

ALERGIE, TA MNE BIJE

Neděle, 05 květen 2019

To, že jste na něco alergičtější, poznáte s největší pravděpodobností bez problémů, ale potravinová intolerance se projevuje mnohem nenápadněji a zdravotně nepříjemnosti, kterými trpíte, mohou být právě jejími důsledkem. Pokud se u vás projevují některé z následujících příznaků, měli byste pozorně a začít s jejich léčbou.

Například plynatost a nadýmání je typickým příznakem potravinové intolerance. Malé množství alergenů a kyseliny a natřevené potraviny se vrátí zpátky do jícnu, jehož sliznici poleptají. Právě to je důsledek neschopnosti organismu správně strávit problematické potraviny. Stejně tak nevyvážená živá a intenzivní bolest hlavy mohou pocházet z neschopnosti vašeho organismu strávit a zpracovat potraviny s obsahem lepku, laktózy, nebo cukru. Obvykle jsou spojeny s intolerancí na obilniny, nebo mléčné výrobky. U potravinové intolerance bohužel neplatí, že si můžete dělat všechno s mrou. Stačí jen trochu mléka, kávy, nebo čokolady jiného, co vaše tělo nedokáže strávit, a ve vašem těle se začne "ohřívát".

Na scéně vstupují protilátky, které vytvářejí charakteristickou imunitní odpověď. Nicméně vaše tělo jich vyprodukuje víc, než aktuálně potřebuje, proto oteklé dýchací cesty a jiné problémy s potraviny. A objeví se akné, pádění, červené skvrny na kůži. Naše kůže je největší orgán celého těla a to, co proběhne uvnitř organismu, se projevuje i navenek. Vyrážka, ekzém, akné, svědění, ložiska, červené skvrny, nebo tmavé kruhy pod očima, mohou být odpovědí imunitního systému na konzumaci problematické potraviny.

A tak, másto toho, aby vám jídlo energii dodávalo, máte pocit, že vám ji naopak odšívá. Šnava, která je pro potravinovou intoleranci typická, je způsobená zánětlivými procesy, které problematické potraviny spouštějí ve vašem těle. A jednoznačným projevem jsou plynatost, zácpa, nebo naopak průjem, to všechno má své vlastní důsledky a příznaky potravinové intolerance. Státní problémy a problémy s trávením jsou jen logickým důsledkem toho, že tělo nedokáže určitě potraviny zpracovat.

Ještě zívání - bolesti kloubů je rovněž častým příznakem potravinové intolerance. Problém je, podle odborníků, že se stává lidem domněle, že jde o příznak státní. Nicméně právě bolavé klouby jsou často spojeny s intolerancí mléčných výrobků, sáji a lepku, a jsou důsledkem zánětlivých procesů, které v těle proběhají.

Nesnášenlivost prakticky na cokoli si můžete vyprávět i během života a můžete se objevit v jakémkoliv věku, aťkoliv jsme například od dětství nešťastně netrpěli. Alergie na různé druhy ovoce patří mezi potravinové alergie a ve většině případů nejsou projevy většinou závažnější. Nejčastěji jími projevy jsou jak státní alergický syndrom, tak i kopřivka, která podle posledních vědeckých zjištění nevzniká alergickou reakcí jako takovou, ale negativní reakci organismu na přírodní složky v potravinách.

Ale pÅ™esto alergie na ovoce nenÅ- radno podceÅovat. V nejzÅivaÅnÅjÅ- formÅ, mÅ-Åe totiÅ¾ alergika postihnout anafylaktickÅ½ Åjok, tedy extrÅmnÅ silnÅj alergickÅ reakce. ZatÅmco ta klasickÅ postihne urÅitÅ mÅ-sto, u anafylaktickÅho Åjoku je zasaÅeno celÅ tÅlo. AnafylaktickÅ½ Åjok se zaÅne projevovat do 30 minut po kontaktu s alergenem, kdy vlivem zÅÅenÅ- cÅv mÅ-Åe dojÅ-t kromÅ selhÅnÅ- krevnÅ-ho obÅhu i k uduÅjenÅ-. PrvnÅ- pomocÅ- v pÅ™-padÅ Åjoku je adrenalin, kterÅ½ lÅkaÅ™ nebo sÅim pacient aplikuje injekÅnÅ do Å¾Å-ly. Adrenalin blokuje neblahÅ ÅÅinky alergickÅ reakce na cÅvy a umoÅÅ uje udrÅenÅ- krevnÅ-ho obÅhu, navÅ-c takÅ brÅnÅ- zÅÅenÅ- dÅ½chacÅ-ch cest.

- Alergie ale nenÅ- to jedinÅ, co nÅis mÅ-Åe ohrozit. V ÅEsku se pÅ™ed nÅkolika lety odehrÅl zajÅ-mavÅ½ pÅ™-pad, kdy Åena snÅdla jahody a skonÅila v nemocnici na kapaÅkÅch. Podle tehdejÅ-ho vyjÅdÅenÅ- alergie na jahody nemÅj a nemÅla, a zÅstalo tak zÅihadou, co se vlastnÅ stalo. Spekulovalo se vÅjak o moÅnosti, Åe se Åena pÅ™iotrÅvila chemikÅliemi pouÅvanÅ½mi na postÅmik jahod. Ty jsou totiÅ¾, podobnÅ jako jinÅ ovoce, sklÅ-zeny nedozrÅlÅ a udrÅvajÅ- aÅ cestou na pulty obchod.

OstatnÅ prÅivÅ chemie na povrchu ovoce je jednÅ-m z hlavnÅ-ch tÅmat Å™ady poÅadÅ, kterÅ se vÅnujÅ- zdravÅmu stravovÅnÅ- nebo pÅi o zÅkaznÅ-ka. NenÅ- pÅ™itom nic jednoduÅjÅ-ho, neÅ si veÅkerÅ zakoupenÅ ovoce pÅ™ed poÅitÅ-m poÅjdnÅ omÅ½t a oÅistit. TÅ-m ho zbavÅ-me vÅtÅjiny toxickÅ½ch lÅtek. Jste takÅ alergici? ZaÅili jste uÅ nÅjakou podobnou reakci na potraviny?

YVETA