



# kod naszego CIAŁA

Czy medycyna zapobiegawcza będzie spełnieniem fantastycznych wizji jak z powieści Stanisława Lema? Określenie indywidualnych profili biologicznych jest już możliwe. Pozwalają one "zeskanować" cały organizm i wychwycić chorobę na długo zanim ona się rozpocznie. Brzmi nieźle. Jak wygląda w praktyce?

■ TEKST JOANNA WINIARSKA

Wtedy zaprzyjaźniona kosmetyk i farmaceutka Marta Mieloszyk widzi mój trądzik i namawia mnie do wykonania nowoczesnych badań - Profilaktycznych Bilansów Biologicznych. Jej zdaniem przyczyna wielu "beauty" kłopotów tkwi o wiele głębiej, np. alergię skórne - to kłopoty m.in. z niedoborem kwasów tłuszczowych, a trądzik u osób dorosłych to z reguły

wynik złego stanu błony śluzowej jelit. Marta dobierając terapię pacjentkom nie ogranicza się do peelingu i zabiegów, jej zdaniem anti-ageing sięga głębiej, a takie bilanse pozwalają "zeskanować" organizm i zobaczyć co dzieje się u źródła. Włącza mi się sceptycyzm. Zaczęłam szukać przyczyn trądziku, a dowiem się, że jestem poważnie chora? Rozmowa z doktor Daniełą Kurczabińską - Luboń rozwiewa wątpliwości. Badania te nie są narzędziem diagnostycznym i nie powiedzą mi wprost czy cierpię na śmier-

telną chorobę. Dowiem się za to jak wygląda stan najważniejszych pierwiastków, jak pracują białka i enzymy i w jakim stanie jest układ odpornościowy (szczególnie jego wstydliwa część - jelita, nazywane przez naukowców "drugim mózgiem"). I w efekcie - jakich chorób mogę się spodziewać. Proszę spróbować - namawia dr Kurczabińska - nie wie Pani jak wiele chorób wynika z prostych zaburzeń biochemicznych. Moim największym sukcesem jest cofnięcie diagnozy dotyczącej autyzmu u kilku-

letniego pacjenta - mówi pani doktor. Dziecko miało szokujący deficyt kwasów tłuszczowych, żelaza i witamin oraz silny stan zapalny w jelitach. Objawy? Podobne do autyzmu. Nie mam autyzmu ale decyduję się: robie! I to już!

## PIERWSZA "SPOWIEDŹ"

Zapisuję się na konsultację do gabinetu Piękne Esteteki (to pierwsze miejsce w Warszawie gdzie wykonuje się Bilanse). Wizyta to prawdziwa spowiedź. Pani doktor wyciąga ze mnie wszystkie informacje o stanie zdrowia, także te, które wolałabym przemilczeć. Przyszają się do kłopotów z tarczycą, leniwego układu trawiennego, napadów zimna i gorąca. Szczerze służy dokładnej diagnozie. Będziemy sprawdzać profil białkowy, ochorną przeciwródnikową i poziom kwasów tłuszczowych oraz ocenić limfocyty odpowiedzialne za układ odpornościowy. Zgłaszam się na czczo do przychodni, gdzie zostawiam po sobie kilka próbek z krwią i innymi wydzielinami (przemilczmy jakimi). Próbkę odbywają podróż lotniczą do laboratorium w Belgii. Na wyniki czekam 3 tygodnie.

## TROCHĘ TEORII

Medycyna prewencyjna to nowa dziedzina, a ja lubię wiedzieć w co się pakuję. Wchodzę na stronę Francuskiego Stowarzyszenia Mediprevent i dowiaduję się że francuscy lekarze (w tym dr Marc Pe-



„Gdy usłyszałam że powinnam czasami schrupać chipsa, OSŁUPIAŁAM. Kwasy nasycone też są potrzebne, a zbyt zdrowa dieta bywa pułapką!

(no, w życiu bym nie powiedziała!)

gnier, który od kilku lat szkoli też polskich lekarzy) od 1982 roku zajmują się analizą profili biologicznych i mają imponującą dokumentację w tej dziedzinie. Czytam też, że profile immunologiczne pozwalają na realną ocenę indywidualnych predyspozycji do różnych chorób. Nie widziałam, że bakterie zasiedlające nasz przewód pokarmowy są tak specyficzne dla każdego z nas jak odciski palców, a trądzik po 30-tce jest prawie zawsze (!) konsekwencją kłopotów w wielkim ekosyste-

mie jelit (naukowcy ukuli nawet dla niego nowy termin - Mikrobiom) Po wykonaniu badań pacjent nie dostaje leków - sugeruje mu się biologiczne suplementy oraz "szyte na miarę" modulatory immunologiczne pod postacią indywidualnie dobranych probiotyków oraz auto-leku zawierające antygeny własnych bakterii jelitowych. Takie leczenie ma za zadanie w łagodny sposób "naprawdzić" układ odpornościowy z powrotem na właściwe tory. W ten sposób (przynajmniej teoretycznie) można odwrócić przebieg wypadków i uniemożliwić rozwój choroby. Dotyczy to także poważnych schorzeń. Kuszące, prawda? Tak szczegółowe rozkodowanie organizmu pozwala nam ocenić ryzyko chorób cywilizacyjnych ale też okołociążowe. Pomoże określić prawdopodobieństwo powstania np. stanów depresyjnych, nietolerancji pokarmowych i alergii. Wreszcie wyjaśni dlaczego i jak się będziemy starzeć - tu widać wyraźnie że medycyna anti ageing to nie tylko botox i wypełniacze! Przyszają że najstabszym punktem bilansów jest póki co ich cena. Mój komplet badań (gdybym za niego płaciła) kosztowałby ok 3 tys. Mimo kosztów, nadal myślę, że jest to sensowne wyjście dla osób, które cierpią na tajemniczne, trudne do zdiagnozowania alergię, odznaczają dziesiątki gabien-tów i nadal nie widzą co tak naprawdę im jest! Wizyty u specjalistów, suplementy, leki - to też nie jest tani sport!

## WYKRES PRAWDĘ CI POWIE

Kiedy na biurku pani doktor łądują (dosłownie, bo z Brukseli :) moje wyniki jestem podekscytowana. W teczce kartki zadrukowane wykresami i słupkami Jeśli czarna linia (mój parametr) mieści się w szarym polu (norma) jest dobrze. Jednak, umówmy się - dla niewprawnego oka wygląda to jak wykres rat kredytu, czyli: groźnie. Zaczynamy od omówienia bilansu kwasów tłuszczowych. Mój jest całkiem niezły - większość kwasów tłuszczowych mam w normie. Jestem dumna. Pani doktor śmieje się że widać jak na dłoni moje zamiłowanie do zdrowego trybu życia (no, nie przesadzajmy :). Mam niedobór jedynie nasyconych kwasów tłuszczowych. To chyba dobrze, bo nie są zdrowe - upewniam się. Dowiaduję się że żaden deficyt nie jest dobry. Nawet te "złe" kwasy tłuszczowe też mają swoje biochemiczne zadanie do wykonania - mówi pani doktor i zaleca mi od czasu do czasu mały fastfoodzik. Miło. Dowiaduję się też, że nadmiar zdrowych kwasów (ja np. nam za dużo linolowego) może sprzyjać powstawaniu wolnych rodników, dlatego nie warto suplementować ich "na wszelki wypadek". Mam za to spore niedobory selenu, cynku, jodu i ferrytyny (białka magazynującego żelazo). Najprawdopodobniej braki dwóch ostatnich są powodem kłopotów z tarczycą - wyrokuje pani doktor. Przyznam że gdy diagno-

zowano u mnie niedoczynność trzyczcy próbowałam wymusić badanie poziomu jodu ale usłyszałam w przychodni, że takich badań u dorosłych osób się po prostu ...nie robi? Po czym przepisałam mi tabletki i poinformowano, że mam brać je do końca życia. A jeśli rzeczywiście rozwiązanie jest tak banalne? Jeśli suplementacja jodu i żelaza sparwi, że tarczycza wróci do normy wysmażę do ministra zdrowia petycję w obronie oznaczania jodurii (póki co, w Pięknych Estetkach bilans określający niedobór jodu kosztuje 100 zł). Z kolei brak ferrytyny powoduje zmęczenie i napady zimna i gorąca i zmiany nastroju - dowiaduję się. Stan zapalny w jelitach usprawiedliwia nieszczęśny tradzik od którego wszystko się zaczęło. Pani doktor uprzedza, że suplementacja żelaza u mnie będzie trwała minimum .... 2 lata, tak wielki jest jego deficyt. Oglądając profil białkowy doktor Kurczabińska tłumaczy mi obrazowo, że nie które z białych krwinek działają na nasz układ immunologiczny jak hamulec inne jak gaz w samochodzie. Ważne są porporcje między nimi. W ogóle w ocenie bilansów najważniejsza jest tzw. korelacja wyników, a nie tylko poszczególne parametry. Dopiero układ np. kilku protein (białek) względem siebie pozwala ocenić lekarzowi czy ma do czynienia np. z uszkodzeniem wąroby spowodowanym hormonalną antykoncepcją, czy wirusem. Ta

holistyczna analiza przekonuje mnie. Wszystko zaczyna składać się w całość. Np. mam drastycznie obniżony poziom komórek obronnych tzw. natural killerów (to one eliminują w pierwszym rzucie wirusy, bakterie ...i komórki nowotworowe.) Podobno giną pod wpływem silnego stresu. Myślę sobie, że ładowanie samolotem bez podwodzia można nazwać "silnym" stresem, prawda?

## WYHODUJ SOBIE SZCZEPIONKĘ

Co dalej? Dostaję swoją sugerowaną listę suplementów. Powinny być pozyskiwane z naturalnych źródeł, żadnej chemii. Są wśród nich spersonalizowany probiotyk, miedź, żelazo, jod i antyutleczniacze. Dowiaduję się że suplementacja powinna odbywać się niewielkimi dawkami tzw. fizjologicznymi. Wtedy nie "zatykają" one błon komórkowych, które muszą przetransportować w tym samym czasie wiele różnych mikroelementów. Oops, bez tej informacji pochłonęłabym nadgorliwie pierwsze opakowanie żelaza w ciągu dwóch dni. Mam też receptę na osobisty preparat modulatora. I ciekawostka - niemieckie laboratorium będzie hodować dla mnie autoszczepionkę z flory jelitowej. Szczegóły - niech okryje tajemnica. Co wynika dla mnie z badań? Szukałam ratunku dla cery, a zyskałam świadomość, że mogę naprawić panować nad swoim zdrowiem. Czuję się teraz bezpieczniej!



**MARTA MIELOSZYK - PAWELEC**  
mgr farmacji, kosmetolog członek Stowarzyszenia MediPrevenet - Stowarzyszenia na rzecz Medycyny Prewencyjnej, piekneestetki.pl



**DANIELA KURCZABIŃSKA-LUBON**  
lekarz medycyny, członek Stowarzyszenia MediPrevenet