

## ŠTÚDIE

### RZ9 Úloha skrytých alergénov/intolerancie pri chronických ochoreniach

Alan R. Gaby, M.D. Alternative Medicine Review 1998;3(2):90-100)

V množstve lekárskej literatúry sa uvádza, že skryté potravinové alergény sú častou príčinou rôznych fyzických i mentálnych ochorení. Skryté alergény je možné „odhaliť“ pomocou eliminačnej diéty a následným provokačným testom na jednotlivé druhy potravín. Hoci celý koncept týkajúci sa skrytých potravinových alergénov ostáva nejasný, dôkazy svedčia o tom, že správne určenie potravinových alergénov a obmedzenie ich príjmu môže mať pozitívny účinok pri bežných, ale aj ťažko liečiteľných zdravotných problémoch. (Alt Med Rev 1998;3(2):90-100).

## SKÚSENOSTI

*V tomto príbehu sa hľadám nájde väčšina trpiacich potravinovou intoleranciou a tých ďalších možno inšpiruje. Dlhotrvalé zdravotné ťažkosti sa dajú riešiť aj inak ako braním ťažkých liekov. Príbeh mladej dámy Andrey z Bratislavy hovorí za všetko: “10 rokov mi liečili len symptómy akné, vrátane podávania tých najškodlivejších liekov (sami uvážte akých, keď min. rok sa nesmiete po nich ani snažiť otehotnieť). Známy mi poradil Food Detective test, okamžite som rozpoznala, že ja som čistý prípad potravinovej intolerancie a odhodlala som sa s tým hneď aj niečo robiť. Po 2-3 týždňoch som sa jednoznačne lepšie cítila, lepšie spávam, nakoplo sa mi trávenie, dnes chodím na potrebu 3x za deň predtým 1x za 3 dni. O pleť ani nehovorím, a ako skvelý side effect som schudla 2,5 kg za 2 mesiace a pritom jem toho určite viac ako predtým, dávam si čisto len pozor na mlieko, vajcia, citrusy, raž a pšenicu. Ano učím sa žiť inak, celkom je to aj kreatívne a musím čítať etikety, ale stojí to za to, priatelia!” Ďakujeme za skvelý príbeh Andrei z Bratislavy*

*“Dobrý deň Andrea, vďaka food detektív sme zistili, že problémy s pleťou nesúvisia s akne. Mam už potvrdené výsledky z krvi, takže viem že tester od vás je 100%ny. Mám už všetky predané, už mi zostal iba jeden, tak by som poprosila, ak by ste mala čas a priniesla mi ďalšie. dakujem!” D*