

# ZAZNAMENALI JSTE NA SOBĚ...

## ... EKZÉMY?

Atopický ekzém je alergickou reakcí organismu. Uvolňuje specifické protilátky, zejména histamin způsobující svědění, zvýšenou propustnost kapilár a zčervenání. Příčinou mohou být některé potraviny. Způsobují vyrážku a ekzém tím, že – aniž bychom si to uvědomili či přáli – aktivují některé krevní buňky.

## ... ÚNAVU?

Nemusí to být jen nedostatkem spánku nebo přebytkem aktivit. Jíme-li potraviny, které **konkrétně našemu** tělu vadí, vzniká větší počet chemických faktorů, které zatěžují organismus a způsobují celkovou únavu až chronický únavový syndrom. Imunitní systém pak našťavaně reaguje paradoxně na potraviny a vylučuje cytokiny, stresové mediátory. Všechny energie v organismu se pak zaměří na tento problém a je-li nepřiměřená aktivace imunitního systému dlouhodobá, mohou se vyčerpat nadledvinky.

## ... OBEZITU?

Jakmile některé buněčné mediátory začnou blokovat inzulinové receptory, vzniká naše necitlivost na inzulin. Slinivka pak produkuje vyšší množství inzulinu, krevní cukr se zvyšuje a dále se vytváří podkožní tuk. A znovu za tím může stát jedna konkrétní potravina, nepřijatá tělem. Nepřibíráme z ní, ale vinou reakce organismu.

## ... PSYCHICKOU SKLESLOST?

Serotonin, jeden z důležitých neurotransmiterů (chemická látka, sloužící k přenášení vzruchů), je využíván také ve střevě jako signální molekula mezi imunitními buňkami. Porucha v oblasti trávicího traktu může zavinit jeho výrazné snížení, výkyvy nálad, depresehlad.

## ... SLABŠÍ FUNKCI ŠTÍTNÉ ŽLÁZY?

V těle to funguje, že nepřijímá-li určité potraviny, pak uvolňuje antigeny do oběhového systému a může se stát, že tím netvoří protilátky jen proti potravinám, ale takzvanou „zkříženou reakci“ rovněž proti jednotlivým buňkám štítné žlázy. Vzniká tak autoimunitní reakce.

# ... MŮŽE TO BÝT POTRAVINOVOU INTOLERANCÍ

POTRAVINY – MĚLY BY NÁM DODÁVAT ŽIVINY.  
JENŽE – ALERGIE NA POTRAVINY JSOU U LIDÍ BĚŽNÉ.  
KAŽDÝ JSME TOTIŽ JINÝ, ZATÍMCO POTRAVINY UNIVERZÁLNÍ.  
TAK JAKO NÁM VŠEM NEVYHOVUJE STEJNÉ PROSTŘEDÍ NEBO JEDNÁNÍ,  
TAK JAKO KAŽDÝ MÁME JINÉ CÍLE A CESTU, STEJNĚ NĚKTERÝM LIDEM  
VADÍ JAHODY NEBO OŘECHY VYVOLÁVAJÍ ASTMATICKÝ ZÁCHVAT.  
A NAVÍC, NĚKTERÁ JÍDLA MOHOU ŠKODIT SKRYTĚ.  
ROKY PAK BOJUJEME S NAFOUKLÝM BŘICHEM, EKZÉMY, LUPĚNKOU NEBO  
BOLESTMI HLAVY, ANIŽ BYCHOM TUŠILI, ŽE ZA TYTO POTÍŽE MŮŽE TŘEBA  
CELOZRNÝ CHLĚB K SNÍDANI NEBO SKLENICE JABLEČNÉHO DŽUSU.  
A TO SE ŘÍKÁ, JAK JSOU ZDRAVÉ.  
CO KDYŽ ALE NE KONKRÉTNĚ PRO NÁS?

# ŽENA, KTERÁ DOKÁŽE OPRAVIT BEZRADNÉHO ČLOVĚKA ZA 3 DNY

„**S**akra, co může způsobovat alergické reakce na potraviny?“ ptali se vědci celé minulosti. Soustavné hledání příčin vyústilo v koncept ucelené anti-aging medicíny. Vznikl v USA před pětadvaceti lety a do Evropy se dostal o 10 let později. MUDr. **MONIKA GOLKOVÁ** je zakladatelkou anti-aging medicíny v Česku a na Slovensku a členkou vědecké rady světové organizace. Jako certifikovaná anti-aging specialista působí v roli primářky Anti-Aging Clinic A2C a upozorňuje, že jídlo může být pro každého z nás lékem i jedem. „*Střevo neslouží jenom k trávení, je zároveň imunitním orgánem, místem záchytu škodlivých látek. Vstřebávají se tam živiny a detoxikuje organismus. A pokud trávicí trakt soustavně dráždíme nevhodnými potravinami, může to vést až k našemu onemocnění.*“

Říká se tomu „syndrom zvýšené propustnosti střeva“. Je to stav,

kdy se mezi jednotlivými buňkami střevní sliznice vytvoří „díry“, kterými do krevního oběhu pronikají bakterie, toxiny a velké molekuly potravin. Tito vetřelci by se normálně do krve nedostali. „*Proto organismus reaguje na jejich invazi tvorbou protilátek a přehnanou imunitní reakcí, kterou vnímáme jako škálu zdravotních potíží.*“

Bolest břicha, nadýmání, zadržování vody, zácpa nebo naopak průjem, ale i jiné problémy, které by nás nenapadlo spojovat se stravou – ekzémy, bolestivé a ztuhlé klouby, bolení hlavy a enormní únava, k níž přitom není žádný objektivní důvod. „*Potravinová nesnášenlivost může mít na svědomí i depresi!*“ varuje doktorka Golková.

## INTOLERANCE NENÍ ALERGIE

Abychom si vyjasnili pojmy: Alergie se projevuje **výrazně a okamžitě** po styku s alergenem. Viníka je tedy **snadné iden-tifikovat**. Naopak potravinovou intoleranci komplikují naše protilátky, které jsou skryté, a příznaky se mohou projevit i několik dní po snědení škodlivé potraviny.

„*Někteří lidé ovšem,*“ dodává Monika Golková, „*dokážou intuitivně poznat, co jim nedělá dobře. Výjimečně citlivé jsou k těmto signálům těla malé děti.*“

Potravinová alergie i intolerance mají jedno společné: razí díry v poškozené střevní sliznici. Protilátky, kterými naše tělo reaguje, pak bohužel útočí nejen na vetřelce, ale i na zdravé tkáně. A čím častěji škodlivé potraviny jíme, tím

více se imunitní reakce stupňuje a může mít za následek až poruchy trávení, dermatologické, dýchací nebo kloubní problémy, psychická onemocnění. „*Přitom podle statistik trpí syndromem zvýšené propustnosti střeva každý třetí člověk. Jenže kdo to o sobě ví?*“ ptá se Monika Golková.

## JAK TO ZJISTIT

Běžně se dráždidlo zjišťuje eliminační metodou. Dva týdny jíte pouze rýži a čeká se na reakci. Pokud žádná nepříjde, zkusí se hovězí maso a zase se čeká, zda se tělo rozzlobí. Pokud nereaguje, volí se pro změnu vajíčko... a tak dále. „*Je to zdouhavé a nepřesné,*“ shrnuje doktorka Golková. „*My testujeme najednou přes tři sta druhů potravin, a to z jediného odběru krve. To stačí, abychom přesně určili intolerantní látky. Nemusí jít jen o potraviny, viníkem mohou být konkrétní chemikálie ze stravy: konzervanty, barviva, umělá sladidla či dochucovadla,*“ popisuje Monika Golková ALCAT test, používaný po celém světě. „*Pointou je, že testem se nezjišťuje množství látek v těle, ale odezva na ně. I když je v krvi jen nepatrné množství škodlivin, reakce bílých krvinek může být výrazná.*“

V praxi se potkala s intolerancí způsobenou překvapivě určitými druhy zeleniny, sóji nebo jogurtů. „*U každého klienta získáme testem komplexní přehled prospěšnosti nebo škodlivosti konkrétních potravin, rozlišených podle barevnosti. Červená označuje nebezpečí. Těmto potravinám by se konkrétní člověk měl striktně vyhýbat alespoň půl roku, aby střevo dostalo čas zacelit se. Oranžové se smí jíst výjimečně, nejvýš jednou za měsíc. Žlutá skupina se může jíst, ale nepřehánět to s ní. A zeleně označených potravin si člověk může dopřávat, co hrdlo ráčí, pro něj konkrétně jsou ideální,*“ objasňuje doktorka Golková.

## EFEKT ZA PÁR DNÍ

Barevný přehled dostává klient spolu s tipy, čím nahradit intolerantní jídla, pokud je má v oblíbené. „*Někdy je to pro klienta šokující zjištění. Může být vysoce intolerantní na kravské mléko a obilí, a zrovna na tom si stavěl stravu. Změna může být náročná, ale odměna se dostaví ve zlepšeném zdraví,*“ ujišťuje Monika Golková s tím, že první výsledek bývá vidět už za dva, tři dny po změně režimu. „*Splaskne břicho, zrychlí se metabolismus,lepší se trávení, klienti běžně shodí osm až deset kilo a získají vyrýsovanější postavu, protože tělo začne dostávat přesně ty živiny, které mu prospívají, a nevytváří si zbytečný tuk. Člověk má náhle více energie, lepší výkonnost a aktivnější mozek. A trvá to obvykle pouhé tři dny!*“ ■

## JAK BĚŽÍ ČAS

- 1. den se provede ALCAT test. Bohužel v Česku není pracoviště, kde by jej dokázali zpracovat v požadované šíři. MUDr. Monika Golková proto vzorky krve odesílá letecky do zahraniční laboratoře. Spěch je na místě, vzorek ztrácí svou hodnotu po 48 hodinách.
  - Do 6. dne je na klinice A2C kompletní výsledek testu.
  - Do 3 dnů od převzetí testu a následování rad cítí pacient fyzické i psychické zlepšení. A stačilo změnit stravu!
- „*Lidé někdy propadají panice, že jim zakáží třeba čokoládu. To nemusí být navěky, hlavně po dobu uzdravování střev.*“

