

NA ŠIBKO TELO SE VSE PRIME

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



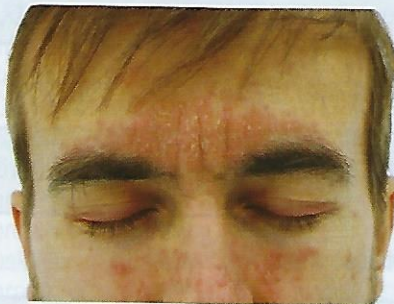
Foto: Nataša Kralj

Ste se kdaj vprašali, zakaj so alergije in avtoimuna obolenja v porastu? Predvsem zato, ker so naši jedilniki enolični, polni rafiniranih mok, sladkorjev in konzervansov. Ko spremenimo prehranjevalni režim in dodamo v jedilnik več jajc, stročnic in drugih, ne tako pogostih živil, se v telesu zgodi preobrat, vnetje se zmanjša, alergija in intoleranca, ki se kaže s simptomi kot so dermatitis, rinitis, refluks, kolitis, artritis, pa se drastično zmanjšata (do 80 ali 90 %). Torej govorimo o alergiji, ki ima sekundarni izbruh, ki se nekaj časa v telesu nabira in potem izbruhne (artritis, dermatitis itd.), tako imenovane Milk sensitivity, Gluten sensitivity, Yeast sensitivity.



Uradna medicina težko potrdi in spozna vnetni potencial živil. To so živila, ki sproščajo vnetje v telesu, to so procesirane bele moka, beli sladkor, živila, polna konzervansov, hormonov, ki imajo velik vnetni potencial in ki v telesu sproščajo vnetje, ki nadalje spodbuja rast alergije, ki

sproži bolezenski simptom (dermatitis, artritis itd.). Navadno stroka doda medrol in druga protivnetna zdravila, ki upihnejo vnetje, ko bi pa enostavno lahko rotirali in dodali na jedilnik živila, ki so za telo protivnetna. Hrana lahko zdravi, če zbiramo takšna živila, ki telesa ne vnemejo. Naše telo vsak dan sprejema mnogo alergenov, na katere reagira na protivnetni način, tako nastane z leti alergija ali avtoimuno obolenje. Zdravilna moč hrane je velik kamen spotike za farmacevtsko in živilsko industrijo. Sir, ki ima visok inzulinski indeks, bela moka, ki je rafinirana, beli sladkor predstavljajo propad velike večine izdelkov živilske industrije.



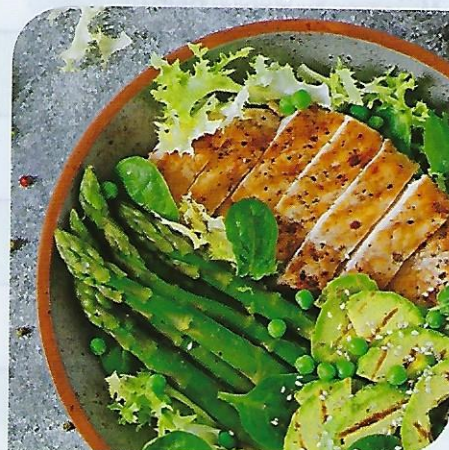
Poznamo dve vrsti alergij in reakcij na alergene, tiste takojšnje in tiste zakasnele alergije, ki so pojavijo skozi leta, kot so dermatitis, artritis itd. Kaj pomeni intoleranca na laktozo? Veliko ljudi ve, da je to vezano na odsotnost encima laktaza, torej težava črevesja. Kdor tega encima nima, se mu napihne trebuh ali se srečuje z diarejo, kadar spiše mleko. Oseba se težavi izogne tako, da laktoze ne uživa. Vendar je to težava enega encima, ki je genetska, kot so ljudje, ki imajo težavo s presnovo fruktoze, recimo. To je intoleranca, ker encima v telesu genetsko ni. Alergija ja pa čisto nekaj drugega.



Dve alergiji poznamo, alergija - food sensitivity, za katero trpi 30-35 % ljudi na svetu in takojšnja alergija, za katero trpi 1-2 % ljudi na svetu, posredovana pa je s strani IgE. Tako poznamo in govorimo o dveh vrstah alergij, ki ju potrjujejo številne znanstvene raziskave (Hugh Sampson, Journal of Allergy and Clinical Immunology, F.D. Finkelman "Anaphylaxis: lessons from mouse models" - Clin immunol 120, n.3 sep 2007:506-15).



Takojšnje alergije so modulirane s strani IgE in citokinov, druge, počasne alergije pa so posredovane z limfociti in drugimi mediatorji. Velikokrat se ti dve vrsti alergij prepletata, zato testi ne pokažejo nič konkretnega, vendar če se alergije želimo znebiti, je potrebno telo s hrano enostavno razkisati in upihniti vnetje.



Pa se vrnimo k dvema vrstama alergije. Prva, ki je vezana na imunoglobulin IgE in na specifična protitelesa, torej histaminska reakcija, na primer jagoda, ki sproži alergijsko reakcijo in pikice po celem telesu. Druga, počasna alergijska reakcija, ki ni posredovana s strani histamina, se kopiči v telesu drugače. Navadni testi, ki slonijo na IgE, teh alergij ne pokažejo (Patch, Prick, Rast, Prist), saj se v telesu sprožijo drugačni mehanizmi

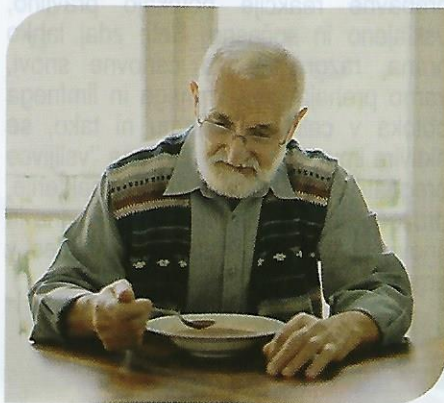
in so reakcije posredovane skozi celico. Ta reakcija se ponavlja vsak dan (recimo vnetje, ki ga sprožimo, če za večerjo vsak dan sendvič). Te počasne alergijske reakcije slonijo bolj na IgG. Alergija se ne kaže po zaužitju določenega živila, ampak je vezana na dolgotrajno napačno prehranjevanje, kjer smo dolga leta vsak večer telo zakisali, sprožili vnetje, izpostavljali telo stresu, premalo spali itd. Če trpimo za alergijo, katere testi IgE niso potrdili, pomeni, da se soočamo z drugo, počasno alergijo, ki smo jo hranili več let zapored. Tako govorimo o treh različnih stvareh: o encimatskem deficitu, o takojšnji alergiji in o počasni alergiji, ki je vezana na veliko večino avtoimunih obolenj. Stranki je naturopat dolžan razložiti težavo v njeni prehrani in v spremembi stila življenja, saj drugače do kvalitetnega in dolgotrajnega izboljšanja stanja, recimo samo z uporabo protivnetnih zelišč, nikdar ne bo prišlo.

Veliko ljudi uživa mleko brez lakote ali sir brez laktoze, ki ima visok inzulinski indeks in tako zvečer vseeno sproži vnetje v telesu in hrani upočasnjeno alergijsko reakcijo telesa. Veliko ljudi uživa moko brez glutena ali testenine in piškote brez glutena, ki so narejeni iz rafinirane moke, torej bele moke brez glutena, ki je pa vseeno bela moka, s to razliko, da nima glutena in ni polnozrnata. Polnozrnata moka je naravno boljša, ker vsebuje več vitaminov, mineralov, kalčkov, vlaknin ter manj glutena in ne obremenjuje ali sproža vnetja v telesu. Beli sladkor

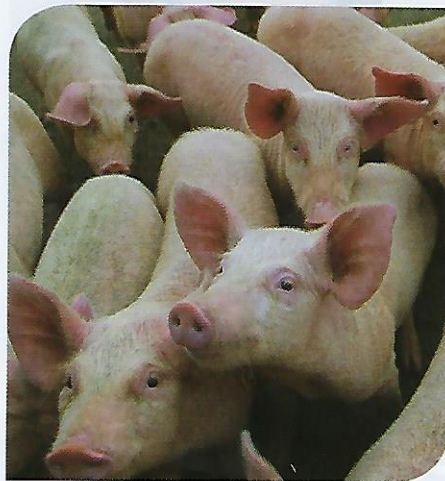
tako ali tako zakisa telo, zato je bolje, da uporabljamo naravna sladila, kot sta med in javorov sirup. Svetujem tudi, da takšna živila uživamo dopoldne, da telo bolje predela sladkor tekom celotnega dneva. Avtonomni živčni sistem je namreč bolj aktiven v prvi polovici dneva kot v drugi. Tako nekako so že naše none vedele, da je potrebno uživati kraljevski zajtrk in siromaško večerjo.



Pomembno je tudi, koliko je oseba stara. Po 18. letu starosti se naša presnova upočasni za 1 % na leto. Torej ne bo vseeno, koliko pojemo pri 20. letih, ko je naša presnova veliko bolj aktivna, kot pa pri 60. letih, ko so vsi telesni procesi bolj počasni. Starejši kot smo, manj hrane potrebujemo, saj je naše telo bolj počasno, srce bije počasneje, premikamo se manj itd.



Dandanes umiramo od izobilja in ne od pomankanja. Umiramo od človeškega pohlepa, saj zakoni človeka dopuščajo, da se proizvajajo in prodajajo živila, ki so za zdravje nevarna, rakotvorna in sprožajo vnetje v telesu. 70 % antibiotikov, ki se letno proizvede na ravni EU, gre v živilsko industrijo, ni živali v reji, ki ne bila polna hormonov in antibiotikov, kar šibi našo zemljo, vode, reke, morja, živali in seveda nas.



Človeški pohlep vse to dopušča. Pandemija pride, da nas nauči in prisili v spremembe, ki bi bile zdrave za naš planet. V kolikor ne bomo prisluhnili namigu k spremembam, jih bomo prisiljeni sprejeti zgrda. Zakonov narave ne moremo kršiti brez posledic, zakone človeka pa lahko.

Izberite si večerjo, ki je bazična, alkalna, zelenjavna, tako boste dolgo zdravo živeli, brez vnetji po telesu (alergije, artritis idr.), pa tudi virusi vas ne bodo napadli! Na krepko telo se nič ne prime, na šibko pa vse!