Alergia czyli czego unikać. Część pierwsza

written by Ewa Kozioł

Mieszkając w mieście, gdzie zanieczyszczenie zwłaszcza w upalne dni jest przerażające, dziesiątki dzieci, ale i dorosłych zaczyna krucjatę alergiczną.

Alergia jest zmorą naszych czasów!

Ten problem zdrowotny ma ogromy wpływ na jakość naszego życia, kiedy byłam młodsza dopadła mnie alergia – cierpiałam na powracający katar sienny, pełen łez i kichania, wszystko zmieniło się, kiedy całkowicie zmieniłam swoją dietę i przestałam jeść śmieciowe jedzenie oraz cukier, wtedy też odkryłam, że mogę mieć wpływ na coś co wydawało mi się czymś całkowicie niezmiennym. Pomimo iż już nie wiem czym jest alergia, wiele osób każdego dnia zmaga się z opuchlizną, załzawionymi oczyma, astmą, nadwrażliwością na dane produkty spożywcze czy egzemą.

Nie ma wątpliwości, żyjemy w czasach gdzie różnorakie alergie stały się wręcz epidemią i pomimo, iż ogłupiające nas media straszą przeciętnego Kowalskiego „przerażającą” ospą,

krztuścem czy grypą to alergie stały się plagą, która zbiera ciche żniwo i a jej poziom jest naprawdę alarmujący. Na choroby autoimmunologiczne, czy też alergie cierpią nawet dwuletnie dzieci, sprawę często pogarsza wszechobecna nadwaga i cukrzyca, które są przerażającym piętnem naszych czasów.

Dawniej rodzice obawiali się takich chorób jak zapalenie płuc czy odra, które zaczęły znikać wraz z poprawą warunków sanitarnych, mieszkaniowych i dostępem do czystej wody. Jeszcze w 1970 katar sienny był czymś rzadkim, występującym wyłącznie wśród przebywających w zamkniętych pomieszczeniach ówczesnych „panach" tamtego świata, którzy nie mieli kontaktu z prawdziwą naturą, kurzem czy zwierzętami gospodarskimi. Co więcej, mowa tutaj o nie bagatelnym wzroście zachorowań na katar sienny o 260%, egzemę 150% czy 500% na alergie pokarmowe tylko na przełomie lat 1971-1991 w przypadku Wielkiej Brytanii!

Czym jest alergia?

Alergia to problem związany z układem odpornościowym, który zbyt mocno reaguje na dany czynnik pochodzący ze środowiska czyli alergen. Różni się ona od chorób autoimmunologicznych tym, że w związku z rozregulowaniem układu odpornościowego ten błędnie atakuje zdrowe komórki i organy i traktuje je jak wroga.

Jak z nią walczyć?

Zacznijmy od absolutnych podstaw, a mianowicie od pożywienia. W naszym świecie pełnym łatwych i szybkich rozwiązań zapominamy o tym, że to żywność jest naszą pierwszą linią obrony z chorobą, albo prędzej upośledzeniem naszego organizmu. Wszystko, absolutnie wszystko zaczyna się w chwili kiedy połykamy pierwszy kęs pożywienia, gdyż to co jemy decyduje o tym czy jesteśmy zdrowi. Jak szybko biegniemy do apteki po witaminki i suplementy, a jak często zastanawiamy

się skąd wzięła się ta marchewka, czy faktycznie to jest jeszcze marchewka a nie pomarańczowy twór wielkiego gospodarstwa jałowy, ale kolorowy? Jako społeczeństwo jemy naprawdę za dużo przetworzonej żywności, pochodzącej ze sztucznie nawożonych pól, diety pełnej pełnej oleju rzepakowego lub roślinnego bądź też cukru.

Głodne ciało

Wyhodowane na sztucznej ziemi, owoce i warzywa są obdarte z minerałów i witamin. Coraz więcej ludzi cierpi z tego powodu i pomimo iż spożywają odpowiednie ilości różnych produktów, nadal mają do czynienia z niedożywieniem. Jednak mowa tutaj o mikroelementach tych niewielkich cząsteczkach które tworzą tę różnicę.

Zacznijmy od początku i skupmy się na tym czego naprawdę unikać

Po pierwsze syropów o dużej zawartości fruktozy i glukozy. Syropy te nie są czymś co jest dla nas naturalne, co więcej nasze ciała nawet nie wiedzą jak sobie z nimi radzić, gdyż są że tak powiem nowością na rynku. W syropach tych zarówno glukoza jak i fruktoza są ze sobą połączone, co sprawia, że nie muszą być trawione. Oznacza to, że syrop ten bardzo szybko (jeszcze szybciej niż zwykły cukier) dostaje się do krwi i podwyższa poziom cukru, co więcej fruktoza przemieszcza się do wątroby i rozpoczyna produkcję tłuszczy jak cholesterol i trójglicerydów (pamiętajmy jednak, że temat cholesterolu to osobny wpis i ten nie koniecznie jest taki zły). Dodatkowo warto wiedzieć, że syrop ten sprawia, iż jemy za dużo, ponieważ cukry te od razu przedostają się do krwi nie stymulują one naturalnych procesów, które mówią, że już jesteś najedzony. Dlatego jesz jeszcze więcej.

Sztuczny cukier

Większość jak nie wszystkie produkty dla dzieci go zawierają, nawet te mające „sprzedajną” etykietkę „Instytutu Zdrowia Matki i Dziecka” (co uważam jest skandalem, ot kolejny śmieciowy certyfikat). Większość jeśli nie wszyscy rodzice patrzą na mnie i mojego męża z politowaniem, kiedy mówimy, że nie chcemy dawać swoim dzieciom słodyczy. W mediach powinna trwać kampania „KOCHASZ TO NIE SŁÓDŹ!” Dzieci na kilogramy spożywają cukier, który jest bogaty w energię, a równocześnie pusty odżywczo. Kogo obchodzi nienaturalnie grube dziecko, pulchne dziecko to nie jest zdrowe dziecko i czy to się komuś podoba czy też nie. Rubensowskie aniołki to dzieci z nadwagą, przeważnie krzywdzone przez ludzi nie potrafiących powiedzieć nie, nie umiejących przeciwstawić się owczemu i durnemu pędowi stada zwanego masowym społeczeństwem. Masowe krzywdzenie dzieci ma miejsce przed każdą półką ze słodyczami, jednak nikt

tego nie widzi i każdy odwraca wzrok. „Bo dziecko powinno mieć coś dobrego” Tak jasne… jogurciki, słodycze czy pseudo zdrowe soki owoce o zawartości cukru podobnej do butelki kolorowego i musującego napoju pomarańczowego. To jest ta dobroć?

Sól

Wszechobecna w pizzy, chlebie, kurczakach, kanapkach i innych przetworzonych produktach. Nasze dzieci dostają jej zdecydowanie za dużo. Sól ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i pomimo iż jest potrzebna to jej nadmiar naprawdę szkodzi wywołując wszelakie zaburzenia od problemów ze stresem do zmniejszonej płodności. Dlatego warto czytać etykiety produktów które kupujecie.

Mleko

Mleko wywołuje alergie. Można przeczytać więcej tutaj (KLIK)

zasada jest jedna masz dostęp tylko do mleka sklepowego? Unikaj go w takim razie wielkim łukiem, gdyż jest pasteryzowane i często homogenizowane.

W następnym wpisie o tym jak odbudować florę bakteryjną i o detoksie organizmu.

Proszę, obejrzyj te 18 minut. Jest to wykład Jamiego Olivera na temat odżywiania w TED's !

Bibliografia:

Gupta, R. i inni (2007) Time trends in allergic disorders in the UK Dostępny online: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2111268/

[mpp_inline id="55194″]