

Program metabolic balance® to metoda stworzona przez niemieckiego lekarza – dr. Wolfa Funfacka – we współpracy z wieloma specjalistami, a przede wszystkim żoną Birgit – naturopatką – oraz dr. technologii żywienia – Silvią Bürkle. Obie panie do dziś niosą spuściznę po doktorze Wolfie, który zginął w nieszczęśliwym wypadku w 2013 roku. Historia zaczęła się w podmonachijskim miasteczku Isen, do którego Funfack przeniósł się po 10-letniej pracy na oddziale kardiologii w berlińskim szpitalu. Prywatna praktyka zaowocowała metodą, która dziś pomaga ludziom na całym świecie. Program metabolic balance® to wytyczony przez naukę, skomponowany pod jednostkę styl odżywiania na całe życie. Nieprzypadkowe są hasła promujące metabolic balance®- „to nie dieta, to styl życia”, „jesteś tym, co jesz”. Bo w metabolic balance® nic nie jest przypadkowe. Ani indywidualna lista produktów, którą wolno jednostce spożywać, ani 36 parametrów krwi, które są potrzebne, by taką listę stworzyć, ani 8 zasad, które być może wywodzą się ze starożytnych źródeł, ale dziś są poparte badaniami naukowymi (np. 3 posiłki). Program MB przebiega fazowo. To opiekun (lekarz, technolog żywienia, dietetyk, naturopata) decyduje o długości poszczególnych etapów. Jak zawsze w MB i tu najistotniejsze jest indywidualium. Proces leczenia organizmu może przebiegać różnie. U niektórych pacjentów rejestruje się błyskawiczne przestawienie się metabolizmu na nowe tory, uregulowanie gospodarki hormonalnej. Pojawia się zastrzyk energii, dobrego samopoczucia, wiary w siebie. Inni reagują spadkiem formy, a nawet chwilowym pogorszeniem kondycji, płacąc wyższą cenę za wieloletnie zaniedbania i błędne nawyki żywieniowe. Ale jeśli jest mocne postanowienie naprawy organizmu, zawsze się udaje. A utrata wagi jest tylko bonusem.

■ REKLAMA



metabolic balance

Jesteś  
tym,  
co jesz.



### Agata Cezari

dr fizjologii

Z programem metabolic balance® pracuje od 2012 r.

**P**acjent z chorobą nowotworową to zawsze trudna sytuacja, zarówno zdrowotna, jak i emocjonalna. Kiedy Sylwia umówiła się na wizytę, sytuacja była właśnie taka – dwa lata po chorobie nowotworowej, tak zwana wznowa, czyli przerzuty do kości. W przypadku Sylwii wznowa nowotworu piersi. Sylwia nigdy nie poddała się chemii, taka była jej decyzja i wszyscy, którzy towarzyszyli jej w tym okresie życia – lekarze, rodzina, ja – musieli to uszanować. Bardzo trudne emocje do okiełznania, przede wszystkim strach, ale to, co można było wyczuć od razu, to namacalna dosłownie chęć życia, wiara w możliwość wygranej i siła walki. W przypadku nowotworu piersi postępowanie z mojej strony zawsze idzie w kierunku wyeliminowania wszystkiego, co przeszkadza ciału pacjenta w osiągnięciu zdrowia. Potrzebna jest determinacja i zgoda ze strony tego człowieka na wyrzeczenia. Zawsze w pierwszej kolejności potrzebne są badania, aby w sposób odpowiedzialny móc ustalić zakres planu żywienia oraz suplementacji. W metodzie metabolic balance® nie ma przypadków, są wartości odżywcze dobrane na podstawie wyników z krwi żyłnej i możliwości korzystania z bazy danych, w której znajdujemy najbardziej aktualne dane, dotyczące zawartości poszczególnych substancji w dostępnej

dziś na rynku żywności. Sylwię wrzuciłam na głęboką wodę. Na początku nie było łatwo, wszystko było nowe, organizm wszedł w detoksykację i reorganizację. Zawsze staram się tłumaczyć pacjentom, co się dzieje i dlaczego obowiązują nas tak konkretne wyznaczniki w przypadku wszystkiego dosłownie, co stanowi treść odżywcza. Jako fizjolog wychodzę z założenia, że wszystko, również emocje, które się w nas rodzą, to czysta forma reakcji biochemicznych. Z tradycyjnego żywienia wyrwałam Sylwię z korzeniami i w pierwszej kolejności wykluczyłam jej mięso i wszelką formę prostych cukrów. Zabrałam jej całą chemię spożywczą, ustaliłam ilość wypijanej przez nią wody. W związku z typem choroby onkologicznej wdrożyłam do jej diety soję i zdeterminowałam do jedzenia dużej ilości surowych warzyw, w konkretnych proporcjach w stosunku do białka i tłuszczu. Wszelka forma żywienia miała dostarczać stabilnego i kompletnego źródła substancji odżywczych. Nazywam to dietetyką celowaną. Każde warzywo, każdy rodzaj białka i tłuszczu wybrany był z dużą starannością i dostarczać miał dokładnie tych substancji odżywczych, które potrzebne są ciału jako brakujące cegiełki do osiągnięcia homeostazy. Nasze spotkania w gabinecie to była czysta przyjemność.

Sylwia rozumiała, co staramy się osiągnąć i z wielką determinacją zastosowała się do zaleceń. Zastąpiłyśmy ilość jakością, ustabilizowałyśmy gospodarkę hormonalną i enzymatyczną, co spowodowało, że straciła kilkanaście kilogramów. Każde badania na oddziale onkologii były dla nas obu źródłem stresu. W miarę upływu czasu wyniki były coraz lepsze. Najbardziej miarodajne w przypadku Sylwii badanie PET i scyntygrafia kości w końcu przyniosły upragniony rezultat, organizm wycofał się z choroby, ciało było „czyste”, a w kościach nie było śladu po komórkach nowotworowych. Radość trudna do opisanego, nie tylko Sylwii, ale też moja. To zawsze jest wspólna praca – ja mówię, jak należy postępować, ale to pacjent decyduje, czy stosuje się do tego wszystkiego, czy robi odstępstwa. Sylwia jest żoną i matką dwójki dzieci. Od momentu, kiedy zmieniła swój sposób żywienia zmienił się jej dom i zmieniło się jej życie. Do dzisiaj żywi się według zasad metabolic balance®. Mało tego, zrezygnowała ze swojej pracy zawodowej i dziś promuje zdrowy styl życia wśród innych ludzi, organizując warsztaty kulinarne, na których uczy możliwości wykorzystania przede wszystkim białek roślinnych, do których nasi rodacy mają dystans, nie umiając wykorzystywać ich w kuchni. Wspiera każdego, kogo spotkała podobna historia, daje siłę i wiarę pacjentom onkologicznym, udowadniając swoją historią, że wszystko jest możliwe. Ma nieprawdopodobnie wielkie serce dla każdego człowieka i wielką radość życia. Nie można jednak siedzieć z założonymi rękami i czekać na cud. Trzeba podjąć walkę, wyjść ze swojej strefy komfortu i pracować na sukces. Jedzenie nie może być czystą formą hedonizmu, bo nie żyjemy po to, żeby jeść, tylko jemy po to, żeby żyć. A to jest diametralna różnica. ■

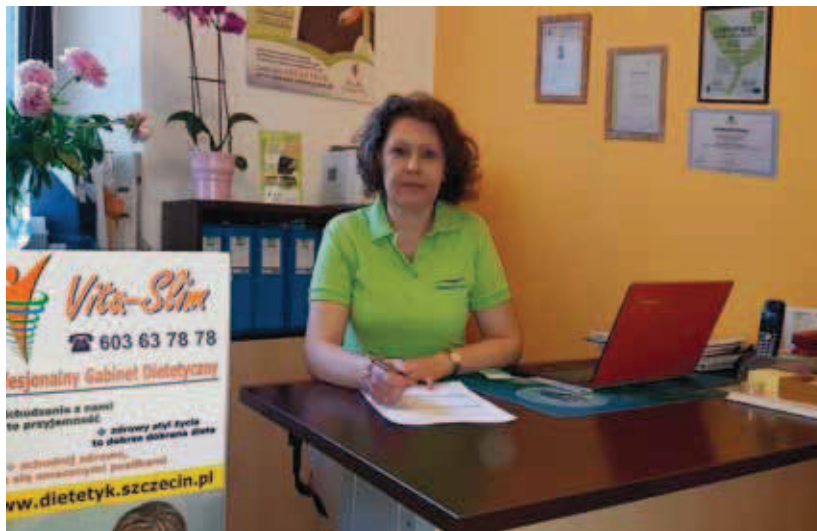
#### Gabinet FUTURIKA

dr Agata Cezari

ul. Czysza 4

50-013 WROCŁAW

tel. +48 503 69 02 30



**dr inż. Agnieszka Kowieska**  
dietetyk  
Opiekun metabolic balance® od 2010 r.

**K**iedy na początku 2016 r. do mojego gabinetu przyszedł pan Aleksander, jego otyłość była już bardzo zaawansowana. Przy wzroście 182 cm waga wynosiła 162 kg, BMI 49. W zasadzie wyzwaniem i cudem było to, że przyszedł jeszcze o własnych siłach. Przeprowadzony wywiad donosił, że otyłość była od zawsze. Pogodzony z nią, pogodny, nie przejawiał nawet chęci do zmiany sposobu odżywiania. Do tego dużo szczęścia przynosiło mu nie tylko jedzenie, ale także przyrządzanie go i eksperymentowanie w kuchni. W zasadzie do odwiedzenia mnie skłonił go jedynie pogarszający się stan zdrowia. Nadciśnienie tętnicze, cukrzyca w stadium mocno zaawansowanym, porażający lipidogram i kwas moczowy, no i ten stan zapalny w stawach, który za chwilę uniemożliwiłby poruszanie się, sprawiała, że już wcześniej próbował zrzucić wagę. Niestety, zawsze po 20, 30 kg w dół – przychodził efekt jo-jo. Coś sprawiło, że wtedy zaufał i zaczęliśmy współpracę, która zaowocowała wspaniałymi wynikami. Po roku życia w planie metabolic balance® waga spadła do 104 kg (58 kg!), wymiary zmniejszyły się następująco: pas ze 160 cm na 113 cm, biodra ze 152 cm

na 120 cm, w udzie z 80 cm na 62 cm. Wyniki wykonane pod koniec 2016 r. wyglądały równie imponująco! Glukoza ze 126 mg/dl spadła do 89 mg/dl, trójglicerydy „poleciały” ze 186 na 82 mg/dl, w stawach nie ma śladu stanu zapalnego. Dziś pan Aleksander jeździ do pracy rowerem (dystans 20 km), marzy o starcie w triathlonie. Jego pasją dalej jest gotowanie, ale to już zupełnie inna kuchnia...

Pani Małgorzata była zagubioną 27-latką z głęboką depresją. Otyłość nabyta w wieku dojrzewania dość szybko „zaowocowała” niedoczynnością tarczycy, dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi oraz nadciśnieniem tętniczym. Potem już była równia pochyła. Do mnie trafiła z BMI 44. Przy wzroście 178 cm ważyła 140 kg. Jednak pani Małgosia okazała się osobą bardzo konsekwentną w swoich postanowieniach. Choć początek był bardzo trudny, okupiony wyrzeczeniami i łzami, gdy „tylko” udało się zgubić pierwsze 20 kg, następne etapy poszły zaskakująco dynamicznie. Dziś obie cieszymy się rekordami: po roku stosowania programu metabolic balance® ubytek wagi to 52 kg, BMI spadło do 28! Tarczyca się unormowała, TSH wynosi dziś 1,88 i to bez potrzeby przyjmowania

Po roku życia w planie metabolic balance® waga spadła do 104 kg (58 kg!), wymiary zmniejszyły się następująco: pas ze 160 cm na 113 cm, biodra ze 152 cm na 120 cm, w udzie z 80 cm na 62 cm.



tabletek. Ale najbardziej budujące jest to, że dla pani Małgorzaty to nie koniec walki o zdrowie, komfort życia i sylwetkę. Teraz na celowniku jest 75 kg i jestem pewna, że się uda. Zmiana wyglądu przyczyniła się do lepszego samopoczucia i otwarcia się na otoczenie. To już nie jest ta nieśmiała dziewczyna z depresją, lecz bardzo pewna siebie młoda kobieta, dążąca do celu. I na nowo budująca swoją wartość. I swój świat. ■

**Gabinet VITA – SLIM**  
dr inż. Agnieszka Kowieska  
ul. Kopernika 3-5, lok. 2  
70-241 SZCZECIN  
tel. +48 603 63 78 78