

IGG PROTILÁTKY PROTI STRAVE

hodnotenie výsledkov



1.čo znamenajú výsledky testov

- vo vašej krvi sú prítomné IgG protilátky proti strave. Sú to zbrane, ktorými váš imunitný systém bojuje proti hrozbe. Za túto hrozbu a nepriateľa považuje aj vašu stravu
- ak jete IgG pozitívne potraviny vo vašom čreve prebieha neustály boj= zápal, ten narúša prirodzené, zdravé fungovanie čreva, črevnej bariéry a mikrobiómu.
- zápal a "neporiadok" sa z čreva môže presúvať aj do ostatného tela, kam a aké príznaky urobí je individuálne, preto majú rôzni ľudia rôzne príznaky a ťažkosti

2.môže sa stav upraviť a ako dlho to trvá ?

- hlavným cieľom diéty je regenerácia čreva, črevnej bariéry a mikrobiómu.
- IgG protilátky sú tzv. pamäťové, to znamená na celý život. Ak ich telo nepotrebuje-nevidí hrozbu a nepriateľa, postupne ich zo stavu maximálnej pohotovosti presúva do stavu " keby náhodou", teda pomaly a postupne ich hladiny v krvi klesajú. Tento proces trvá mesiace, niekedy roky...
- ak sa telo znova stretne opakovane s potravinou a STÁLE PRETRVÁVA porucha črevnej bariéry, zbrane sa dostávajú znovu do stavu maximálnej pohotovosti, teda IgG protilátky opäť stúpnu
- eliminačná diéta by preto mala byť dlhodobá, niekedy až celoživotná, poprípade len s občasnými prehreškami

3.ako dlho mám držať diétu ?

- tak dlho, aby ste sa cítili dobre...
- v úvode vynechajte IgG problémové potraviny minimálne na 3mesiace prísne!
- tento čas nestačí na vyliečenie, ale na to, aby ste pri nekompromisnej diéte pocítili na vlastnom tele, čo dokáže úprava stravy
- veľmi zriedkavo, ak ste nedosiahli žiaden výsledok a držali ste poctivo diétu zabudnite na testovanie/ ale najprv sa zamyslite aká prísna diéta bola a či ste nemohli urobiť niekde chybu.../
- ak ste dosiahli nejaký výsledok, zlepšenie zdravotného stavu zamyslite sa, či tento výsledok stojí LEN za dlhodobú úpravu stravy. Myslím si, že áno, ale každý má svoje telo, pevnú vôľu a presvedčenie... ak áno, nastavte si stravovanie dlhodobo tak, aby ste sa problémovým potravinám vyhýbali čo najviac
- ak sa zdravotný stav opäť zhorší, vráťte sa späť k prísnej diéte.

Hodnotenie testov IgG proti látok proti strave



4. ako eliminovať potraviny

- ak máte reakciu na kazeín, alebo iné zložky živočíšneho mlieka, mali by ste eliminovať všetko živočíšne mlieko a výrobky z neho
- ak máte reakciu na lepok- gliadín, mali by ste eliminovať všetky lepkové potraviny
- ak máte reakciu na kvasnice, pivovarské, či pekárenské, mali by ste eliminovať všetky výrobky ich obsahujúce, teda aj chlieb, pečivo, pivo, fermentované potraviny- kyslá kapusta
- ak máte reakciu len na vaječný bielok, môžete konzumovať žltok po čo najlepšom oddelení od bielka

5. potrebujem výživové doplnky ?

- áno, sú vhodné ak máte problémy s trávením a hodila by sa pomoc pri rozkladaní potravy. Používajte digestíva - látky pomáhajúce tráviť potravu, niekedy aj lieky s podobnou funkciou, taviace enzýmy...
- áno ak máte zistený nedostatok vitamínov, napr. B12, kyseliny listovej, vitamínu D, omega 3 mastných kyselín,...
- prechodné nahrádzanie "naslepo" 1-3 mesiace je vhodné ak máte príznaky nedostatku alebo sa ho obávate, skúste však po tomto čase posúdiť efekt doplnkov na vaše telo a prehodnoťte ho...

6. Probiotika ?

- hlavným faktorom, ktorý dokáže zmeniť zloženie mikrobiómu nie sú probiotiká, ale strava
- dlhodobé užívanie bežne dostupných probiotík mikrobiom nemení
- užívajte probiotika v kúrach, po ATB ale i pri akomkoľvek zhoršení zdravotného stavu

7. Ako si dovoliť prehrešky v strave

- určite nastanú aj také situácie, kedy diétu porušíte, či už vedome alebo nevedome
- v takomto prípade užite 1-2tbl čierneho uhlia, jeho schopnosťou je vycytať časti potravy v čreve, aby sa čo najmenej stretli s protilátkami a čo najmenej vyvolali zápalovú reakciu
- nerobte to často, čierne uhlie zabraňuje vstrebávaniu živín a vitamínov

Hodnotenie testov IgG proti látok proti strave



8.čo býva v diéte najťažšie?

- chlieb a chlebíkové náhrady - na jeho každodennú konzumáciu sme zvyknutí, preto je to najdôležitejšie, čo potrebujete v diéte vyriešiť. Nájdite si náhradu, pravdepodobne ju nekúpate hotovú, ale naozaj sa budete musieť naučiť si ju pripraviť sami. Keď to však zvládnete, dosiahli ste viac ako polovicu úspechu...
- raňajky- zvykom je chlieb, zmeňte ho... vyskúšajte na raňajky iné, netradičné potraviny napr. kaše- sladké, slané, polievky, ovocie... nájdite si to, čo vám najviac vyhovuje, je to len ZVYK

9. všeobecné rady k diéte

- snažte sa nájsť to, čo vám naozaj škodí a vynechajte to !
- často je touto "škodlivou potravou" zopár potravín, ktoré jedávate často, denne
- zabudnite na zoznamy a držte sa toho, čo vám hovorí vaše telo-vo výsledkoch
- sústredenie všetkých síl len na prísne sledovanie hladiny prijímaného histamínu je vyčerpávajúce a nezostávajú sily na hľadanie hlavnej príčiny a naozaj "škodlivých " potravín
- IgG problémové potraviny sú najčastejšími škodlivými potravinami
- rešpektujte svoju genetiku, napr. laktózovu, fruktózovú intoleranciu,
- niektoré následné problémy sa často upravujú po vylúčení "škodlivých" potravín spontánne samé, napr. dysbióza, ale i histamínová intolerancia...
- jedzte prirodzené potraviny, vyhýbajte sa všetkému, čo prešlo fabrikou/ aj keď sa to tvári ako "zdravá" potravina
- obmedzte príjem "neprirodzeného" cukru: sladenie, sladené výrobky
- pomer základných živín: sacharidov, bielkovín, tukov nie je podstatný, jedzte to, čo vám vyhovuje, skúste však obmedziť kombináciu bielkovín a sacharidov
- zelenina ma tvoriť 50% stravy
- objavujte nové prirodzené potraviny, snaha o napodobeninu " klasiky" sa väčšinou nedarí...

10.na záver...

- buďte trpezliví, aby sa ukázal efekt diety, potrebuje to čas...
- buďte kreatívny, experimentujte, vymýšľajte, inšpirujte sa...
- pustite sa do toho
...ak budete robiť to čo doteraz, výsledky budú také ako doteraz
...strava má naozaj takú moc...

Hodnotenie testov IgG protilátok proti strave



Kde sa môžem dozvedieť viac ???

- tému syndrómu deravého čreva sa venujeme v online klube Doktorkaonline veľmi často. Je to preto, lebo v našom tele všetko so všetkým súvisí a nitky mnohých zdravotných problémov sa zbiehajú práve v poškodení čreva.
- v online klube Doktorkaonline sme sa tejto téme venovali napr. na webinároch :
 - KREHKÉ TRÁVENIE,
 - ELIMINAČNÁ DIÉTA KEDY ? A PREČO ? JU UDRŽAŤ
 - SACHARIDY A ZDRAVIE
 - VYŠETRENIE STOLICE PRI ZIPS
 - SYNDRÓM DERA VÉHO ČREVA- KEDY NAŇ MYSLIEŤ ?
 - SYNDRÓM DERA VÉHO ČREVA- ČO SME O ŇOM EŠTE NEPOVEDALI ?
 - OTÁZKY A ODPOVEDE
 - PRÍPADOVÉ ŠTÚDIE
 - a mnohé iné...

Viac informácií o tom, ako sa stať členom uzavretej komunity online klubu Doktorka online nájdete na stránke

www.doktorkaonline.sk

- Získate
 - prístup na pravidelné živé webináre
 - prístup do archívu všetkých doteraz publikovaných webinárov
 - možnosť stať sa anonymným pacientom v prípadovej štúdii
 - možnosť online konzultácie svojich výsledkov
 - priestor na akékoľvek otázky o zdravotnom stave...