

Trawienie – od niego zaczynamy leczyć alergię

written by Ewa Kozioł

Już wiemy, że dieta jest niesłuchanie istotnym elementem który zarówno wywołuje, jak i leczy alergię, jakie są inne przyczyny alergii? Ten wpis jest niesłuchanie istotny nie tylko dla osób cierpiących na alergię, ale i często narzekają na złe trawienie.

Układ trawienny, traktowany po macoszemu, a to on jest kluczem do naszego zdrowia. Kiedy jesteśmy zdrowi flora bakteryjna układu trawiennego jest w harmonii przez co składniki odżywcze, ale i kalorie są w sposób prawidłowy ekstrahowane z pożywienia, przez co i my jesteśmy dobrze odżywieni. Dodatkowo, dzięki niemu, usuwamy toksyny, które są tworzone przez nasze ciało i te, które dostają się do naszego ciała z zewnątrz. Co więcej jest istotnym elementem w regulowaniu układu odpornościowego, lecz to jedynie początek listy ważnych funkcji jakie spełnia.

Trawienie i problemy z nim związane objawiają się poprzez – wzdęcia, gazy, zatwardzenia, biegunki, nalocie na języku, nieprzyjemnym zapachu z ust, ale i również alergiami. Warto wiedzieć, że jeśli twoje dziecko urodziło się przez cesarskie cięcie, czy też nie było karmione piersią, w pierwszym roku życia brało antybiotyki, lub też bierze je dość regularnie istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że mogą u niego wystąpić problemy z trawieniem. Innym dość ważnym czynnikiem wpływającym na obecny stan rzeczy są szczepienia, nadmiar toksyn w naszych domach i na naszych ciałach oraz przesadna higiena. Dzieci nie bawią się już tak często na polu, nie obcuja ze zwierzętami, za to siedzą przed komputerem i jedzą chipsy. Nie tędy droga. Choć w aptece znajdziemy już tabletki dosłownie na wszystko na brak apetytu, na ból głowy, na piękną

opaleniznę, na potencję czasem się zastanawiam, że może wystarczy reklamowana tabletką na dobry humor i znikną wszystkie troski?

Dzieci są naszą przyszłością, a jaka przyszłość nas czeka jeśli nasze dzieci będą chronicznie chore? Nikt nie powiedział, że walka z alergią jest prosta, to ogromna zmiana sposobu życia, która wyjdzie na dobre nie tylko dzieciom, ale i rodzicom.

Składniki odżywcze, które są kluczowe w odbudowywaniu zdrowia



Latami mądrzy naukowcy straszili ciężarne kobiety, aby nie spożywały orzechów laskowych czy też nabiału, podobnie dzieci w pierwszych latach nie jadły nabiału, jajek czy innych alergizujących rzeczy, teraz naukowcy zmienili zdanie i zauważyli że przez ostatnie kilkadziesiąt lat byli w błędzie!

Co rok to prorok i jak ufać tym wszystkim badaniom, w których bardzo często pieniądze odgrywają kluczową rolę? Robią wodę z mózgu ludzi i tyle. Dezinformacja, ale i nadmiar informacji też może ogłupiać, dlatego ja zawsze będę powtarzać, słuchaj swojego ciała jeśli chcesz jeść orzechy to jedz, jeśli chcesz zjeść ser to go zjedz. Każdy człowiek jest istotą myślącą, a nie tylko ci w kiltach czy z tytułami. Zdrowy rozsądek jest tutaj najważniejszy, a nie ilość nazwisk w artykule naukowym. Bo prawda jest taka, jak ktoś chce udowodnić jakąś tezę to choćby skały srały ją udowodni, powstanie śmieciowy papier, potem kolejni naukowcy będą odpierać argumenty itd. My umrzemy a oni nadal będą się spierać co lepsze dla nas.

Na dobre trawienie

Większość osób w naszym społeczeństwie cierpi na braki składników odżywczych i to niebagatelne. Na przeciw wychodzą producenci (a jak!) i oferują nam przeróżne witaminki, wybaczenie, ale mogą być one najbardziej naturalnymi z naturalnych – ja zawsze wybiorę pożywienie jako najlepsze źródło witamin i tak też powinno być w walce z alergią. W ten sposób dbamy o prawidłowe trawienie. Na blogu macie dziesiątki przepisów na to jak usunąć chemię z [domu](#) i z [kosmetyków](#), czas na dietę.

Odbudujmy układ trawienny u alergików

FAZA PIERWSZA DETOKS CZYLI DIETA ELIMINACYJNA



Termin ten przeraża większość rodziców, ale jest on podstawą ustalenia problemów dziecka i to właśnie wakacje są idealnym czasem aby ją przeprowadzić. Ponadto jest lepszym rozwiązaniem niż stanie w kolejce po kolejny specyfik, który tylko zatuszuje objawy. Przede wszystkim warto by było aby cała rodzina brała udział w diecie, dzięki temu dziecko nie będzie czuło się odseparowane. Następnie usuń z kuchni wszystkie produkty, które zawierają w sobie dodatkowe uzdatniacze typu smaki, kolory, zapachy, zasada tutaj jest prosta czytamy etykiety. Kolejną złotą radą jest planowanie, zaplanuj posiłki zarówno te w domu, ale i szkoły, dzięki czemu będzie Ci łatwiej kontrolować dietę. Pamiętaj jeśli dziecko uprze się, że chce dostać zakazaną rzecz, już wcześniej wymyśl jak odwrócić jego uwagę, lub jaką przekąskę mu zaproponować w zamian. Produkty, które najczęściej odpowiedzialne są za alergię i które usuwamy z diety to:

- pasteryzowany nabiał (sery, mleko, lody, śmietana)
- produkty zawierające gluten (poza chlebem pochodzącym z

prawdziwego zakwasu naukowcy byli w stanie podać taki chleb osobom chorym na [celiakę](#)!)

- produkty pochodzące z białej mąki
- cukier
- jajka
- orzeszki ziemne
- produkty drożdżowe
- warzywa psiankowate takie jak pomidory, papryka i ziemniaki
- kiszonki i octy
- tłuszcze byle jakiej jakości takie jak olej roślinny czy wszelakie margaryny.
- tłuste mięso

Co w takim wypadku jeść, gdyż lista zakazanych produktów jest dość imponująca?

- orzechy wszystkie poza orzeszkami ziemnymi
- mięso indyka, kurczaka, ryby czy jagnięcina
- zupy wszystkie poza tymi zawierającymi makarony czy też warzywa psiankowate
- soczewica i groch są tutaj również użyteczne,
- wszystkie przyprawy razem z solą kamienną, nie jodowaną i nie bieloną.
- napoje – woda, ziołowe herbaty
- warzywa wszystkie poza wymienionymi powyżej.
- owoce należy jednak pamiętać, że jeśli dziecko jest otyłe, ma problemy ze wzdęciami powinniśmy unikać owoców
- tłuszcze oliwa z oliwek, masło klarowane, czy olej kokosowy

Kiedy odstawiliśmy wszystkie produkty na minimum tydzień, które mogły wywoływać alergię, zaczniemy powoli na nowo wprowadzać je pojedynczo do diety. Róbmy to bardzo ostrożnie wybierając pożywienia z danej kategorii np. zawierające gluten, czy też nabiał podczas śniadania. Jeśli nie zaobserwujesz żadnej reakcji dodaj je również do obiadu i kolacji przez następne kilka dni uważnie obserwując reakcje

organizmu.

FAZA DRUGA ODBUDOWA (3-6 MIESIĘCY)



W drugiej fazie odbudowywania prawidłowego funkcjonowania układu oddechowego musimy poprawić trawienie. Bardzo często sami obciążamy nasze ciało nadmierną ilością pożywienia, dlatego należy pamiętać, że z rano PIERWSZĄ rzeczą jaką zrobimy po wymyciu zębów jest wypicie szklanki bardzo ciepłej, przegotowanej wody, która pobudzi nasz układ trawienny do działania. Kolejną rzeczą jest pamiętanie o tym, że jemy powoli dokładnie przeżuając. Pożywienia podczas jednego dania nie powinno być więcej niż tyle ile zmieści się w naszych złożonych ze sobą dłoniach. Kolejnym ważnym elementem jest picie w ciągu dnia wody z cytryną, dodatkowo warto pić przed lub po każdym posiłku wodę z suszonym imbirem (1 szczypta na 1 szklankę i gotujemy tak długo aż pozostanie 1/4 szklanki bądź też dodajemy kilka kawałków świeżego imbiru do gorącej wody). W tym czasie świetnie sprawdzi się wprowadzenie od diety

kiszzonek, które są naturalnymi probiotykami, jeśli to kiszonki wywoływały alergię warto sięgnąć w takim wypadku po kombuczę lub kefir. W czasie trwania okresu odbudowy w diecie powinny znaleźć się zioła takie jak rumianek czy kurkuma. Dodatkowo witamina A,C i cynk oraz przeciwutleniacze są niesłychanie istotne w odbudowywaniu, ale i detoksie układu trawiennego naszych dzieci dlatego szukajmy ich naturalnych źródeł i uwzględnijmy je w diecie. Tutaj jest link dotyczący tego jak prawidłowo jeść, aby trawienie było prawidłowe ([KLIK](#)).

[mpp_inline id="55194"]