

## ŠTÚDIE

### RZ5 IgG sprostredkované potravinové alergie ako spúšťač fibromyalgie a vplyv eliminačnej diéty

Mario Krause, Rotenburg a. d. Fulda 2005. Fakulta Ludwiga Maximiliana, Univerzita v Mníchove

Pacienti s fibromyalgickým syndrómom sa sťažujú na funkčné a psychovegetatívne problémy (napr. polytopný syndróm, stresová intolerancia, malátnosť, migrény, depresie, poruchy spánku, rýchla unaviteľnosť a i.), ktoré sú podobné ako v prípade pacientov s potravinovými alergiami alebo potravinovou intoleranciou, najmä syndróm dráždivého čreva. Doteraz sme však nezaznamenali žiadne špecifické histologické zmeny a nenašli sa známky zápalu v bunkách. K zhoršeniu symptómov často dochádza zároveň s občasnými zápalovými ochoreniami. Vyskytujú sa aj prípady spontánneho uzdravenia, ale tie sa často spájajú s klinickým obrazom chronických ochorení. Bežnými spôsobmi liečby sú fyzioterapia, aplikácia tepla, antidepresíva, nesteroidné antiflogistiká alebo kortikoidy.

## SKÚSENOSTI

*Často som sa cítila unavená a bolo mi ťažko od žalúdka. Najviac ma však trápilo, že sa vyhadzujem na pleť. Kamarátka mi odporučila Food Detective. Bola som naozaj veľmi prekvapená okamžitými zlepšeniami. Dokonca som zistila, že som sa úplne zbytočne vyhýbala potravinám, o ktorých som si "len myslela", že mi spôsobujú vyrážky na pleť. Je pravda, že sa neviem ešte vzdať všetkých potravín, ktoré mi v potravinovej intolerancii vysli, ale statočne sa vyhýbam tým, ktoré sa mi potvrdili ako najsilnejšie. Cítim sa omnoho lepšie – ľahšie na žalúdku a tiež výsledky pleť sú zreteľné, dokonca mi zmizli kruhy pod očami, ktoré mi robili starosti už roky. Takže som šťastná, že môžem o tomto skvelom produkte vedieť, a rozprávať o ňom ďalej. Ďakujem (Peťa, Bratislava)*

*„Chcela by som sa podeliť o krátky príbeh. Roky ma bolievala päta, a vôbec kľby. Food Detective som vyskúšala predovšetkým kvôli únave a tráviacim problémom – nafukovaniu. Na počudovanie ma tento test zbavil všetkých mojich problémov s trávením, cítim sa skvele a hovoria mi, že aj mladšie (asi to bude tým, že už nie som stále unavená). Okrem toho som zistila, že môj problém s pätou tiež súvisí so stravou; akonáhle zaradím ryžu, melóny, či orechy, bolesť sa na druhý – tretí deň objaví. Overila som si to už 3x. Je to zvláštne, ale ryžu (aj nelúpanú) som jedávala ako diétne jedlo, nezdalo sa mi, že by mi robila zle. Dnes to viem a jednoducho tieto tri potraviny nekonzumujem. Je to ľahké zistiť a úžasné na tom je to, že sa nemusím držať nejakej zložitej diéty. Výborné, vrele doporučujem všetkým.“*

Milada