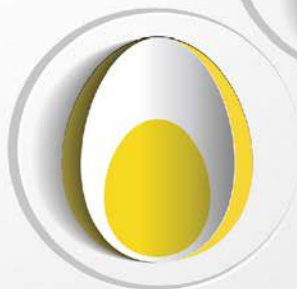


Sigrid Nesterenko



HISTAMINA A NIEBEZPIECZNE ALERGENY



**Samodzielna diagnostyka
i skuteczne zapobieganie
ukrytej nietolerancji**

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Histamina

- a niebezpieczne alerdeny

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8168-146-9

Tytuł oryginału: *Histaminintoleranz – die unentdeckte Krankheit.
Histamin – eine häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!*

Copyright © Sigrid Nesterenko

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

| | |
|---|----|
| Wstęp | 11 |
| Co to jest nietolerancja histaminy? | 15 |
| Nietolerancja histaminy – jedynie wytwór wyobraźni albo modna choroba? | 19 |
| Kto szczególnie często cierpi na nietolerancję histaminy? .. | 23 |
| Objawy nietolerancji histaminy | 25 |
| ◇ Wstrząs anafilaktyczny | 28 |
| ◇ Powiązane choroby | 29 |
| ◇ Astma i inne schorzenia dróg oddechowych | 29 |
| ◇ Oddziaływanie na naczynia krwionośne | 30 |
| ◇ Syndrom chińskiej restauracji | 30 |
| ◇ Choroby skórne | 31 |
| ◇ Zaburzenia rytmu serca | 31 |
| ◇ Ukąszenia owadów | 32 |
| ◇ Dolegliwości żołądkowo-jelitowe | 32 |
| ◇ Migreny i bóle głowy | 33 |
| ◇ Zmęczenie i wyczerpanie | 35 |
| ◇ Kurcze łydek i innych mięśni | 37 |
| ◇ Objawy neurologiczne | 37 |
| ◇ Zaburzenia snu | 37 |

| | |
|---|----|
| ◇ Choroba morska | 38 |
| ◇ Ośrodkowy układ nerwowy | 38 |
| ◇ Objawy nietolerancji histaminy – przegląd | 38 |
| Co to jest histamina? | 41 |
| Długi okres do chwili otrzymania prawidłowej diagnozy ... | 47 |
| Czy nierozpoznana nietolerancja histaminy jest niebezpieczna? | 55 |
| Jaki terapeuta? | 57 |
| Diagnoza nietolerancji histaminy | 61 |
| ◇ Anamneza (wywiad chorobowy) | 62 |
| ◇ Dieta eliminacyjna | 62 |
| ◇ Dieta ziemniaczano-ryżowa | 63 |
| ◇ Próba prowokacyjna | 64 |
| ◇ Badania krwi | 65 |
| ◇ Test alergiczny z nakłuwaniem | 68 |
| ◇ Biopsje | 68 |
| ◇ Badanie moczu | 68 |
| ◇ Badanie genetyczne | 69 |
| ◇ Wykluczenie innych chorób | 69 |
| ◇ Konkluzja | 70 |
| Po otrzymaniu diagnozy | 71 |
| Aminy biogenne | 75 |
| Związki uwalniające histaminę | 79 |
| Substancje czynne leków, których należy unikać w nietolerancji histaminy | 83 |
| ◇ Składniki leków uwalniające histaminę | 84 |

| | |
|---|------------|
| ◇ Składniki leków blokujące diaminooksydazę (DAO) . . . | 85 |
| Nietolerancja salicylanów | 87 |
| ◇ Środki spożywcze zawierające salicylany | 88 |
| Przyczyny nietolerancji histaminy | 91 |
| ◇ Nabyty defekt enzymatyczny diaminooksydazy | 91 |
| ◇ Inhibitory diaminooksydazy | 92 |
| ◇ Przekroczenie osobniczej granicy tolerancji | 92 |
| ◇ Zbyt duże spożycie innych amin biogennych | 92 |
| ◇ Zwiększone uwalnianie histaminy | 93 |
| ◇ Zwiększona produkcja histaminy w organizmie | 93 |
| ◇ Wrodzony defekt enzymatyczny | 93 |
| ◇ Zanieczyszczenia środowiskowe | 93 |
| ◇ Przetwarzanie przemysłowe artykułów spożywczych . . . | 94 |
| ◇ Zaburzona flora jelitowa | 94 |
| ◇ Alergie i nietolerancje pokarmowe | 95 |
| ◇ Schorzenia jelit | 96 |
| ◇ Niedobór substancji odżywczych | 96 |
| ◇ Zaburzenia funkcji wątroby | 96 |
| ◇ Przekwaszenie organizmu | 97 |
| Piroluria a nietolerancja histaminy | 99 |
| Drożdżaki <i>Candida</i> a nietolerancja histaminy | 103 |
| Wpływ pęcherzyka żółciowego w nietolerancji histaminy . . | 107 |
| Zespół nieszczelnego jelita w nietolerancji histaminy | 109 |
| Zanieczyszczenia środowiskowe jako przyczyna nietolerancji histaminy | 113 |
| Mastocytoza | 115 |

| | |
|--|------------|
| Histamina a rak | 117 |
| Zależności między hormonami a nietolerancją histaminy ... | 119 |
| ◇ Menstruacja a nietolerancja histaminy | 120 |
| ◇ Cięża | 122 |
| ◇ Menopauza | 123 |
| ◇ Tarczyca | 124 |
| Możliwości terapii nietolerancji histaminy | 129 |
| ◇ Aminokwasy | 130 |
| ◇ Leki przeciwhistaminowe | 131 |
| ◇ Kwas kromoglikanowy | 132 |
| ◇ Kapsułki DAO | 133 |
| ◇ Uzdrawianie jelit | 137 |
| ◇ Dieta niskohistaminowa | 138 |
| ◇ Witamina B ₆ , witamina C i inne suplementy diety ... | 142 |
| ◇ Witamina C | 143 |
| ◇ Witamina B ₆ | 144 |
| ◇ Cynk i mangan | 145 |
| ◇ Inne naturalne środki przeciwhistaminowe | 145 |
| ◇ Zeolit | 145 |
| ◇ Redukcja stresu | 146 |
| ◇ Inne elementy terapii | 148 |
| Produkty spożywcze w nietolerancji histaminy | 151 |
| ◇ Pieczywo i wypieki | 152 |
| ◇ Produkty gotowe i fast foody | 153 |
| ◇ Produkty spożywcze blokujące DAO | 155 |
| ◇ Ryby i owoce morza | 155 |
| ◇ Mięso i wędliny | 157 |

| | |
|---|------------|
| ◇ Produkty mleczne | 159 |
| ◇ Owoce i warzywa | 160 |
| ◇ Dodatki spożywcze | 161 |
| Tabele produktów spożywczych | 163 |
| ◇ Pasty kanapkowe | 163 |
| ◇ Ryby | 163 |
| ◇ Mięso i wędliny | 164 |
| ◇ Warzywa | 165 |
| ◇ Zboża | 165 |
| ◇ Produkty mleczne | 166 |
| ◇ Owoce | 166 |
| ◇ Inne artykuły spożywcze | 167 |
| ◇ Słodycze | 167 |
| ◇ Dodatki do żywności | 168 |
| Alkohol, kawa, woda – co trzeba wiedzieć o napojach. | 169 |
| ◇ Alkohol – piwo i wino | 169 |
| ◇ Kawa | 172 |
| ◇ Woda | 172 |
| ◇ Napoje | 173 |
| Inne nietolerancje pokarmowe | 175 |
| Jedzenie w restauracjach | 177 |
| Życie z nietolerancją histaminy | 181 |
| Życie rodzinne | 187 |
| Praca zawodowa z nietolerancją histaminy – czy to jest możliwe, a jeśli tak, to w jaki sposób? | 191 |

| | |
|---|-----|
| Nawrót dobrze znanych objawów – dlaczego? | 197 |
| ◇ Zmiany flory jelitowej | 199 |
| ◇ Zmiany hormonalne | 200 |
| ◇ Zmieniony skład produktów spożywczych, suplementów diety i leków | 200 |
| ◇ Inna nietolerancja pokarmowa | 201 |
| Rady na co dzień dla osób z nietolerancją histaminy | 203 |
| Nietolerancja histaminy w nauce i praktyce terapeutycznej | 207 |
| Niezadawalające wsparcie finansowe ze strony kas chorych | 213 |
| Życzenia osób dotkniętych nietolerancją histaminy | 217 |
| ◇ Producenci żywności | 218 |
| ◇ Producenci leków | 218 |
| ◇ Edukacja lekarzy, dietetyków, aptekarzy | 219 |
| ◇ Współpraca restauracji | 220 |
| ◇ Edukacja społeczeństwa | 220 |
| ○ Autorce | 221 |
| Wskazówki dla czytelnika | 223 |

WSTĘP

Zdrowo się odżywasz, a mimo to czujesz się chory? Próbowaleś już wszystkiego, aby pozbyć się gnębiących cię objawów, ale także liczne wizyty u lekarzy nie ujawniły żadnej przyczyny tego stanu rzeczy?

A może niedawno usłyszałeś wyczekiwaną diagnozę: nietolerancja histaminy? Wiesz już nareszcie, dlaczego tak często miewasz migrenę, przez cały dzień jesteś okropnie wyczerpany, nie możesz spać po nocach, cierpisz na niewyjaśnione silne pocenie się i nagle odczuwasz mdłości lub dostajesz biegunki? A wszystko to szczególnie po typowej włoskiej kolacji z parmezanem, pomidorami i czerwonym winem albo po tabliczce czekolady?

Chociaż nietolerancja histaminy nie jest wcale żadną modną fanaberią, należy do schorzeń, które prawie nie występują w praktyce lekarskiej i aż nazbyt często zostają niejako „przeoczone”.

Mimo obszernej diagnostyki w wielu przypadkach przyczyna licznych zróżnicowanych objawów występujących na tle nietolerancji histaminy nie zostaje rozpoznana. Bardzo często są to takie dolegliwości jak astma, zespół drażliwego jelita, migreny, atopowe zapalenie skóry (neurodermitis), egzema, objawy pseudoalergiczne, a nawet chroniczne zmęczenie i zlewne poty.

Brzmi to prawie niewiarygodnie, ale rzeczywiście to pojedyncza substancja, a mianowicie histamina, może być odpowiedzialna za tak zróżnicowane obrazy kliniczne. Nie bez powodu nietolerancja histaminy nazywana jest też „chorobą o tysiącu twarzy”.

Bardzo często utrudnia to jej prawidłowe zdiagnozowanie. Wieloletnia gehenna, kiedy to nietolerancja histaminy nie zostaje rozpoznana, a objawy stają się coraz poważniejsze, stanowi regułę, nie wyjątek. Złożone procedury diagnostyczne prowadzą donikąd, nie dając żadnych konkretnych wyników.

A do tego, często całymi latami zażywa się lekarstwa, aby zwalczyć i opanować występujące objawy, przeważnie jednak bez skutku. Jeśli w końcu ktoś rozpozna nietolerancję histaminy i podda ją odpowiedniemu leczeniu, prowadzi to u większości takich osób do imponującej poprawy stanu zdrowia, a nawet całkowitego ustąpienia objawów.

Problem polega jednak na tym, że w praktyce lekarskiej przeważnie nikt nie szuka nietolerancji histaminy – jak zatem ma zostać rozpoznana? Przecież ten, kto o niej nie wie, nie może jej szukać. Prawdziwe błędne koło.

Coraz więcej jednak się w tej sprawie dzieje, zwłaszcza że chorzy w znacznie większym stopniu domagają się tego od doktorów. Rosnąca liczba lekarzy o otwartych umysłach daje się edukować swoim dotkniętym takimi problemami pacjentom.

Kiedy przed sześciu laty pisałam pierwsze wydanie tej książki, nie można było oczekiwać takiego rozwoju sytuacji. I chociaż jeszcze dzisiaj trzeba mieć sporo szczęścia, aby uzyskać diagnozę nietolerancji histaminy, znacząco wzrosło prawdopodobieństwo, że dojdzie do tego szybciej niż niegdyś.

Ponadto wiele okoliczności wiążących się z tym zagadnieniem zostało już lepiej przebadanych i zrozumianych niż

jeszcze kilka lat temu. Tymczasem potwierdzono niektóre zależności, inne zaś, wówczas jeszcze w ogóle nieznanne, w coraz większym stopniu znajdują się w centrum uwagi. Na przykład kwestia, dlaczego w ogóle pojawia się nietolerancja histaminy i szczególnie często dotyka określone grupy pacjentów.

Wiele nowych wiadomości włączyłam do tego rozszerzonego wydania. Im lepiej bowiem poinformowany jest chory, tym skuteczniej może się zmierzyć z nietolerancją histaminy. Z uwagi na złożoność samego schorzenia w ogóle nieodzowne jest gruntowne przemyślenie sytuacji. Ten, kto dopiero niedawno usłyszał diagnozę, szybko poczuje się przytłoczony i nie ma pojęcia, od czego ma właściwie zacząć. Co jest rzeczywiście ważne, co pomaga, a co jest nieistotne?

Aby móc wyrobić sobie szybko ogólny pogląd, dowiesz się z tej książki wszystkiego, co warto wiedzieć. Przeczytaj, jak w gabinecie lekarskim można postawić wiarygodną diagnozę, albo sam sprawdź dzięki przedstawionej specjalnej diecie, czy nietolerancja histaminy nie jest przyczyną twoich objawów.

Dowiedz się, jak możesz znowu prowadzić życie wolne od dolegliwości, nawet jeśli od wielu lat cierpisz na migreny, chroniczne zmęczenie, atopowe zapalenie skóry, pokrzywkę czy wiele innych problemów.

Skorzystaj z moich wieloletnich doświadczeń, które zgromadziłam, cierpiąc na nietolerancję histaminy i inne nietolerancje pokarmowe. Tylko ten, kto sam doświadczył tych perfidnych schorzeń, zna te troski i problemy, lecz także możliwości terapeutyczne, jak również wskazówki i pomysły, które ułatwiają mimo pewnych ograniczeń codzienną egzystencję.

Życzę ci wiele nowej wiedzy i dobrego zdrowia.

CO TO JEST NIETOLERANCJA HISTAMINY?

Pierwsze udokumentowane zatrucie histaminą miało miejsce około 1830 roku, kiedy na pokładzie okrętu „Triton of Leith” kilku członków załogi zachorowało po spożyciu bonito (ryba z rodziny makrelowatych). Angielski laureat Nagrody Nobla z 1936 roku sir Henry Dale jako pierwszy naukowiec powiązał histaminę z reakcjami alergicznymi, identyfikując ją jako ich mediatora.

Histamina może u każdego człowieka wywołać ciężkie objawy, nawet zagrażające życiu. Z reguły jednak konieczne byłyby do tego bardzo duże jej ilości, porównywalne do sytuacji zatrucia rybą, które u zdrowych ludzi nie są jednak nietolerancją histaminy (histaminozą) w ścisłym tego słowa znaczeniu. Nazywa się je intoksykacją.

Dzieje się tak na przykład po spożyciu zepsutej ryby. Jeśli nie zostanie ona dostatecznie zamrożona, w krótkim czasie powstaje w niej duża ilość histaminy. W przypadku takiego zatrucia przyczyną jest występowanie skombrotoksyny, co prowadzi do intensywnego wyrzutu (wydzielania) histaminy.

U osób, u których występuje nietolerancja histaminy, często już nawet najmniejsze ilości tej substancji wystarczą, aby

wywołać nie zatrucie wprawdzie, ale jednak bardzo nieprzyjemne reakcje.

Typowa osoba z nietolerancją histaminy spożywa na przykład kameralną włoską kolację złożoną z kieliszka czerwonego wina, niewielkiej porcji spaghetti z sosem bolońskim i parmezanem na przystawkę, pizzy z dużą ilością tuńczyka i sosu pomidorowego, a na deser kawałka smakowitego, dojrzalego sera. Przy odrobinie szczęścia ktoś taki zdąży jeszcze skończyć kolację, jest jednak bardziej prawdopodobne, że nie wystarczy mu już czasu na deser.

Odgłosy burczenia stają się podczas posiłku coraz bardziej nieprzyjemne, we wzdętym brzuchu coś się burzy, coraz gwałtowniej i boleśniej uciska pasek. Nie pomaga odpięcie guzika u spodni, pozostaje już tylko ucieczka do przodu: do toalety, aby pozbyć się tego skądinąd pysznego włoskiego jedzonka.

Osoba cierpiąca na nietolerancję histaminy powinna bardzo szybko zapamiętać: typowa włoska kolacja nie pozostanie bez konsekwencji – to gwarantowane! Ponieważ wszystko, co jest przecież tak bardzo typowo włoskie, jest dla takiej osoby tym, co może wyrządzić jej największą krzywdę, prowokując najgorsze objawy. Prawie wszystko bowiem, co spożywa się podczas takiej kolacji, zawiera ogromne ilości histaminy, są to istne „bomby histaminowe”.

A histamina jest bardzo paskudna, wręcz podstępna i niebezpieczna – w każdym razie dla osoby z nietolerancją. Nie można jej bowiem rozpoznać węchem ani smakiem, nie sposób wy czuć dotykiem. A zawiera ją prawie każdy artykuł spożywczy. W związku z tym niezmiernie trudno jest całkowicie unikać histaminy, przynajmniej jeśli nie dysponuje się niezbędną wiedzą o tym, jak jej „schodzić z drogi”.

Przy nietolerancji histaminy nie ma znaczenia, czy pochodzi ona ze spożytej żywności, została dostarczona z zażyтыми lekami czy też wytworzona przez sam organizm w reakcji na takie bodźce jak ciepło, ucisk, ruch (uprawianie sportu). Poszczególne jej dawki sumują się do dawki całkowitej tak, że powyżej pewnej indywidualnej granicy przekroczone zostają osobnicze możliwości tolerancji.

Nietolerancja pojawia się, kiedy występująca w organizmie histamina nie jest dostatecznie szybko degradowana (rozkładana). A dzieje się tak, ponieważ konieczne do tego enzymy nie występują w wystarczającej ilości. Za rozkład histaminy odpowiadają tak zwane histaminazy, takie jak N-metylotransferaza histaminy (HNMT) oraz mono- i diaminooksydaza (DAO), a także bakterie jelitowe. Histamina jest degradowana głównie w jelicie cienkim, ponieważ najwięcej DAO produkują enterocyty błony śluzowej jelita.

DAO uważana jest za decydujący i najważniejszy enzym rozkładający histaminę. Jeśli jej brakuje albo występuje w niedostatecznej ilości, jak na przykład w nieswoistych zapaleniach jelit, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego, organizm nie jest w stanie rozłożyć dostarczonej mu histaminy. Prowadzi to do przejściowego wzrostu jej stężenia we krwi i jej nadmiaru. Takie przeciążenie wyzwała wiele bardzo nieprzyjemnych, a niekiedy bardzo ograniczających jakość życia, objawów chorobowych. Bóle i zawroty głowy oraz biegunka są wówczas najbardziej nieszkodliwymi dolegliwościami. U zdrowych osób symptomy takie nie pojawiają się, ponieważ występuje zrównoważona relacja między produkcją histaminy a jej rozpadem.

Diaminooksydazę stwierdza się przede wszystkim w jelicie cienkim, ale także w wątrobie, nerkach i leukocytach (krwinkach białych). Pomiar aktywności DAO pozwala ustalić, czy występuje nietolerancja histaminy. Więcej informacji na ten temat w rozdziale „Diagnoza nietolerancji histaminy”.

Jeszcze kilka lat temu wychodzono z założenia, że nietolerancja histaminy jest sprawą nabytą, a nie wrodzoną, dziś jednak wiemy, że istnieją też jej odmiany mające podłoże genetyczne.

W przypadku formy nabytej przyczyny są wielorakie. Może to wynikać między innymi z choroby zapalnej jelit, ale także stanowić konsekwencję infekcji lub terapii antybiotykowej. Więcej informacji na ten temat w rozdziale „Przyczyny nietolerancji histaminy”.

Ponieważ jest to nieimmunologiczna nietolerancja pokarmowa i nie stwierdza się występowania żadnych przeciwciał, wszystkie testy alergiczne dają wynik negatywny. Właśnie dlatego diagnostyka jest tak trudna, podobnie jak w przypadku innych uwarunkowanych enzymatycznie nietolerancji pokarmowych. Wieloletnia gehenna pacjenta jest niejako z góry przesądzona z powodu niezajomości tej tematyki przez terapeutów.

Nietolerancja histaminy zaliczana jest do nietolerancji pokarmowych, ale jednocześnie do pseudoalergii, ponieważ objawy są prawie takie same jak w przypadku klasycznej alergii.

Coraz częściej stwierdza się jednak, że nietolerancji histaminy towarzyszą też klasyczne alergie. Mogą to być alergie IgE-zależne na pojedyncze artykuły spożywcze (na przykład kurczaka, orzeszki ziemne, mleko, jajka, pszenicę), ale także inne nietolerancje pokarmowe, takie jak nietolerancja laktozy, fruktozy i glutenu.

NIETOLERANCJA HISTAMINY — JEDYNIĘ WYTWÓR WYOBRAŹNI ALBO MODNA CHOROBA?

Nie podlega dyskusji fakt, że w ciągu ostatnich dziesięciu lat zjawisko nietolerancji pokarmowych przybrało rozmiary niemal epidemiczne i nie można go już pomijać milczeniem. Ale i dzisiaj nie brak w tym temacie sceptyków oraz takich, co to rzekomo wszystko wiedzą lepiej. Nie tylko podśmiewają się oni z koncepcji nietolerancji produktów żywnościowych, ale niekiedy wręcz kwestionują ich istnienie.

Takie określenia jak „modne schorzenie”, „fanaberia zdrowotna”, „internetowa choroba”, „google’owa choroba”, „przewrażliwienie”, „zaburzenie odżywiania”, „anoreksja” i „wytwór wyobraźni” wciąż, niestety, są na porządku dziennym. Osoby z nietolerancjami pokarmowymi spotykają się też z wyjaśnieniami, że cierpią po prostu na zespół drażliwego jelita albo chcą tylko być kimś szczególnym, zwrócić na siebie uwagę, mają skłonność do autopromocji bądź też wszystko to jest uwarunkowane psychicznie.

Fakt, że coraz większa liczba hollywoodzkich znakomitości i innych celebrytów ujawnia publicznie swoje nietolerancje pokarmowe, sprzyja takim niedorzecznym błędnym ocenom, zamiast przyczyniać się do wyjaśnienia sprawy. Wszystko bowiem, co zalecają celebryci, oceniane jest jako moda, a więc tylko przemijająca tendencja. Zgodnie z regułą: „zapanowała teraz po prostu taka moda, by na przyjęciach opowiadać, jakich produktów spożywczych się nie toleruje”.

Ostatnio także media coraz częściej podejmują tę tematykę, a niektóre z nich przedstawiają nietolerancje pokarmowe jako śmieszne modne dolegliwości. Można o tym przeczytać zupełnie niesamowite artykuły. Niedawno napisano, że duży wzrost liczby przypadków nietolerancji pokarmowych należy przypisać wyrachowaniu i zręcznym strategiom marketingowym przemysłu spożywczego. Koncepcja żywności specjalnej pozwala bowiem rozwijać nowe rynki zbytu i grupy docelowe klientów. A ponieważ owe grupy nie są zbyt wrażliwe na wahania cen, miałyby być dla producentów szczególnie lukratywne. Faktem jest, że ceny żywności specjalnej są rzeczywiście znacząco wyższe niż normalnych artykułów spożywczych. Niepokojące natomiast jest to, że konsumenci często oceniają te produkty jako niepotrzebne i ostrzegają przed nimi z uwagi na wyższe ceny.

W sumie to ignorowanie i „zniesławianie” nietolerancji pokarmowych czyni wielką krzywdę osobom rzeczywiście dotkniętym takim problemami. Bywa to nie tylko dość dokuczliwe, ale wręcz niebezpieczne, jako że niezdiagnozowana nietolerancja pokarmowa może pociągać za sobą bardzo poważne zagrożenia zdrowotne. Każdy, kto orientuje się w tematyce nietolerancji pokarmowych, a zwłaszcza nietolerancji histaminy, zna ryzyko mogące wyniknąć z błędnej oceny tego obrazu klinicznego.

Można by sądzić, że tego rodzaju postawa i ignorowanie nietolerancji pokarmowych ogranicza się do osób niebędących lekarzami. Tak nie jest, gdyż codzienna praktyka medyczna pokazuje niestety, że nawet w przypadku terapeutów, którzy właściwie z racji swojej specjalności powinni posiadać obszerną wiedzę na temat nietolerancji na tle pokarmowym, spotykamy się z niewiedzą i odrzuceniem.

Tego rodzaju doświadczenia pacjentów nie dotyczą przy tym tylko lekarzy rodzinnych, lecz także gastroenterologów, dermatologów i alergologów – czyli tych wszystkich specjalności, w których właśnie współzależności między nietolerowanymi artykułami spożywczymi a towarzyszącymi im objawami powinny być znane.

Kiedy pacjent, który wyraża podejrzenie, że prawdopodobnie cierpi na nietolerancję pokarmową, naraża się na to, że lekarz nie potraktuje go poważnie. Prowadzi to nie tylko do dezorientacji chorego, ale może też pociągnąć za sobą fatalne następstwa. Niezdiagnozowana nietolerancja przypuszczalnie bowiem wzmocni występujące już objawy, a ponadto doprowadzi do ogólnego pogorszenia stanu zdrowia. Nie wspominając już o tym, co może się zdarzyć podczas wywołanych przez nią nagłych ataków.

Temu, kto choć raz przeżył podobną sytuację, nigdy nie przyszłoby do głowy kwestionowanie istnienia nietolerancji pokarmowych. Wydaje się, że właśnie coraz lepiej wykształconym pacjentom zawdzięczamy to, że wiedza o nietolerancjach na tle pokarmowym w znacznie większym stopniu trafia do gabinetów lekarskich.

Jak kiedyś stwierdził Mahatma Gandhi: „Najpierw cię ignorują. Potem śmieją się z ciebie. Później walczą z tobą. A później wygrywasz”.

Miejmy wobec tego nadzieję, że jest tylko kwestią czasu akceptacja nietolerancji pokarmowych jako choroby, którą należy bez wyjątku traktować poważnie, aby takie doświadczenia, jak niżej opisane, należały wreszcie do przeszłości. „Całymi latami chodziłam od lekarza do lekarza, ale żaden nie mógł mi pomóc. Wciąż miałam kolkę brzuszną, wysypkę, byłam skrajnie zmęczona, czasem mdlałam. Aż wreszcie sama doszłam do tego, że mam nietolerancję histaminy. Dzięki Google’owi”.

KTO SZCZEGÓLNIĘ CZĘSTO CIERPI NA NIETOLERANCJĘ HISTAMINY?

Ponieważ jeszcze dzisiaj wiele kwestii związanych z nietolerancją histaminy pozostaje praktycznie niezbadanych, a sama choroba wielokrotnie nie jest rozpoznawana, tylko w przybliżeniu można oszacować częstość jej występowania. Przyjmuje się obecnie, że u mniej więcej trzech milionów mieszkańców Niemiec występuje nietolerancja histaminy, przy czym prawdopodobnie istnieje duża liczba przypadków nieujawnionych. Eksperci szacują, że u około 30 procent osób cierpiących na jakąś postać nietolerancji pokarmowej występuje nietolerancja histaminy. Ponieważ ten temat wciąż pozostaje nieuwzględniony w praktyce lekarskiej, istnieje wiele tysięcy osób, które jeszcze nie wiedzą o swojej chorobie, podobnie jak ich terapeuci.

Wśród chorych przeważają kobiety po czterdziestym roku życia; tylko jedna piąta pacjentów to mężczyźni. Sugeruje to związek ze spadkiem poziomu estrogenów. Ale także zwykle wyraźnie podwyższony u mężczyzn poziom diaminooksydazy odpowiada za to, że przeważnie kobiety cierpią na nietolerancję histaminy.

Niezależnie od płci podwyższone ryzyko pojawienia się nietolerancji histaminy występuje u osób cierpiących na nieswoiste zapalenia jelit oraz alergię krzyżową na produkty spożywcze, a także schorzenia tarczycy.



Sigrid Nesterenko zachorowała na wieloczynnikową nadwrażliwość chemiczną (MCS), czyli uczulenie wywołane ekspozycją na powszechnie występujące zanieczyszczenia środowiska. Dokuczało jej wiele schorzeń oraz cierpiała na niezwykle silne nietolerancje pokarmowe (histaminy, glutenu, fruktozy i białka mleka). Dzięki znalezieniu przyczyny swoich dolegliwości udało jej się wyzdrowieć, a własne doświadczenia i zebrane spostrzeżenia zaprezentowała w tej książce.

**Czy źle się czujesz po czerwonym winie,
pomidorach, drożdżach i kiszonej kapuście?**

**Możliwe, że cierpisz na tajemniczą chorobę,
którą jest nietolerancja histaminy.**

Nie zwlekaj – brak diagnozy może być śmiertelnie niebezpieczny!

Z książki dowiesz się:

- co to jest histamina,
- jakie są objawy nietolerancji histaminy,
- w których produktach jest jej najwięcej,
- wszystko na temat diety antyhistaminowej,
- jakie badania wykonać w przypadku podejrzenia wystąpienia nietolerancji,
- jak samemu sprawdzić czy nietolerancja histaminy jest przyczyną Twoich objawów,
- dlaczego skuteczna terapia polega nie tylko na rezygnacji z produktów spożywczych zawierających histaminę,
- jakie stężenie histaminy w organizmie może być niebezpieczne i jak można tego uniknąć.

Uwolnij się od nietolerancji pokarmowych

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-8168-013-4



9 788381 680134