

Warto wiedzieć: życie z alergią (1)

Data publikacji: 29.03.2021 11:00

Alergia to dolegliwość, której znaczenie pochodzi od greckich wyrazów: allos - inny i ergon - działanie. Alergia oznacza nadwrażliwość – nadmierną reakcję organizmu przy kontakcie z alergenami (np. bakteriami, wirusami, środkami chemicznymi, pokarmami, lekami, trawami, pyłkami, białkami, itp.). Jest chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Trwałe i całkowite wyleczenie alergii jest bardzo trudne i wymaga wytężonej pracy.



fot: pixabay.com

Jak uniknąć lub złagodzić alergię? Czyli jak zmniejszyć ryzyko alergii lub jej dokuczliwe objawy? Na takie i nie tylko pytania specjalnie dla czytelników naszego portalu odpowiada Żaneta Geltz, redaktor naczelna Magazynu Hipoalergiczni, pisarka, publicystka, badaczka zjawiska alergii.

AK: - Pani Żaneto czy możemy jakoś zapobiec wystąpieniu alergii jeszcze u dziecka przed jego przyjściem na świat oraz u noworodka?

ŻG: - Jeśli mamy rodzić jeszcze przed nami, to mamy wiele możliwości, dzięki którym nowy człowiek może żyć bez alergii dzięki naszym staraniom lub będzie narażony na jedynie minimalne ryzyko zachorowania. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca karmienie dziecka wyłącznie mlekiem matki przez co najmniej pierwsze 6 miesięcy życia, ponieważ tylko w ten sposób buduje się prawidłowa mikrobiota jelitowa u dziecka, która wspiera funkcję układu odpornościowego i moduluje odpowiedź immunologiczną. Zaburzenia tej mikrobioty mogą być przyczyną wielu dolegliwości, takich jak biegunki, zaparcia, bóle brzucha, ale także również choroby alergiczne. Jeśli tylko mama może i chce, to zaleca się karmienie piersią nawet przez rok lub dwa lata! Im dłużej dziecko „jest na mleku mamy”, tym niższe ryzyko alergii. Możemy też zadbać o właściwą pracę naszych jelit. Niezbędne w tym celu są naturalne probiotyki (kapusta kiszona, ogórki kiszone, jogurty, itd.) ze względu na coraz częściej stosowane podczas przeziębień i chorób dzieci - antybiotyki, wyniszczające bakterie probiotyczne i ułatwiające rozwój bakterii chorobotwórczych i grzybów, zwłaszcza Candida albicans. Antybiotyki prowadzą do zapalenia błony śluzowej nabłonka jelitowego, upośledzenia trawienia, zwiększenia przepuszczalności dla niestrawionych białek obcogatunkowych, takich jak mleko krowie, które organizm dziecka traktuje jako obce i zaczyna produkować przeciwciała.

AK: - Jakie znaczenie ma prawidłowe odżywianie się, dieta u osób chorujących lub zagrożonych zachorowaniem?

- ŻG: - Warto zbadać się pod kątem alergii i wyeliminować z diety pokarmy prozapalne. W ten sposób można uniknąć konsekwencji zarówno w swoim organizmie, jak i noworodka, gdyż niezdiagnozowana alergia (czyli utrzymujący się stan zapalny w organizmie) może doprowadzić do astmy albo atopowego zapalenia skóry. Zarówno alergik, jak i przyszła mama, powinni sięgać wyłącznie po produkty nieprzetworzone, pozbawione syntetycznych środków chemicznych, zbędnych dodatków spożywczych, aby układ pokarmowy nie musiał reagować na spulchniacze, benzoesany sodu czy toksyny pochodzące z powierzchni owoców (jako pozostałości po procesie produkcji rolnej bądź chemii służącej wydłużeniu trwałości produktu na poczet działalności handlowej i logistyki).

AK: - Co może Pani odpowiedzieć naszym czytelnikom, aby chronić się przed rozwojem choroby?

ŻG: - Chcąc chronić siebie lub dziecko przed rozwojem alergii, warto pomyśleć o: niezbędnych nienasyconych kwasach tłuszczowych, warto pić dużo oliwy z oliwek, zaopatrzyć się w olej konopny, lniany, z czarnuszki, itd. Wskazane jest spożywanie warzyw[...] w różnych kolorach, owoców nieprzetworzonych, najlepiej bogatych w witaminę C, A, E, beta-karoten oraz produktów bogatych w miedź. Ważna jest też ekspozycja na słońce. Jak mówi dr n. med. Mirosław Mastej, ekspert Magazynu Hipoalergiczni: „Niedobór D3 ma wpływ na rozregulowanie (głównie

osłabienie, ale też czasami nadmierną patologiczną reakcją układu immunologicznego. W medycynie klinicznej będziemy zatem rozpoznawać atopowe zapalenie skóry, alergie, choroby z autoagresji, różne choroby reumatyczne, astmę, stwardnienie rozsiane, łuszczycę, bielactwo i kilkanaście innych odrębnych klinicznie chorób, leczonych przez bardzo różnych specjalistów, podczas gdy ich prapoczątkiem przeważnie jest wieloletni niedobór witaminy D3.”

Kończąc pierwszą część naszego materiału redaktorka magazynu zaznacza: - *Oprócz zdrowego odżywiania, które – dla przypomnienia dodajmy, że polega ono na wybieraniu produktów spożywczych pochodzących z upraw ekologicznych – zarówno alergicy jak i matki planowo stosujące profilaktykę alergii u dzieci, powinni świadomie unikać stresu. Dzięki temu układ odpornościowy pracuje w optymalnym trybie, by immunologia nie była niczym niezakłócona.*

Dziękując Pani Żanecie za cennej informacji, zapraszamy do przeczytania drugiej części, która ukaże się za tydzień.

AK