

Jestem tym, co jem

Rozmowa z *Lidią Trawińską, dietetykiem, współwłaścicielką specjalistycznej przychodni lekarskiej Vimed*

Czym jest ukryta alergia pokarmowa?

Upraszczaając, można powiedzieć, że jest to zespół niepożądanych reakcji układu odpornościowego, których różnorodnie skutki odczuwalne są w ciągu kilku do kilkadziesiąt godzin po posiłku. Z tego względu używa się też zamiennie pojęcia „opóźniona alergia pokarmowa”. Do tej grupy zjawisk zalicza się też nietolerancje pokarmowe. Opóźniona alergia pokarmowa wywołuje zupełnie inne reakcje organizmu na produkty spożywcze, niż natychmiastowa alergia pokarmowa tzw. ostra. Opóźniona reakcja alergiczna oznacza przewlekły stan zapalny, a powstaje w jego wyniku tzw. kompleksy immunologiczne, powodują powstanie wielu bardzo zróżnicowanych i odległych w czasie objawów klinicznych. W odróżnieniu od ostrej reakcji alergicznej te objawy początkowo mają raczej łagodny przebieg i najczęściej są bagatelizowane. Dlatego opóźniona alergia pokarmowa okazuje się być najtrudniejszą do zdiagnozowania przyczyną wielu chorób o przewlekłym charakterze.

W jaki sposób odczuwamy fizycznie taki stan zapalny?

Wczesne objawy to wzdęcia, biegunki, zaparcia, ból głowy, niepomohany apetyt, otyłość. Pacjenci skarżą się na przemęczenie, swędzenie skóry, problemy ze snem, słabą koncentrację, rozdrażnienie, depresję, zaburzenia hormonalne. W wyniku opóźnionej alergii pokarmowej rozwijają się takie choroby jak: łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów, choroby układu krążenia, zespół metaboliczny i wiele innych. Coraz więcej lekarzy podkreśla, że większość chorób przewlekłych spowodowanych jest niewłaściwą dietą. Jeżeli na co dzień jemy coś, co nam szkodzi, to nasz organizm jest cały czas obciążony.

W jakim wieku najczęściej odczuwana jest opóźniona alergia pokarmowa?

Wyraźne objawy pojawiają się najczęściej w wieku 25 – 50 lat. Chociaż

coraz częściej naszymi pacjentami są dzieci 7-, 8- i 10-letnie. Dzieci z otyłością, z atopowym zapaleniem skóry, czy 9-letnie dziewczynki z migreną. Alergia zależy od obciążenia genetycznego i środowiskowego. Czasem jesteśmy uczuleni na pokarmy, których nigdy nie jedliśmy, ale u naszych przodków ta alergia kiedyś wystąpiła i my ją odziedziczyliśmy. Obecnie masowo spożywamy przetworzone pokarmy, jak cukier, biała mąka itp., poza tym konserwy i przemysłowo przerabiane potrawy, fast foody. Do tego polepszacze, konserwanty, barwniki, emulgatory. Żyjemy w ciągłym pośpiechu i stresie, unikamy ruchu. Jakby tego było mało, zatrucha-

W oparciu o wyniki badań, wywiad lekarski, stan zdrowia, wiek, i sposób życia układamy odpowiednią dietę. Wszystko musi być zbilansowane.

my się alkoholem i papierosami. Także długotrwała terapia farmakologiczna może być przyczyną dodatkowego obciążenia organizmu toksynami. Wszystko to sprzyja powstawaniu alergicznych reakcji na pokarmy.

Na jakie produkty najczęściej jesteśmy uczuleni?

Badania wykonane w ubiegłym roku wykazały, że najczęściej są to orzeszki ziemne, czekolada, kawa i mleko.

Jak sprawdzić, co nas uczuła?

Dopiero od niedawna medycyna dysponuje wiarygodnymi i powtarzalnymi testami diagnostycznymi in vitro, które pozwalają zidentyfikować tego typu reakcje. Od ponad roku wykonujemy badania krwi przy użyciu testów sprowadzanych z USA.

Czy do badania trzeba się jakoś przygotować?

Tak. Jest kilka zasad, których należy przestrzegać. Jeśli pacjent na przy-

kład pali papierosa, prosimy go, żeby przez kilka dni ograniczył palenie, pił dużo wody, odstawił niektóre leki, czy 9-letnie dziewczynki z migreną. Alergia zależy od obciążenia genetycznego i środowiskowego. Czasem jesteśmy uczuleni na pokarmy, których nigdy nie jedliśmy, ale u naszych przodków ta alergia kiedyś wystąpiła i my ją odziedziczyliśmy. Obecnie masowo spożywamy przetworzone pokarmy, jak cukier, biała mąka itp., poza tym konserwy i przemysłowo przerabiane potrawy, fast foody. Do tego polepszacze, konserwanty, barwniki, emulgatory. Żyjemy w ciągłym pośpiechu i stresie, unikamy ruchu. Jakby tego było mało, zatrucha-

Na ile produktów możemy sprawdzić nasze reakcje?

Stosujemy panele na 148 produktów, tych najczęściej spożywanych.

Kiedy już wiemy, co nasz uczuła, wystarczy przestać to jeść?

W oparciu o wyniki badań, wywiad lekarski, stan zdrowia, wiek i sposób życia układamy odpowiednią dietę eliminacyjną. Naszą rolą jest opracować program żywieniowy tak, aby pomimo wielu wykluczeń, zapewnić odpowiednią ilość niezbędnych składników odżywczych. Jeżeli alergie wywołują produkty, które zawierają niezbędne witaminy i minerały, i nie ma możliwości zastąpienia ich innymi pokarmami, musimy zastosować odpowiednią suplementację. Dieta często kojarzy się z wyrzeczeniami i konkretnym okresem jej stosowania. Tymczasem my zmieniamy nawyki żywieniowe na całe życie.

Nie jest to chyba łatwe zadanie. Mamymy przecież swoje przyzwyczajenia. Co zrobić, gdy pacjent powie, że nie wyobraża sobie życia bez danego produktu.

Z doświadczenia mogę powiedzieć, że takie rzeczy się nie zdarzają. Pacjent dostaje test i widzi, co może jeść, a co źle na niego wpływa. Po obejrzeniu na zdjęciu reakcji alergicznej komórek krwi, problem, co lubię, a czego nie, momentalnie przestaje istnieć. Często zdarza się, że ktoś mówi: nigdy nie jadłem dyni, a dynia jest tak smaczna. Nasze kubki smakowe już po dwóch tygodniach stosowania diety zmieniają swoją wrażliwość. Niektórzy przestają solić, używać ostre przyprawy. Innym już nie smakują papierosy, kawa czy alkohol.

Kiedy można poczuć i zobaczyć pierwsze pozytywne zmiany?

Niektórzy już po tygodniu odczuwają poprawę stanu zdrowia, inni po dwóch, trzech tygodniach. Kiedy eliminujemy z diety produkty, które wywoływały w naszym organizmie przewlekły stan zapalny, dzieją się rzeczy niesamowite. Jedną z naszych pacjentek z depresją powiedziała, że w końcu widzi światło w tunelu. Poprawia się nie tylko stan fizyczny, ale i psychiczny.

Mówiła pani, że dobrze jest przygotować organizm na nową dietę.

Wystarczy odstawić papierosy i trochę lepiej się odżywiać?

To nie wszystko. Nasze organizmy są zanieczyszczone gromadzonymi przez lata produktami przemiany materii. Poza indywidualną dietą proponujemy program terapeutyczny, którego działanie odmładzające polega przede wszystkim na wspomaganiu procesów oczyszczania i odżywiania komórkowego. Program ten obejmuje preparaty ziołowe oraz przede wszystkim nowoczesne zabiegi fizjoterapeutyczne, których celem jest oczyszczenie i wzmocnienie układu limfatyczne-

go i krwionośnego oraz obniżenie ciśnienia krwi. Najważniejszym z tych zabiegów jest hydrokolonoterapia.

Jakie jeszcze zabiegi wchodziły w skład programu odmładzającego?

Proponujemy także VACUMED, czyli najbardziej innowacyjny zabieg masy podciśnieniowej dolnej części ciała (przy wykorzystaniu ujemnego ciśnienia). Zabieg rozbija tkankę tłuszczową, pobudza wytwarzanie kolagenu i elastyny, ujędrnia i wzmacnia skórę, wyszczupla, stymuluje mikrokrążenie krwi, wspomaga krążenie oraz pobudza pracę układu limfatycznego. Jest to najbardziej skuteczny, nieinwazyjny zabieg redukcji tkanki tłuszczowej i usuwania cellulitu w dolnych partiach ciała, a więc tam, gdzie najtrudniej pozbyć się zbędnych kilogramów. Kolej-

ny zabieg jest IONOMED, który, dostarczając do płuc ujemnie zjonizowane powietrze, poprawia wymianę gazową we krwi. Krew nasycona odpowiednią ilością tlenu o właściwym potencjale elektrycznym lepiej wspomaga odżywienie tkanek, spowalnia proces starzenia się wszystkich komórek ciała, poprawia samopoczucie, wzmacnia układ odpornościowy.

I jesteście odmłodzeni...

Tak. Zrzucamy zbędne kilogramy, wzmacniamy się wszystkie komórki naszego ciała, poprawia się stan skóry, znikają przebarwienia i inne zmiany. Cofają się zmarszczki, poprawia się wzrok. Wzmacniają się mięśnie, włosy i paznokcie. Nawet kości stają się mniej podatne na utratę wapnia. Mijają migreny, lepiej śpimy, budzimy się wypoczęci. Stajemy się bardziej atrakcyjni, poprawia się stan naszej psychiki, mija złe samopoczucie, odzyskujemy energię, zapał i wiarę we własne siły. Po prostu czujemy się młodszy i szczęśliwszy.

Anna Sowińska

ADRES

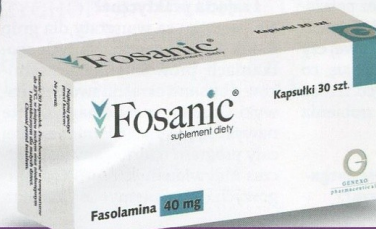
Vimed
Warszawa, Czerniewiecka 9
tel. 0 22 409-19-06, 0 504-191-938
www.vimed.pl

NOWOŚĆ!

Jeśli ważysz za dużo, a stosowane dotąd metody zawiodły...
Jeśli chcesz naprawdę zadbać o swoje zdrowie...
- zastosuj

Fosanic[®]
suplement diety

- wpływa na redukcję masy ciała
- pozwala uniknąć efektu jo-jo
- obniża indeks glikemiczny potraw



Genexo Sp. z o.o.
ul. Śmiała 51 • 01-526 Warszawa
tel. (+48 22) 839 11 99
fax (+48 22) 839 23 12
www.genexo.pl
infolinia: 0 801 808 818*

* całkowity koszt połączenia w cenie 1 impulsu według taryfy operatora

Wysoko oczyszczony preparat fosalaminy (inhibitora α -amylazy trzustkowej) o aktywności 2500 FIP* w 1 kapsułce

* FIP: Międzynarodowa jednostka aktywności inhibitora α -amylazy trzustkowej = ilość jednostek aktywności amylazy zahamowana przez 1 mg inhibitora.

Zawiera 30 kapsułek w opakowaniu; kapsułka zawiera 40 mg fosalaminy