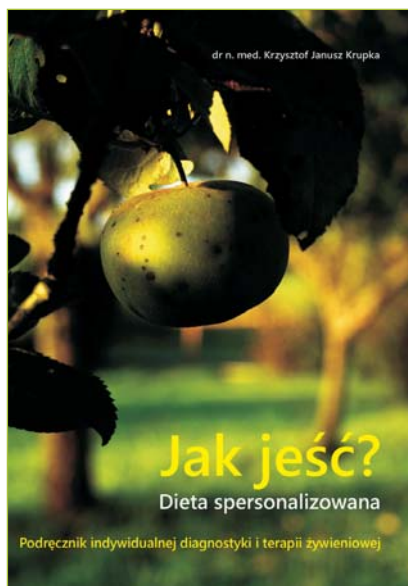
Od czego zacząć?

Wszystkie diety świata można podzielić na trzy grupy: wegetariańskie, niskowęglowodanowe (np. Atkinsa, paleo, Ducana) i diety typu „wszystko po tro-

chu”. Twierdę, że każdego człowieka trzeba najpierw dopasować do którejś z tych grup, czyli zakwalifikować go do jednego z typów psychometabolicznych. Są ludzie pobudzeni, zahamowani, i tacy, którzy mają obie te cechy. W związku z tym dieta sama się układa. Pobudzeni potrzebują przyhamowania – takie działanie ma tłuszcz. Jeśli ktoś jest ospały, potrzebuje pobudzenia, czyli większej ilości węglowodanów. Kiedy już rozpoznamy te trzy podstawowe typy, możemy poznać ich kombinacje, czyli dziewięć typów szczegółowych, a potem subtelności związane z nastrojem i zmiennymi stanami organizmu. Zaczynamy od diagnostyki, by następnie dopasować odpowiedni zestaw pokarmów, ale też suplementy, które są przecież częścią odżywiania. W książce pokazuję też, jakie dyscypliny sportu są korzystne dla poszczególnych typów. Bo jeśli np. ktoś jest nadmiernie emocjonalny, to uprawiając sport oparty na otwartej rywalizacji będzie się dodatkowo podkręcał. Na dłuższą metę oznacza to popadanie w coraz większą dysharmonię. To są proste mechanizmy, wystarczy je pokazać pacjentowi.

Ale współczesna dietetyka zazwyczaj o nich milczy.

Europa nie dorobiła się swojego systemu żywieniowego – tak zwana piramida zdrowia to zaledwie pewne wskazówki. Takie systemy znajdujemy natomiast w tradycyjnych medycynach wschodnich,



Jak jeść? Dieta spersonalizowana.

dr n. med. Krzysztof Krupka

Znajdź odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące żywienia!

- Czy istnieje idealny sposób odżywiania?
- Jak naprawić swój instynkt żywieniowy?
- Czy jedzenie determinuje naszą osobowość?
- Co jest najważniejsze w pożywieniu?
- Jak przygotować dietę spersonalizowaną – dostosowaną indywidualnie do Ciebie?

Na te i inne pytania odpowiada dr n. med. Krzysztof Krupka – autorytet w dziedzinie dietetyki, rehabilitacji i neurologii. Wykładowca Kongresów LNE.

Zamówienia:

michal@lne.pl; 42 661 63 30-31 www.lne.pl

Jedzenie pożywienia dobrej jakości powoduje, że możemy spożywać go po prostu mniej, dostarczając sobie wystarczająco dużo energii.

z których korzystałem w pracy nad książką. Opisany przeze mnie system żywienia to naukowe, „zachodnie” wyjaśnienie systemów wschodnich, np. ajurweddy. Ten system leczniczy ma pięć tysięcy lat i do dziś doskonale sprawdza się w Indiach. Jednak dla Europejczyka pozostaje dość hermetyczny. Bo co nam mówią określenia pita czy kapha? Trzeba było dostosować język do naszych warunków. Pokazałem, że pewne prawidłowości sprawdzają się na gruncie biochemii, że odkrywamy już ich przyczyny genetyczne.

Przywołuje pan ajurwedę, tradycyjną medycynę chińską, homeopatię. Sugeruje pan, że jest w nich wszystkich wspólna myśl, której brakuje w dietetyce zachodniej. Jaka jest natura tego przeoczenia?

Skupiliśmy się na samym jedzeniu: czy jest zdrowe, czy niezdrowe, jakie składniki zawiera i ile jest w nim kalorii? To tak, jakbyśmy uważali, że jedzenie jest ważniejsze niż człowiek! Tymczasem to przecież on jest najważniejszy, ze swoją osobowością, trybem życia i otoczeniem. Powinien żywić się odpowiednio, tak by zaspokajać swoje potrzeby. Trzeba dostosować dietę do potrzeb danej osoby, a nie ją narzucać.

Kolejna sprawa, której nie uwzględnia zachodni sposób żywienia, to ludzka psychika, która na Dalekim Wschodzie odgrywa nadrzędną rolę. Nastrój ma wpływ na to, co jemy i czego potrzebujemy. Drugim człowiekiem na dworze cesarza Chin nie był lekarz, tylko kucharz. W zależności od pory roku, dnia i od nastroju serwował odpowiednie potrawy. Uwzględnienie takich subtelności to kolejny etap dietetyki.

W Europie co chwila sięgamy po diety i je porzucamy. Słyszysz się, że dieta „Tysiąc kalorii” jest świetna dla wszystkich. Potem, że śródziemnomorska. Dziennikarze to powtarzają, ludzie próbują te diety stosować. Dla niektórych okazują się one dobre, bo akurat się wstrzelili, pozostali szybko je zarzucają albo czują się kiepsko. I tak w kółko, a w rezultacie już nikt nie wie, co powinien jeść, nie ma tu żadnego porządku. Tymczasem jeśli spojrzymy na jakikolwiek system zdrowotny, który przetrwał próbę czasu, okaże się, że jest on oparty o prostą zasadę: są elementy pobudzające, ha-

mujące i neutralne (łączące). W żywieniu również występują trzy najważniejsze struktury: węglowodany, tłuszcze i białka. Mamy trzy podstawowe elementy morfotyczne krwi: czerwone ciała, białe ciała i płytki. Najnowsze badania też często klasyfikują ludzi na trzy typy, choćby biorąc pod uwagę skład flory bakteryjnej jelit. Chcę pokazać porządek, który ukształtowała natura, a my o nim zapomnieliśmy. Ludzie promujący rozmaite diety mają trochę racji i trochę się mylą. Są jak grupa ślepców, która bada słońca: jeden trzyma za ogon, drugi za trąbę, trzeci za nogę, każdy opisuje tę część i uważa, że taki właśnie jest słoń.

A co pan sądzi o diecie odkwaszającej?

Organizm jest zbudowany na wielu poziomach: pod wpływem danej diety jedne systemy się zakwaszą, inne odkwaszą. Nie ma sposobu żywienia, który odkwaszyłby cały nasz organizm na wszystkich poziomach. Tak więc niestety, nie tędy droga.

Co z jedzeniem mięsa i produktów mlecznych?

Generalnie uważam, że człowiek nie potrzebuje w swojej diecie mięsa. Ale nie oznacza to, że wszyscy musimy zostać wegetarianami, nie dajmy się zwariować. Dla niektórych rozsądna ilość mięsa może być dobra, o ile dieta jest dobrze skomponowana. Jeśli mamy takiej osobie same jarzyny, to może się zdarzyć, że albo będzie miała kłopoty z ich strawieniem, albo będzie głodna i zacznie jeść strasznie dużo. A chodzi o to, żeby najeść się możliwie niewielką ilością jedzenia, co pozwala organizmowi

Jeśli spojrzymy na jakikolwiek system zdrowotny, który przetrwał próbę czasu, okaże się, że jest on oparty na prostej zasadzie: są elementy pobudzające, hamujące i neutralne (łączące).

Nie wyobrażam sobie, by ktoś zajmujący się kosmetologią nie miał wiedzy o żywieniu, choćby dlatego, że skóra bardzo wyraźnie reaguje na zmiany odżywiania.

lepiej funkcjonować i sprawniej oczyszczać się z toksyn. Z nabiałem jest podobnie.

Czy są jakiegokolwiek uniwersalne zasady odżywiania, które powinien stosować każdy z nas?

Kluczową kwestią jest energia pożywienia, ale nie ta wyrażana w kaloriach, ale ta, którą Hindusi nazywają praną, a Chińczycy chi. W naszych zachodnich badaniach tę energię widać w ilości fotonów – im jest ich więcej, tym pożywienie bardziej energetyczne. Znaczący to, że zdrowe jedzenie świeży, i wcale nie jest to żadna magia. Jeśli zjemy pomidora w sierpniu, prosto z krzaka, to jest zupełnie inny pomidor niż ten dostępny w grudniu. Jedzenie pożywienia dobrej jakości powoduje, że możemy spożywać go po prostu mniej, dostarczając sobie wystarczająco dużo energii. Dzięki temu będziemy zdrowsi, bo im więcej jemy, tym więcej w naszym organizmie śmieci, czyli szkodliwych produktów przemiany materii. Badania pokazują, że osoby, które nie jedzą zbyt wiele, żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem. Oczywiście nie jest to takie proste – w krajach, gdzie panuje nędza i brakuje żywności, ludzie umierają z głodu albo chorują z niedożywienia. Chodzi o to, by dostarczać sobie niewielkiej ilości pożywienia bardzo dobrej jakości, wysokoenergetycznego i dobrze dobranego do naszych potrzeb. Wtedy potrzebujemy go coraz mniej. Kiedy jemy rzeczy przypadkowe, trudno nam się najeść, ciągle nam czegoś brakuje. Ludzie otyli zazwyczaj są po prostu niedożywieni, jakkolwiek paradoksalnie to brzmi. Im bardziej jesteś nieuporządkowany, im mniej harmonijnie żyjesz, tym więcej jesz nieuporządkowanej żywności, pogłębiając chaos.

Jak poznać, że jedzenie jest energetycznie wartościowe?

Przede wszystkim powinno być świeże, świeżo przygotowane i jak najmniej przetworzone. Każda obróbka powoduje spadek ilości fotonów w jedzeniu, a chemiczne dodatki szkodzą naszemu zdrowiu. Po drugie, najzdrowsze będzie dla nas to, co jest dostępne lokalnie. Zwłaszcza jeśli żyjemy w danym miejscu od wielu lat, powinniśmy jeść przede wszystkim to, co powstaje w promieniu 100-200 km od naszego domu. I nie cho-

dzi tylko o to, że produkty tracą na jakości podczas transportu. Trudno żywić Eskimosa zieleniną, a w gorącym klimacie dawać ludziom tylko mięso. Rośliny rosnące w naszej okolicy w naturalny sposób pomagają nam zachować zdrowie i harmonię.

Podobno należy przyjąć zasadę „wszystko, co strawisz, jest dla ciebie dobre”. Ale co tak naprawdę trawimy?

Tu wracamy do kwestii indywidualnego dopasowania diety do danej osoby. Każdy ma inny system trawienny, inne ilości poszczególnych enzymów. Jeśli ktoś ma bardzo silny układ trawienny, to może jeść bardzo różne pokarmy. Niektórzy nie trawią zbyt dobrze niektórych warzyw, a inni np. tłuszczu. Im gorzej coś trawimy, tym więcej zostaje nam w organizmie szkodliwych śmieci.

Na ile możemy zaufać intuicji, komponując swoje posiłki? Często mówi się, że jeżeli mamy na coś ochotę, to prawdopodobnie organizm wie, że to będzie dla niego zdrowe.

Rzeczywiście, człowiek ma wewnętrzną intuicję żywieniową. Gdyby nie była ona zepsuta, rozregulowana, nie potrzebowałibyśmy w ogóle dietetyków. Niestety, w obecnych czasach jedzenie bardzo straciło na jakości, jednocześnie żyjemy w ciągłym stresie. Zagubiliśmy naturalny rytm. To generuje różne zmiany w naszym sposobie jedzenia, w naszym apetycie. Tracimy instynkt jedzenia tego, co dla nas dobre, właściwy niektórym dzieciom. Z telewizji i książek dowiadujemy się często, że dzieci powinno się żywić w taki a taki sposób. Jednak po jakimś czasie trafiamy na odmienną teorię i rodzice się gubią. Dzieci często rzeczywiście odrzucają te pokarmy, które nie są dla nich korzystne – dopóki nie polubią ponad wszystko fast foodów i słodczy. Systemy żywieniowe są po to, żeby od nowa nauczyć ludzi jeść zgodnie z ich naturalnymi predyspozycjami. Dietetyk (ale też kosmetolog) powinien być przewodnikiem po takim systemie. Ja w swojej pracy nie spotykam się z tym, że pacjenci się krzywią, nie chcą jeść zalecanych przeze mnie produktów. Często słyszę „O, świetnie, ja to właśnie lubię, to mi smakuje!”. Nie muszę ich specjalnie przekonywać.