

# Personalizacja odżywiania w terapii trychologicznej

## Dlaczego wypadają włosy i jak powszechny jest to problem?

Coraz częściej do mojego gabinetu i gabinetów trychologicznych trafiają pacjenci z problemem wypadających włosów. Źródłem problemu są różnego rodzaju zaburzenia metaboliczne, które powodują, że komórki mieszków włosowych są niedożywione. Musimy zdać sobie sprawę, że komórki mieszków włosowych tak samo, jak wszystkie komórki organizmu, potrzebują składników odżywczych i tlenu. Zaburzenia funkcji układu pokarmowego przekładają się na dysfunkcje układu sercowo naczyniowego prowadząc do zaburzeń w zaopatrzeniu komórek włosów w niezbędne substancje. Szczególnie niepokoi, że trafiają do mnie już nastolatki i nawet małe dzieci, którym wypadają włosy.

## O czym informuje nas wypadanie włosów?

Jeżeli zaczynają nam wypadać włosy to znaczy, że bardzo źle dzieje się w naszym organizmie. Z jakiegoś powodu nasz układ pokarmowy nie funkcjonuje prawidłowo. To przekłada się na zaburzenia funkcji serca, tarczycy i innych narządów. Wypadanie włosów może sygnalizować, że rozwija się jakaś choroba przewlekła np. cukrzyca, choroba skóry, łuszczyca, egzema czy stan przednowotworowy. Dlatego, kiedy w gabinecie pojawia się pacjent, któremu wypadają włosy specjalista powinien poszukać przyczyny takiego stanu, a nie działać tylko objawowo. Takie miejscowe, objawowe postępowanie może na jakiś czas poprawić sytuację, jednak stan zapalny będzie się nadal utrzymywał, niszcząc kluczowe dla życia narządy.

## Od czego więc zacząć terapię trychologiczną?

Najważniejsze jest zidentyfikowanie pokarmowych źródeł problemu, bo wiemy z doświadczenia, że to niektóre niepożądane reakcje pokarmowe odpowiadają za przewlekły stan zapalny. Dlatego zacząć trzeba od diagnostyki. Podstawą leczenia przewlekłych zaburzeń metabolicznych jest dostosowanie sposobu odżywiania pacjenta do jego unikalnego fenotypu. Wylimitowanie produktów odpowiedzialnych za podtrzymywanie przewlekłego stanu zapalnego jest możliwe dzięki badaniu Kod Metaboliczny. Dysponując wynikiem badania wiem, jak i czym pacjent powinien się odżywiać, żeby przywrócić homeostazę organizmu. Nieocenioną pomocą są też badania genetyczne, które pozwalają w sposób spersonalizowany dostarczać organizmowi niezbędne mikroelementy i witaminy.

## Czym jest fenotyp i dlaczego dostosowanie odżywiania do niego jest tak ważne?

Każdy z nas jest inny pod względem cech genetycznych, ale także funkcjonalnych i morfologicznych oraz mikrobiologicznych. Ten zespół cech ukształtowanych pod wpływem naszych rodziców, środowiska, w jakim się wychowywaliśmy, sposobu odżywiania i leczenia, determinuje właśnie nasz unikalny fenotyp. To on określa sposób metabolizowania składników odżywczych, jakie dostarczamy do organizmu. Dlatego zapotrzebowanie na składniki



odżywcze u każdej osoby jest odmienne. Terapia fenotypowa, jaką stosujemy w leczeniu problemu wypadających włosów polega na tym, że uwzględniamy sposób, w jaki organizm konkretnej osoby będzie reagował w kontakcie z jakimś pożywieniem, lekiem, zastosowanym preparatem.

## Ile czasu organizm potrzebuje, aby wrócić do homeostazy?

Takie spersonalizowane postępowanie eliminujące czynniki prozapalne usprawnia funkcjonowanie wszystkich narządów i przywraca w organizmie równowagę mikrobiologiczną, hormonalną i enzymatyczną. Taka terapia wymaga czasu, zanim organizm zacznie prawidłowo funkcjonować. Czas trwania terapii jest oczywiście zróżnicowany, ponieważ każdy człowiek jest inny. Zazwyczaj w ciągu trzech miesięcy widać już nowe, zdrowsze włosy, ale różnicę widać już po dwóch tygodniach, bo osłabione włosy zaczynają się wzmacniać. Czasami jednak terapia trwa nawet 1,5 roku do uzyskania pełnej regeneracji skóry głowy i całkowitego rozwiązania problemu wypadających włosów.

## Z jakimi najbardziej szkodliwymi pokarmami spotkała się Pani w swojej praktyce?

Lista szkodliwych produktów, z którymi stykamy się we współczesnym świecie jest bardzo długa. Nie są to tylko produkty spożywcze, ale także różnego rodzaju dodatki do żywności, takie jak konserwanty, barwniki, emulgatory, czy poprawiacze smaku. Wśród składników pożywienia, które najczęściej wywołują niepożądane reakcje można z pewnością wyróżnić produkty zawierające gluten. Tu warto podkreślić znaczenie tak zwanej nieceliakalnej nietolerancji glutenu, co oznacza, że nie trzeba mieć celiakii, by mieć niekorzystną reakcję na gluten. Kolejną grupą produktów są warzywa z rodziny psiankowatych, do której należą pomidory, papryka, cukinia, ziemniaki. Ponadto czarny pieprz, a nawet marchewka czy sałata. Dlatego tak zwane „zdrowe odżywianie” dla konkretnej osoby może okazać się toksyczne.

## Mięso, cukier i mleko – trzy najpopularniejsze grupy produktów – czy one także mogą mieć związek z wypadaniem włosów?

Tak, jak zresztą każdy składnik pożywienia. Jednak jest grupa produktów, które prawie zawsze wykluczam u pacjentów zgłaszających się z przewlekłymi chorobami skóry, czy z problemem wypadających włosów, w pierwszym okresie leczenia. Poza produktami zawierającymi gluten często wykluczam także mleko i produkty mleczne - głównie żółte sery. Wiadomo, że cukry proste należy wykluczyć z diety osób dbających o zdrowie, jednak z mięsem sprawa nie jest już tak jednoznaczna. Dla niektórych osób mięso jest niezbędne do życia, ale dla innych właściwsza jest dieta wegetariańska. W kwestiach zdrowia nie warto kierować się ideologią, tylko biologią i wynikami badań naukowych.

Wykluczenie cukru rafinowanego z diety wydaje się decyzją oczywistą, ale warto wiedzieć, że fruktoza znajdująca się w zdrowych owocach to także cukier. Czasami musimy z diety całkowicie wykluczyć zarówno fruktozę, jak i wszelkie zamienniki cukru, które będą działały prozapalnie.

## Zaczęliśmy od włosów, ale terapia, o której rozmawiamy działa ozdrowieńczo na cały organizm.

Tak, warto pamiętać, że lekarze dopiero w XX wieku podzielili człowieka na poszczególne części składowe, żeby móc lepiej je poznać. Niektórzy z nas zapomnieli już jednak, że serce, którym zajmuje się kardiolog nie będzie zdrowe, jeżeli źle działa układ pokarmowy, którym zajmuje się gastrolog. Z kolei problemy gastrologiczne są silnie powiązane z problemami endokrynologicznymi i pulmonologicznymi. Jedynie kompleksowe, holistyczne podejście daje szansę na pełen sukces w leczeniu wypadających włosów. Stan skóry, włosów i paznokci odzwierciedla stan naszego zdrowia. Jeżeli włosy są suche, zmęczone, nadmiernie wypadają to możemy mieć pewność, że coś złego dzieje się wewnątrz organizmu.

Podejście przyczynowe w leczeniu wypadających włosów likwiduje przyczynę stanu zapalnego, który powoli uszkadza wszystkie narządy. Dlatego widzimy, że po przejściu takiej kompleksowej terapii pacjent dosłownie „błyszczący”, czuje się doskonale i wygląda fantastycznie. Odżywione włosy już nie wypadają i wyglądają pięknie.

## Julia Trawińska

Prezes Fundacji Medycyny Stylu Życia. Zarządca Centrum Diagnostyki Genetycznej i Immunologicznej Genelab. Specjalizuje się w diagnostyce nutriimmunologicznej i nutrigenetycznej. Jest ekspertem w zakresie personalizacji odżywiania i żywieniowego wspomagania leczenia chorób przewlekłych. Zarządca kliniką Centrum Medyczne VIMED w Warszawie. Propaguje i stosuje w swojej klinice innowacyjne podejście Personalizowanej, Funkcjonalnej Medycyny Stylu Życia. Współpracuje ściśle z ośrodkami naukowo-badawczymi w Polsce oraz we Włoszech, Austrii i USA. Magister prawa i żywienia klinicznego, specjalista w zakresie psychodietetyki SWPS w Warszawie. Absolwent Uniwersytetu Unicusano we Włoszech ze specjalizacją w zakresie Żywienia Klinicznego.

O tym jakie znaczenie ma personalizacja odżywiania w kompleksowej terapii trychologicznej rozmawiamy z Julią Trawińską – ekspertem w zakresie personalizacji odżywiania i żywieniowego wspomagania leczenia chorób przewlekłych, prezes Fundacji Medycyny Stylu Życia.



# genelab.pl

## LABORATORIUM MEDYCZNE

### Personalizacja odżywiania to kluczowy element w Kompleksowej Terapii Trychologicznej

Łysienie i wypadające włosy zawsze mają swoją przyczynę - jest nią przewlekły stan zapalny. Od dawna wiadomo, że kondycja skóry, włosów i paznokci odzwierciedla stan zdrowia człowieka. Na ogólny stan zdrowia, w tym także na stan włosów wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia: sposób odżywiania, poziom stresu, poziom aktywności fizycznej, czynniki środowiskowe, ale także czynniki genetyczne i przebyte choroby.

**Centrum Diagnostyki Genetycznej i Immunologicznej GENELAB** oferuje unikalne badania nutriimmunologiczne i nutrigenetyczne, które umożliwiają personalizację odżywiania, leczenia i suplementacji. Dysponując wynikami badań specjalista nie musi już testować na kliencie, jak na króliku doświadczalnym, różnych wariantów terapii, z nadzieją, że coś w końcu zadziała.

Zapraszamy do współpracy, w ramach programu partnerskiego, lekarzy, trychologów, kosmetologów, fryzjerów, dietetyków, którzy są zainteresowani poprawą skuteczności leczenia wypadających włosów u swoich pacjentów i klientów.

#### Po pierwsze zlikwidować stan zapalny

Większość chorób przewlekłych rozwija się na tle łagodnego, ale przewlekłego stanu zapalnego. Dotyczy to także chorób, które objawiają się nadmiernym wypadaniem, miejscową, czy całkowitą utratą włosów. Dlatego najważniejszym zadaniem jest likwidacja źródeł przewlekłych stanów zapalnych, które mogą latami rozwijać się w organizmie, głównie na tle pokarmowym.

- Jeśli Twój klient/ klientka skarży się na nadmierne wypadanie włosów;
- Jeśli włosy są rzadkie, cienkie, łamliwe i pozbawione blasku;
- Jeśli zмага się z chorobami skóry głowy,

Dowiedz się jakie korzyści może przynieść Tobie i Twoim Klientom współpraca z laboratorium diagnostycznym GENELAB.

Genelab Centrum Diagnostyki Genetycznej i Immunologicznej  
Laboratorium Medyczne  
ul. Czerniowiecka 9, 02-705 Warszawa  
tel.: 22 10 06 976, e-mail: laboratorium@genelab.pl  
www.genelab.pl

Kosmeceutyki trychologiczne Vivipharma ze względu na jakość i skuteczność to najczęściej stosowane kosmeceutyki w gabinetach trychologicznych.

Julitta Siemiątkowska®  
*trichomed*



Wyłączny dystrybutor kosmetyków trychologicznych VIVIPHARMA -  
[www.trichomed.com.pl](http://www.trichomed.com.pl)



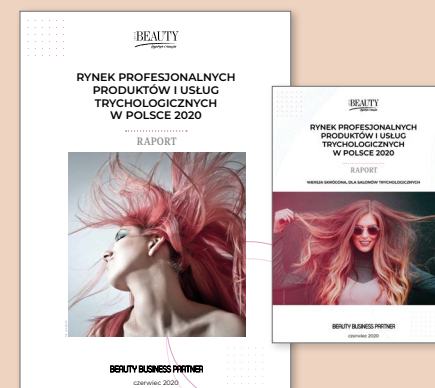
#### NASI PARTNERZY:

TRICHOMEDICAL – RADOM tel. 603 554 215, ESTICLINIQ – CHOJNICE tel. 692 241 952, KOŚCIERZYNA tel. 662 535 101, TRYCHOESTETICA – ŻYWIEC tel. 730 507 212, BIELSKO BIAŁA tel. 534 007 212, GABINET TRYCHOLOGII – GDYNIA tel. 730 227 224, LA VIDA HAIR – GRUDZIĄDZ tel. 608 682 722, ELLE CLINIC – WARSZAWA tel. 793 157 157, ARTISTIK TEAM – WARSZAWA tel. 575 100 123, INSTYTUT URODY I TRYCHOLOGII – GORZÓW WLKP tel. 787 258 621, HAIR&SKIN THERAPY – WARSZAWA tel. 506 096 566, MEDICUS URODA CLINICA – LUBIN tel. 76 728 26 86, TRYCHODERM – LUBLIN tel. 509 653 830, „GABINET TRYCHOLOGICZNY” – LUBLIN tel. 609 415 110, TRYCHOLOG AGNIESZKA DRÓŻDZ – OSIECZNA – tel. 603878390, „ANNA LIWOSZ” – STARGARD, tel. 91 578 30 68; CENTRUM TRYCHOLOGICZNE – STARGARD – tel. 510 105 815; TRYCHOLOG ŁÓDŹ – tel. 530 020 200; KM KOSMEDICA – KOWALEWO POMORSKI – tel. 797 798 506; HAIR EXPERT MATEUSZ MAREK – RZESZÓW – tel. 535 515 010; TRICHOESTHETIC MED – RZESZÓW tel. 727 905 413, TRICHODIAGNOSTIC – CZĘSTOCHOWA tel. 605 852 279, GABINET EWELINA – SZUBIN tel. 794 719 261, Trycho – MED – CHODZIEŹ tel. 507 055 009; COSMEESTETIC – NOWY SĄCZ tel. 536 594 445; TRYCHOESTETYKA – WROCŁAW tel. 885 280 716, PRACOWNIA KREOWANIA WIZERUNKU – GARWOLIN – tel. 693 515 322; SCHOONHEIDSSPECIALIST Marta Radke – EINDHOVEN – Nederland tel. 31 642 679 904, HAIRDRESSING B. Serek – NAVAN, Irlandia tel. 353 46 907 2517, TRYCHOMED – ŁÓCHOWO tel. 668 014 354, GABINET TRYCHOLOGICZNY – PONIATOWA; tel. 533 135 181, „BONITA” – OLSZTYN tel. 662 763 762,

#### RAPORT

## RYNEK PROFESJONALNYCH PRODUKTÓW I USŁUG TRYCHOLOGICZNYCH W POLSCE 2020

[www.sklep.artofbeauty.com.pl](http://www.sklep.artofbeauty.com.pl)



## TRYCHOLOGIA W PRAKTYCE



(wersja drukowana lub pdf)



Pakiet zawiera 4 wydania specjalne art of BEAUTY „TRYCHOLOGIA W PRAKTYCE” z lat: 2022, 2021, 2020 i 2017. WYDANIA POŚWIĘCONE SĄ GŁÓWNYM ZAGADNIENIOM TRYCHOLOGICZNYM TAKIM JAK: keratozy, łysienie, atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, diagnostyka, profilaktyka, zabiegi, produkty, sprzęt trychologiczny

Zamów na: [www.sklep.artofbeauty.com.pl](http://www.sklep.artofbeauty.com.pl)