

Fenotyp a dieta

Z **Sandrą Wróblewską**, młodą businesswoman, rozmawiała **Aneta Lisik**

■ Pani Sandro, czy Pani świetny wygląd, energia, witalność jest zasługą genów, czy dbałości o siebie?

■ Dziękuję za te miłe słowa. Niezależnie od genów, wchodząc w świat biznesu, postawiłam sobie za cel, aby sukces, na który pracowałam nie był osiągnięty kosztem mojego zdrowia i samopoczucia. Na wiele czynników w życiu mamy ograniczony wpływ, dlatego szukałam takich, gdzie rzeczywiście mogę coś zrobić, nie rezygnując z zaangażowania w prowadzenie interesów. Takim decydującym czynnikiem dla mnie okazał się właściwy sposób odżywiania. Zaczęłam wgłębiać się w ten temat poszukując czegoś, co byłoby najlepiej dopasowane do mojego organizmu. W ten sposób natrafiłam na żywienie dostosowane do mojego fenotypu i od 2 lat konsekwentnie je stosuję. Razem z regularnym wspomaganiami, poprzez oczyszczanie organizmu zabiegami fizjoterapeutycznymi, daje to rezultaty, które podobają się zarówno mnie, jak i mojemu otoczeniu.

■ Zdrowe odżywianie – to takie modne, czy rzeczywiście jest ono potrzebą organizmu?

■ Moda i potrzeby nie wykluczają się wzajemnie. Na początku, podobnie jak wiele kobiet, kierując się wskazówkami koleżanek, stosowałam różne diety, próbowałam różnych metod i w rezultacie czułam się coraz gorzej. Ogólnie przyjęte i powszechnie promowane zasady odżywiania doprowadziły moje zdrowie niemal do ruiny i widzę wokoło, że nie tylko ja miałam taki problem. Najważniejszym celem okazało się zdobycie szerokiej wiedzy z jednej strony i wsłuchanie się we własny organizm z drugiej. Dopiero ta kombinacja pozwoliła mi znaleźć optymalne dla mnie rozwiązanie.

■ A jeśli ktoś nie potrafi „wsłuchać się we własny organizm”? Od czego powinien zacząć? Czy może sugerować się w wyborze właściwej literatury?

■ Dzisiaj jesteśmy zasypywani mnóstwem sprzecznych informacji. W księgarniach można kupić dziesiątki książek o różnych cudownych dietach i każda z nich proponuje coś innego, często kwestionując inne. A trzeba zrozumieć, że dietetyka to dzisiaj ogromna dziedzina wiedzy z pogranicza medycyny i technologii żywienia. Pomocnym jest znalezienie dobrego specjalisty – dietetyka (żywnieniowca), który poprowadzi nas przez ten labirynt informacji, tak jak lekarz pomaga nam dobrać właściwe leczenie.

Ja znalazłam specjalistów, którzy odpowiedzieli na moje pytania, wskazując mi drogę do zdrowia i dobrego samopoczucia. Od dłuższego czasu stosuję zindywidualizowane podejście, nazywane dietą fenotypową, opartą na tzw. kodzie metabolicznym.



■ Zaintrygowała mnie Pani, proszę powiedzieć coś więcej o tej diecie?

■ To raczej możliwości, jakie otworzyła przed nami nowoczesna diagnostyka. Dzięki niej, na podstawie badania mojej krwi, mogę uzyskać informacje o produktach spożywczych, które mi szkodzą. Okazuje się bowiem, że naszym częstym problemem jest szczególnie rodzaj alergii pokarmowej – tak zwana opóźniona alergia pokarmowa. Tę można leczyć, eliminując z diety produkty niedostosowane do mojego organizmu. Po otrzymaniu wyników testu można ustalić dokładnie, co mogę jeść, a czego muszę bezwzględnie unikać.

■ Podejrzewam, że przygotowuje Pani jakieś specjalne posiłki. Czy jest to bardzo pracochłonne?

■ Wręcz przeciwnie! Jem bardzo proste potrawy, najczęściej kilku-składnikowe, które nie wymagają pracochłonnego przygotowania. Idealne rozwiązanie dla aktywnej kobiety, która ma wiele innych zajęć.

■ Jak długo zamierza Pani stosować tę dietę?

■ Ja już nie myślę o moim odżywianiu jak o diecie. Logiczne jest, że do końca życia będę unikać pewnych produktów, które mi szkodzą. Nauczyłam się też obserwować swój organizm i słuchać jego sygnałów. To staje się naturalnym elementem życia.

■ Pani Sandro, co powinna robić młoda businesswoman, żeby osiągnąć sukces?

■ Oprócz wiedzy i inteligencji, ogromny wpływ na sukces ma dobre samopoczucie i energia, którą posiadamy. Kiedy wstaję rano wypoczęta, po obfitym, ale jednocześnie lekkim śniadaniu, zabieram się za wszelkie ważne sprawy. Po lunchu nie odczuwam zmęczenia i od razu wracam do swoich zajęć. Wieczorem, po lekkiej kolacji chce mi się żyć i spotykać z przyjaciółmi. To z całą pewnością przekłada się na jakość myślenia, a w konsekwencji na całe życie poprzez moje decyzje, nastroje i wybory.

■ Dziękuję za rozmowę.