

# NAJLEPSZE JEDZENIE JEST NAJLEPSZYM LEKARSTWEM

**Z Aleksandrą Skowyrą - Dietetykiem klinicznym, którego pacjenci nie mogą chodzić głodni rozmawia Marek Mostowski**



Olu, jesteś córką znanego lekarza weterynarii. Powiedz, czy twój Tata miał jakiś wpływ na to czym się teraz zajmujesz? (Panią Aleksandrę znam od dziecka, dlatego pozwoliłem sobie na bezpośredni zwrot).

- Niewątpliwie tata w jakiś subtelny sposób prowokował we mnie innowatorskie spojrzenie na zdrowie. Wszczępiał we mnie poszukiwanie nowych rozwiązań prozdrowotnych. Medycyna od lat podąża głównie drogą leczenia objawowego i już dawno wydaje się, że zapomniana o nauce Hipokratesa, który nauczał, że najlepsze jedzenie jest najlepszym lekarstwem. Wydaje się, że dzisiaj temat diety przestał interesować niektórych lekarzy, co jest niestety bardzo smutne. Tata zauważył w swojej pracy, że można wyleczyć bardzo dużo chorób - prawidłowym odżywianiem i zawsze zwraca na to główną uwagę. W swojej pracy stosuje przede wszystkim preparaty zawierające tysiące pozytywnych szczepów drobnoustrojów, które lecząc jelita wspomagają procesy uzdrowieńcze. Ma w tym swoje bardzo spektakularne sukcesy. Tatę od lat interesuje medycyna mitochondrialna, która zajmuje się przyczynami chorób. W medycynie mitochondrialnej bardzo ważna jest dieta zbliżona do tej, jaką człowiek odżywał się przed tysiącami lat, gdy jeszcze nie wynaleziono ognia, a tym samym nie spożywano zbóż.

**Wiem, że twój tata jeździł na międzynarodowe konferencje medycyny mitochondrialnej. Czy ciebie też próbował już na to namówić?**

- Nie mogło być inaczej. Byłam z tatą na jednej z takich konferencji. Studia i pandemia, trochę w tym temacie mi namieszały, ale w tym roku odbyła się wspaniała konferencja on-line, która wszystkie braki w tym temacie mi zrekompensowała. Oczywiście mamy w domu sporo publikacji w temacie medycyny mitochondrialnej, a najwięcej w temacie nowotworów, którymi tata obecnie szczególnie się zajmuje.

**Olu przepraszam, że to powiem, ale wydamie mi się, że dietetycy zajmują się głównie układaniem diet odchudzających.**

- Niestety bardzo często tak jest. Nawet są gotowe programy komputerowe, które same taką dietę wycisną. Wszystko jest w oparciu o liczenie kalorii. Mnie osobiście takie podejście do dietetyki w ogóle nie interesuje. Można śmiało powiedzieć, że kaloria kalorii nie jest równa. Na problem narastającej w naszym społeczeństwie otyłości należy spojrzeć zupełnie inaczej, a społeczeństwo amerykańskie jest tego doskonałym przykładem.

**Czyli jak?**

- Przede wszystkim problem otyłości jest to problem zaburzeń metabolicznych, które swoje podłoże mają w rozmaitych czynnikach. Przede wszystkim w diecie bogatej w cukier, zboża, a ubogiej w zdrowe tłuszcze. Jemy zbyt często, przez co non stop wydzielamy insulinę - hormon obniżający poziom cukru, a tym napędzającym laknienie. Na otyłość ogromny wpływ ma niedokwaszenie żołądka, dysbakterioza jelit, patologiczne wchłanianie oraz słaba perystaltyka jelit. Również w temacie zaburzeń metabolicznych kluczowe są niedobory witamin, a szczególnie witamin z grupy B, D3, witaminy C, a także niedobór cynku, magnezu i chromu. Poza tym, gdy spada poziom energii naszych komórek, to czujemy się słabi i chce nam się jeść. Na spadek energii wpływ ma nasze zatrucie pestycydami i metalami ciężkimi (ołowiem, rtęcią, kadmem, arsenem, aluminium itd.). Także niedobór D-rybozy i niedobór koenzymu Q10 w temacie niedoborów energetycznych odgrywa kluczową rolę. Nawiasem mówiąc niedobór energetyczny naszych komórek stanowi podstawową przyczynę wszystkich chorób cywilizacyjnych, a w tym raka, cukrzycę itp.

**Powiedziałam, że nie bardzo zaskoczyłaś. To już teraz wiem dlaczego diety odchudzające oparte na liczeniu kalorii i większości przypadków nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.**

- Powiedziałaś tylko o kilku podstawowych przyczynach nadwagi prowadzącej do otyłości, ale jest ich oczywiście dużo więcej. Gdy posiadamy szerszą w tym temacie wiedzę, zrozumiemy że liczenie kalorii jest bardzo szkodliwe. Chory człowiek potrzebuje dla swoich komórek odpowiedniej ilości energii. Jeżeli teraz my mu tą energię stale ograniczamy, to jednocześnie nie pozwalamy mu na uruchomienie procesów naprawczych. Dlatego nie w ilości kalorii należy upatrywać sukcesów dietetycznych, a w rodzaju i jakości spożywanych pokarmów. Ja moim pacjentom każe jeść do syta, a oni o dziwo tracą na wadze. Pewne produkty w ich diecie są bezwzględnie zakazane, gdyż wywołują niemalże wszystkie choroby cywilizacyjne, a w tym całkowicie demolują nasz metabolizm.

Któż z nas nie doświadczył chociażby przewlekłego zmęczenia pomimo tego, że je do syta i śpi odpowiednią ilość czasu. Taki stan może w głównej mierze być wynikiem fatalnej diety. Nietrudno zauważyć, że wielu z nas stało się „maszynami do



recyklingu śmieciowego jedzenia”. Nasza żywność powinna natomiast dostarczać naszym komórkom wszystkich niezbędnych mikroskładników pokarmowych, a tym samym dostarczać im odpowiedniej ilości energii.

**Olu, skończyłaś dietetykę kliniczną na wydziale nauk o zdrowiu Uniwersytetu Mikołaja Kopernika Collegium Medicum w Bydgoszczy, a teraz został jeszcze rok studiów na Akademii Medycznej w Warszawie i jednocześnie dużo pracujesz zawodowo. Jak ci się udaje to wszystko połączyć?**

- Przede wszystkim prowadzę zdrowy tryb życia, dzięki czemu jestem pełna energii. Dbam o właściwą dietę. Uzupełniam niedobory mikroskładników. Często rano gimnastuję się i biegam. Nie piję kawy i unikam stresu. Zdrowy styl życia jest dla mnie najlepszą radą dla nas wszystkich. Lubię dużo czytać, szczególnie czytać między wierszami i stale pogłębiać swoją wiedzę. Nauka z zakresu dietetyki i radzenia sobie z chorobami cywilizacyjnymi sprawia mi dużo radości.

**Od kogo najwięcej się nauczyłaś, albo inaczej, kto dał ci najwięcej inspiracji w twojej pasji?**

- Trudno wskazać jedną osobę. Dzięki szerokim znajomościom mojego taty spotykałam i spotykam się z wieloma osobami, które wnoszą bardzo wiele w ciągły mój rozwój. Niemniej jednak najwięcej nauczyłam się od Ani Kobylńskiej z Warszawy. Ania jest osobą bardzo uznaną w szeroko pojętym środowisku naturoterapii. Zapraszana jest do telewizji, a z jej usług korzystają między innymi profesorowie medycyny, czy też znani aktorzy. Przez dwa miesiące wspólnie przyjmowałyśmy pacjentów, dzięki czemu mogłam się wiele od niej nauczyć praktycznie i teoretycznie. Dzięki temu, że Ania Kobylńska i mój tata, a teraz również i ja pracujemy na tym samym aparacie diagnostycznym - Vieva, mogę całą zdobytą wiedzę skutecznie wykorzystać.

**Rozumiem, że również w twojej przychodni dietetycznej można się zbadac aparatem Vieva?**

- Tak oczywiście. Trudno by mi było skutecznie pomóc dietetycznie, nie znając chociażby niedoborów ważnych mikroskładników, czy też zaburzeń w przewodzie pokarmowym. Aparat Vieva daje mi bardzo wiele różnorodnych informacji, dzięki czemu bez trudu mogę zdiagnozować całą masę problemów zdrowotnych. Znając dolegliwości pacjenta mogę precyzyjnie dobrać dietę, która usunie np. problem Hashimoto.

**Znam oczywiście aparat Vieva. Wiem, że ta technologia miała swój początek w badaniu kosmonautów na orbicie okołozemskiej, a teraz jest wykorzystywana głównie w Niemczech w gabinetach lekarskich i klinikach medycznych oraz w klubach sportowych, np. Bayernie Monachium, czy też Borussia Dortmund. Dobrze, że w Polsce już możemy skorzystać z tej technologii.**

- No tak. Jestem z tak świetnej metody diagnostycznej bardzo zadowolona, gdyż daje mi ona bardzo wiele cennych informacji. Smaczku dodaje fakt, że mój tata był pierwszą osobą w Polsce, która sprowadziła aparat Vieva do kraju. Było z tym trochę problemów, gdyż należało wszystko przetłumaczyć na

język Polski.

**Czyli Polanie mogli się pierwsi w Polsce zbadac tym aparatem. Rozumiem, że nie tylko posiadasz w swojej ofercie Vieve, ale również masz jeszcze inne urządzenia?**

- Tak. Mam również aparat, który bada analizę składu ciała. **Przed wywiadem wspomniałaś, że stosujesz w swojej przychodni terapię aparatem BEMER. Co to takiego i czemu on ma służyć?**

- BEMER jest najlepszym na świecie aparatem służącym do naprawy mikrokrążenia. Stworzony on został przez grupę NASA. Musimy wiedzieć, że zdrowe mikrokrążenie ma decydujący wpływ na długość naszego życia. Okazuje się, że kosmonauci przebywający przez dłuższy czas na orbicie okołozemskiej wracali na ziemię z poważnie zniszczonym mikrokrążeniem, a ich zdrowie odpowiadało osobom w wieku około 70 lat. Aby przeciwdziałać tak negatywnym zmianom chorobowym stworzono aparat BEMER.

**To bardzo ciekawe. Czy możesz naszym czytelnikom wyjaśnić, co to takiego jest mikrokrążenie i w jaki sposób działa BEMER?**

- Tak oczywiście. Mikrokrążenie stanowią drobne naczynka krwionośne, których łączna długość w naszym organizmie wynosi około 100 tys. km. Wiele z tych naczyń jest nieaktywne. Można śmiało powiedzieć, że krew w nich zwyczajnie stoi. Tym samym stan ten powoduje coraz większe niedokrwienie tkanek. Skutkuje to coraz słabszym dotlenieniem oraz odżywieniem tkanek. Jednocześnie toksyny oraz metabolity komórkowe są coraz słabiej usuwane. BEMER uaktywnia wszystkie naczynka mikrokrążenia, krew zaczyna swobodnie krążyć, lepiej dotleniając i odżywiając nasze tkanki. Zalecam zabiegi BEMEREM każdej zdrowej osobie w celu szeroko pojętej profilaktyki zdrowotnej, a u osób starszych i schorowanych jest on niezastąpiony. Świetne efekty daje terapia BEMEREM np. u osób z udarem mózgu.

**Wszystko co mówisz jest dla mnie czymś niesamowitym. Mogłbym z tobą Olu rozmawiać godzinami. domyślam się, że jednak nie nie może zastąpić wizyty w twojej przychodni. Czy mogłabyś na koniec powiedzieć naszym czytelnikom, gdzie mogą znaleźć jeszcze więcej informacji o twojej przychodni i w jaki sposób mogą się z tobą skontaktować?**

- Dziękuję panie Marku za rozmowę. **Moja Przychodnia Dietetyczna mieści się w Pile na ul. Ludowej 17**, naprzeciwko kościoła św. Antoniego. W celu zdobycia szerszych informacji o mojej działalności zapraszam do odwiedzenia **fanpage mojej przychodni na Facebooku**, czy też nowo tworzonej mojej strony internetowej **www.dobrydietetyk.pila.pl**. Można też śmiało skontaktować się bezpośrednio ze mną pod **tel. 693 146 137**.

**Ja również Olu bardzo dziękuję za budującą rozmowę i zapraszam wszystkich czytelników do odwiedzenia naszej rozmówczynie i zadbania o swoje zdrowie. Szczególnie osoby chore na choroby cywilizacyjne, a w tym na cukrzycę, raka, SM, Hashimoto itp., których możemy się pozbyć dzięki zastosowaniu odpowiedniej diety.**