



PRÍRUČKA ROTAČNEJ STRAVY

ÚVOD

Teraz, keď ALCAT test zistil stravu, na ktorú sa ukázalo, že ste citlivý, môžete začať proces zlepšovania svojho zdravia. Aby ste to dosiahli, je dôležité vyradiť všetky potraviny a prísady, ktoré boli zistené pre vás ako citlivé. Účelom rotačnej stravy je pomôcť úspešne a príjemne zvládať obmedzený plán stravovania, takže sa dobre stravujete a ste spokojní, a nová precitlivosť sa nemusí vyskytnúť.

Čo najviac sa vyhnúť spracovanému jedlu, prísadám do jedál a konzervačným prostriedkom. Aj dusené jedlá, nátierky, chlieb a polievky môžu obsahovať prísady, ktorým by ste sa mali vyhnúť. Jedzte surové, celé, známe jedlá najlepšie prírodného pôvodu, kedykoľvek sú prístupné. Dôkladne umyte všetko ovocie a zeleninu. Často kontrolujte obaly na potravinách, hlavne ak sa zmení obal alebo cena, pretože formulácie sa často menia bez upozornenia..

PRÍRUČKA ROTAČNEJ STRAVY

ROTAČNÁ DIETA

Jedením jedál konkrétnej skupiny sa vyhnete kumulatívne precitlivujúcemu efektu. Toto je hlavným princípom rotačného plánu, ktorý poskytuje zdravú stravovaciu alternatívu. Potrebujete sa vyhnúť všetkým potravinám, na ktoré ste citlivý najmenej po dobu dvanásť až dvadsaťštyri týždňov. Po tejto dobe ich budete môcť jeden po druhom opäť zaviesť do vašej rotačnej stravy.

ZNOVUZAVÁDZANIE JEDÁL

Ak sa rozhodnete pre znovuzavedenie netolerantného jedla po 12 až 24 týždňoch dlhej eliminačnej doby, mali by ste začať s najmenej reaktívnymi jedlami, napr. žltou, potom oranžovou a nakoniec červenou. Pridajte jedno jedlo za čas k vašej rotačnej strave začínajúcej v deň 1 a potom sa sledujte 4 až 5 dní. Ak sa znovu objavia nejaké príznaky, okamžite odstaňte toto jedlo z vášho rotačného plánu a pokračujte ďalším jedlom.

PRÍRUČKA ROTAČNEJ STRAVY

POSLEDNÉ VAROVNÉ SLOVO

Nepoužívajte rotačnú stravu v čase lekárskeho vyšetrenia. Nedomnievajte sa, že všetky príznaky sú spojené s precitlivosťou na jedlo. Ak máte nejaké príznaky, určite ich konzultujte s vaším lekárom za účelom vylúčenia vážnej choroby. Ak sa rozhodnete jesť netolerantnú stravu počas 12 až 24 týždňov eliminačnej periódy, majte na pamäti celkovú alergickú záťaž. Napríklad, ak je horúci, vlhký deň a obsah plesní a húb je zvyčajne vysoký, a viete, že ste na plesne alergický, možno nebudete chcieť jesť žiadne problematické jedlo v ten deň. Taktiež pamätajte na to, že niektoré jedlá reagujú skrížene s niektorými inhalačnými alergénmi. Napríklad jablko reaguje skrížene s peľom brezy. Ak ste si vedomí senzitivity na latex, mali by ste byť ostražití pred kiwi a/alebo banánmi, pretože tiež reagujú skrížene. Počas eliminačnej fázy je dôležité udržiavať dobrú nutričnú vyváženosť. V tejto súvislosti môže byť veľmi nápomocná rada o výžive ako aj o kvalite doplnkov.

Citlivosť na jedlo nie je vždy jasné "áno" alebo "nie". Existuje viacero stupňov intolerancie, ktoré sa môžu meniť pri zmene jedálnych návykov, hladín stresu, lekárskeho podmienok, stavu výživy a ostatných faktorov, ktoré ovplyvňujú imunitný stav človeka

Výsledky vášho testu sú rozdelené do štyroch rozdielnych farebných častí.

ČERVENÁ

Tieto jedlá naznačujú ťažkú intoleranciu a mali by ste sa im vyhnúť za každú cenu po dobu najmenej 6 mesiacov..

ORANŽOVÁ

Tieto jedlá označujú silnú intoleranciu a mali by ste sa im striktné vyhýbať po dobu najmenej 3 až 6 mesiacov.

ŽLTÁ

Tieto jedlá indikujú miernu intoleranciu a sú označené hviezdikou v rotačnej strave, napomáhajúc tak nutričnej vyváženosti vášho jedálneho programu, a mali by byť konzumované ako základ rotačnej stravy. Ak sa jedlá zo žltej časti objavia na rotačnom pláne a boli konzumované často, mali by byť vynechané 3 mesiace, najmä ak je tam aj niekoľko jedál z červenej a oranžovej časti.

ZELENÁ

Tieto jedlá sú prijateľné a môžu byť konzumované voľne. Odporúčame aby boli konzumované ako základ rotačnej stravy.

* Ak testovaných 50 alebo menej jedál, rotačný plán sa nepoužíva

MODRÁ

Táto sekcia bola rozdelená do 3 rozdielnych skupín.

SKUPINA 1

Dáva najavo, aká reakcia (ak nejaká) nastala proti Candida albicans. Správa automaticky odstráni také jedlá zo stravy a umiestni ich do tejto skupiny, o ktorých je známe, že zhoršujú reakciu na Candidu. Hoci nemusíte byť netolerantný na tieto jedlá, je odporúčané vyhnúť sa im pre spojitost' s kandidiázou naznačenou citlivosťou na Candidu. Prosím pozrite si dodatočné poznámky o Candida albicans.

SKUPINA 2

Táto skupina označuje, aká reakcia (ak nejaká) nastala na glutén alebo gliadín. Správa automaticky odstráni také obilné produkty, ktoré obsahujú proteín glutén alebo gliadín, ako napríklad pšenica, ovos, jačmeň, raž a slad. Hoci nemusíte byť netolerantný na tieto ostatné obilniny, je vhodné aby ste sa im vyhli z dôvodu silnej spojitosti s gluténom alebo gliadínom. Pozitívna reakcia na glutén alebo gliadín môže nastať aj pri negatívnej odpovedi na pšenicu, raž, ovos, atď., ak je izolovaný proteín testovaný v jeho viac koncentrovanej forme.

SKUPINA 3

Táto skupina naznačuje aká reakcia (ak nejaká) nastala na kazeín alebo srvátku. Správa automaticky odstráni zo zelenej časti ostatné mliečne produkty obsahujúce kazeín alebo srvátku. Hoci nemusíte byť neznášateľný voči týmto uvedeným produktom, je vhodné vyhnúť sa im, pretože obsahujú proteín kazeín alebo srvátku.

MOŽNÉ VEDĽAJŠIE ÚČINKY

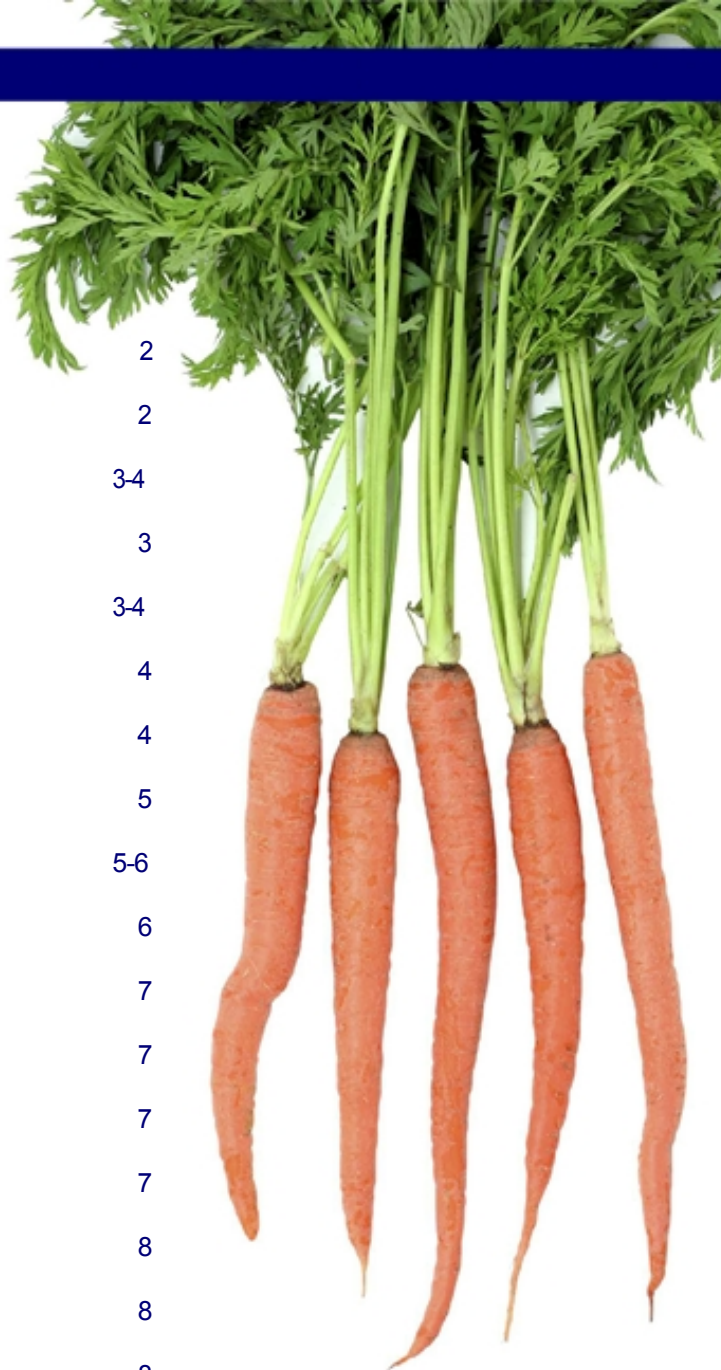
Možné vedľajšie efekty detoxikačného programu .

Každý človek bude reagovať na nový návyk stravovania odlišne (na novú životosprávu stravovania). Hlavným cieľom počas prvých ôsmich týždňov je dosiahnutie detoxikácie a liečenia tela. Keď budete prechádzať odvykacím programom, je možné, že počas prvých dní sa budete cítiť chorý. Príznaky môžu zahŕňať tupú bolesť hlavy, bolesť kĺbov, miernu bolesť dutín, bolesť chrbta, únavu atď. Niektorí lekári sa domnievajú, že je to kvôli dočasnému zvýšenému obsahu toxínov v čase odstraňovania antigénov. Nebojte sa, je to len dočasné a skoro sa budete cítiť oveľa lepšie. Tieto príznaky môžu začať náhle po prerušení príjmu potravín, zvlášť kávy/ čaju, ale zriedkakedy trvajú dlhšie ako 4 až 5 dní. V extrémnych prípadoch môžu trvať od 7 do 10 dní. Ak vás postihne nejaký (alebo všetky) z týchto príznakov, doporučujeme zvýšiť príjem tekutín: v ťažkých prípadoch by protizápalové látky mali zmierniť tieto chrípke podobné príznaky. Tieto príznaky nezasiahnú každého

ALCAT test nezistí akútne (náhle) alergie na jedlo. Z toho dôvodu, ak máte akútnu alergiu na jedlo, prosím VYHNITE sa tomuto jedlu, hoci sa objaví na zelenom zozname.

Contents

Úvod	2
Rozdiel medzi alergiou a intoleranciou	2
Vysvetlenie vašich výsledkov	3-4
Príručka výsledkov	3
Rotačná strava	3-4
Jedlo, ktorému sa treba vyhýbať	4
Možné vedľajšie efekty a Detoxifikačný Program	4
Informácie o Candida albicans	5
Informácie o Gluténe /Gliadíne	5-6
Informácie o Kazeíne/Srvátke	6
Všeobecne o výžive a nutričnej hodnote	7
Aká je to vyvážená strava?	7
Tri základné skupiny výživy	7
Všeobecné rady na zlepšenie vašej stravy	7
Príprava jedla	8
Ako varenie ovplyvňuje výživné látky	8
Ako predísť ovplyvneniu výživných látok	8
Informácia o jedlách a ich derivátoch	8
Znovuzavedenie jedla do vašej stravy	8
Často kladené otázky	9-10
Odborný opis:	
Prídavkov a farbív do jedla	11-12
Chemických látok v prostredí	12
Plesní	13-14
Farmakoaktívnych látok	15-16
Užitočné knihy	17
Odporúčania	17-18





Introduction

Blahoželáme!

Urobili ste pozitívny krok k zlepšeniu svojho zdravia s ALCAT testom senzitivity na jedlo a chemické látky. Teraz, keď ste využili najmodernejšiu laboratórnú technológiu na zistenie vašej precitlivelosti, nahliadnite k zlepšeniu vášho zdravia. Výsledky vášho ALCAT testu pomôžu vám aj vášmu poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti vybrať zaujímavý a pestrý program stravovania, založený na jedlách ktoré sa zhodujú s vašim jedinečným profilom citlivosti. Za účelom získania čo najväčšieho prínosu si pozorne preštudujte túto príručku. Obsahuje informácie a rady ako bezpečne zmeniť vašu stravu a životný štýl pri zachovaní vyváženého príjmu živín.

Najskôr poznámka o opatrnosti...

Rozdiel medzi alergiou na jedlo a citlivosťou (Intoleranciou)

ALCAT Test® je vysoko citlivý objektívny test pre posúdenie, na ktoré jedlá môžete byť intolerantný či citlivý. Naše telá reagujú na jedlá a chemické látky rôznymi spôsobmi. Jedna z týchto ciest je okamžitá alergická reakcia. ALCAT test netestuje špecificky tento typ klasickej alebo "pravej" alergie na jedlo. Preto, ak viete, že máte alergiu Typu 1, alebo prostredníctvom IgE sprostredkovanú alergickú reakciu, musíte sa týmto látkam VYHÝBAŤ.

ALCAT test nezistí okamžité alergie na potraviny. Ak máte okamžitú, alebo prostredníctvom IgE sprostredkovanú alergiu na jedlo, prosím vyhýbajte sa tejto potrave aj keď sa objaví na zozname "akceptovateľnom" zozname jedál.

Ak máte akékoľvek pochybnosti, alebo máte nejaké otázky ohľadom IgE (imunoglobulínu E) alebo klasických alergií na jedlo, prosím konzultujte to so svojim lekárom, ktorý môže pomôcť pri zistení takýchto typov „pravých“ alergií. Menej ako 5% populácie Spojených štátov má „klasickú“ alergiu na jedlo. ALCAT test zistí citlivosť na jedlo a chemické látky, kde je nástup príznakov oneskorený (niekoľko hodín až dní) alebo rozličný (typický pre chronické stavy). Tieto typy citlivosti alebo intolerancie môžu postihnúť takmer každého.

Vedeli ste?

Precitlivelosť na jedlo alebo intolerancia postihujú vyše 80% populácie, zatiaľ čo menej ako 5% z nás skutočne má IgE (alebo "pravú"), alergiu na jedlo



Vysvetlenie výsledkov vašho testu

Spríevodca vašimi výsledkami

Citlivosť na jedlo nie je vždy jasné „áno“ alebo „nie“. Existuje viacero stupňov Intolerancie, ktoré sa môžu meniť pri zmene jedálnych návykov, hladín stresu, lekárskeho, podmienok, stavu výživy, a ostatných faktorov, ktoré ovplyvňujú imunitný stav človeka.

Výsledky vášho testu sú Rozdelené do 4 farebných skupín.

ČER - tieto jedlá naznačujú ťažkú reakciu a mali by ste sa im vyhnúť za každú cenu po dobu najmenej 6 mesiacov..

ORANŽOV - tieto jedlá označujú silnú reakciu a mali by ste sa im striktne vyhýbať po dobu najmenej 3 mesiacov

ŽLTÁ - Tieto jedlá označujú miernu reakciu a ak je možnosť, mali by ste sa im vyhýbať, hlavne vtedy ak sú súčasťou stravy aj jedlá z červenej alebo oranžovej skupiny. Ak sa pre ich konzumáciu rozhodnete, malo by to byť len v prvom zo štyroch dní.

ZELENÁ - Tieto jedlá nevykazujú žiadnu intoleranciu a preto sa môžu konzumovať voľne. Odporúčame aby sa konzumovali ako základ rotačnej stravy.

MODRÉ SKU

Táto sekcia bola rozdelená do 3 rozdielnych skupín.

SKUPINA 1 - Dáva najavo, aká reakcia (ak nejaká) nastala proti Candida albicans. Správa automaticky odštáňa také jedlá z diéty a umiestni ich do tohto políčka. Tieto jedlá sú známe tým, že zhoršujú reakciu na Candidu. Hoci nemusíte byť intolerantný na tieto jedlá, je odporúčané vyhnúť sa im pre spojitosť s kandidiázou naznačenou citlivosťou na Candidu. Pozrite si priloženú poznámku o Candide Albicans.

SKUPINA 2 – Táto skupina Označuje, aká reakcia (ak nejaká) nastala na glutén alebo gliadín. Správa automaticky odstráni také obilné produkty, ktoré obsahujú proteín glutén alebo gliadín, ako napríklad pšenica, ovos, jačmeň, raž a slad. Hoci nemusíte byť netolerantný na tieto obilniny, je vhodné aby ste sa im vyhli z dôvodu silnej spojitosť s gluténom alebo gliadínom. Pozitívna reakcia na glutén alebo gliadín môže nastať aj pri negatívnej odpovedi na pšenicu, raž, ovos, atď., ak je izolovaný proteín testovaný v jeho viac koncentrovanej forme.

BOX 3 - Táto skupina naznačuje aká reakcia (ak nejaká) nastala na kazeín alebo srvátku. Správa automaticky odstráni zo zelenej časti ostatné mliečne produkty obsahujúce kazeín alebo srvátku. Hoci nemusíte byť neznášateľný voči týmto uvedeným produktom, je vhodné vyhnúť sa im, pretože obsahujú proteín kazeín alebo srvátku

Príručka rotačnou stravou

Teraz, keď ALCAT test zistil stravu, na ktorú sa ukázalo, že ste citlivý, môžete začať proces zlepšovania svojho zdravia. Aby ste to dosiahli, je dôležité vyradiť všetku stravu a prísady, ktoré boli zistené pre vás ako citlivé. Účelom rotačnej stravy je pomôcť úspešne a príjemne zvládať obmedzený plán stravovania, takže sa dobre stravujete a ste spokojní, a nová precitlivosť sa nemusí objaviť.

Aby sme urobili túto úlohu ľahšou, musíme usporiadať jedlá, na ktoré nie ste citlivý do skupín a do štvordenného cyklického plánu.

Konzumovaním jedál v konkrétnej skupine v prvý deň a potom ich vynechaním v ďalších troch dňoch sa vyhnete kumulatívne efektu precitlivosť. Tento časový úsek umožní "očistenie" organizmu od určitých molekúl z jedla a preto nespôsobujú preťaženie. Toto je základným princípom Rotačného plánu, ktorý tak zabezpečuje zdravú stavovacu alternatívu.

Toto avšak neplatí pre jedlá na ktoré ste už citlivý, pretože trojdenná pauza môže spôsobiť symptómy pri ďalšom požití! Potrebujete sa vyhnúť všetkým potravinám, na ktoré ste citlivý najmenej po dobu dvanásť dvadsaťštyri týždňov.

Po tejto dobe ich budete môcť jeden po druhom opäť zaviesť do vašej rotačnej stravy.

Skúste pozerať na deň ako na čas, ktorý začína raňajkami. Prezrite si zoznam a vyberajte jedlá z rôznych skupín. Čo tak ovocný šalát s jogurtom alebo pečený zemiak na chladné ráno? Ako môžete vidieť, vaše jedlo sa môže meniť v priebehu stravovania! Veľmi primeraným obedom môže byť mrkva a koriandrová polievka, po nej paprika plnená ryžou, sladká kukurica, kešu oriešky a dresingový šalát a hmček harmančekového čaju.



Pistácie (bez červeného farbiva) môžu byť dobrým občerstvením. Hlavným jedlom môže byť pečený pstruh posypaný rázvorom a cesnakom, pečený zemiak, varené mrkvy, dusené artičoky a mango ako dezert.

Jedálny lístok na každý deň Vám dáva možnosť byť trochu kreatívny vo výbere. Aj keď môžete zistiť, že zdravotný úžitok prevyší gurmánsku kvalitu vášho jedla!

Majte na pamäti akúkoľvek skríženú reakciu. Napríklad jablko reaguje skrížene s peľom brezy. Ak ste si vedomí citlivosti na latex, mali by ste byť ostražití pred kiwi a/alebo banánmi, pretože tiež reagujú skrížene. Harmanček a žltý melón reagujú skrížene s ambróziou.

Vyskúšajte si rovnaký plán asi mesiac pred vykonaním zmien. Keď ste ukončili jedenie v danom dni, musíte sa presunúť na výber v druhom dni. Ak chcete, zamrazte alebo uschovajte akékoľvek nepoužitú jedlo. Avšak, vo všeobecnosti je najlepšie ak nezjedenú uvarenú zeleninu vyhodíte. Môžu splesnivieť a stratiť väčšinu svojej nutričnej hodnoty po troch dňoch skladovania.

Ak skončíte 4. deň, vráťte sa na 1. deň vášho plánu...

Nemusíte zjesť všetko, čo spadá pod jeden deň vášho Rotačného Jedálneho Plánu! Taktiež nemusíte limitovať akékoľvek jedlo na jedinú konzumáciu. Je v poriadku, ak chcete v prvý deň zemiaky na raňajky, obed aj na večeru. Čím viac sa pokúste vyhnúť už raz spracovanému jedlu, prísadám a konzervačným prípravkom, as possible.

Aj dusené jedlá, nátierky, chlieb a polievky môžu obsahovať prísady, ktorým by ste sa mali vyhnúť.

Jedzte surové, celé, známe jedlá najlepšie prírodného pôvodu, kedykoľvek sú prístupné. Ovocie a zeleninu dôkladne umyte. Často kontrolujte obaly na potravinách, hlavne ak sa zmení obal alebo cena, pretože informácie sa často menia bez upozornenia. Rozmanitosť v strave je dôležitá.

Zdravé organizmy sa vyrovnajú oveľa lepšie s rôznorodými a prechodnými zmenami ako keď sú stále vystavené len malému počtu typov jedla. Ako bolo spomenuté skôr, existujú vzťahy medzi podobnými jedlami v skupine, takže precitlivosť na jeden pokrm môže byť vyvolaná aj pokrmom iným. Ak ste náchylní a opakovane požívate jedlá z rovnakej skupiny, môžete tým zvýšiť svoju precitlivosť.

Nepoužívajte Rotačnú Stravu ak pociťuje príznaky v čase lekárskej vyšetrenia alebo diagnostikovania.

Nemyslite si, že všetky príznaky sú spojené s precitlivosťou na jedlo. Ak máte príznaky, určite ich konzultujte s vaším lekárom za účelom vylúčenia vážnej choroby. Ak sa rozhodnete jesť netolerantnú stravu počas 12 až 24 týždňov eliminačnej periódy, majte na pamäti celkovú alergickú záťaž..

Zoznam jedál, ktorým sa treba vyhnúť

ALCAT Test určí vašu precitlivosť na jedlo použitím čistého extraktu z každého druhu jedla. Avšak väčšina jedál nie je čistých a prichádza ako upravená. Je dôležité poriadne prečítať zloženie na obale, pretože sa receptúra mení a potraviny môžu byť uvádzané pod viacerými rozličnými názvami. Zoznam jedál, ktorým sa treba vyhnúť vás môže naviesť pri výbere jedál. Pomôže vám nájsť a vyhnúť sa problémovým jedlám

Možné vedľajšie účinky detoxikačného programu

Každý človek bude reagovať na nový návyk stravovania odlišne (na novú životosprávu stravovania). Hlavným cieľom počas prvých ôsmich týždňov je dosiahnutie detoxikácie tela. Keď budete prechádzať odvykacím programom, je možné, že počas prvých dní sa budete cítiť chorý. Príznaky môžu zahŕňať tupú bolesť hlavy, bolesť kĺbov, miernu bolesť dutín alebo až bolesť chrbta. Niektorí lekári sa domnievajú, že je to kvôli dočasnému zvýšenému obsahu protilátok, zatiaľ čo antigény sú odstraňované. To môže pripomínať niečo ako 'sérovú chorobu', tkanivá tela sa zbavujú toxínov, ktoré dočasne navodia letargiu, bolesti atď.

Tieto prejavy môžu začať už 2 hodiny po jedle (zvlášť po káve alebo čaji), ale zriedkakedy trvajú dlhšie ako 4 až 5 dní. V extrémnych prípadoch môžu trvať do 7 až 10 dní. Ak vás nejaké (alebo všetky) z týchto príznakov postihnú, doporučujeme zvýšiť príjem tekutín a v ťažkých prípadoch konzultáciu s vaším lekárom, ktorý zváži opatrenia, aby uľahčil tieto prejavy.



Candida Albicans

Liečba č.1

Vyhľadovať Candidu

Ak váš ALCAT test zaznamenal citlivosť na Candidu, môže byť prospešné obmedziť príjem:

Kvasiniek - Chlieb, pizza a pikantné nátierky ako drožďová, miešané šťavy a bujónové kocky.

Existujú dva základné typy kvasiniek, ktoré sa používajú na výrobu jedla a nápojov: pekárske kvasinky a pивné kvasinky. Vyhnite sa hotovým jedlám, aby ste znížili príjem mnohých zdrojov kvasiniek

Cukor - Vyhnite sa sladkostiam, koláčom, pečivu, sušienkám, lístkovému cestu, vopred pripraveným jedlám a všetkému s prídavkami sacharózy, fruktózy, glukózy, dextrózy, laktózy, maltózy, medu a melasy.

Rafinované obilie - Vyhnite sa ryži, bielej múky (chlieb, cestoviny, atď.), a modifikovanému škrobu.

Alkohol - Vyhnite sa všetkým alkoholickým nápojom. Namiesto toho sa sústreďte na celé čerstvé, surové a zľahka varené jedlá.

Podľa výsledkov vášho ALCAT testu, môžu byť prospešné následné potraviny: zemiaky, celé obilniny, hnedá ryža, sója, cícer (a všetky múky vyrobené z nich), zelenina (najmä mrkva), maslo, hydina, vajcia, mäkkýše, ryby, lúpaný hrach, rebarbora, hrušky, ryžová kaša, rajčinová šťava a cesnak.

Liečba č.2

Zastavte nadprodukcii kvasiniek.

Toto môžeme dosiahnuť pomocou bylinných liečiv proti Candida, ktoré sú voľne dostupné v dobrých zdravotníckych obchodoch so stravou. Existuje aj veľký počet prírodných látok proti hubám, ktoré sú obsiahnuté v určitých jedlách. Tieto môžu byť použité v spojení s vašou protikandidovou stravou, Napríklad:

Cesnak – je najjednoduchší a v určitom zmysle aj najlepšie

Jedzte ho surový. Ak nemáte radi jeho chuť, rozštiepte ho na strúčiky a prehltnite ich v celku. Cesnak účinkuje proti baktériam a vírusom, tak isto ako aj proti Candida vo forme kvasinky aj huby.

Kyselina kaprylová - je veľmi pomocná, prírodná, rotikvasinková a protihubová masťná kyselina, ktorá sa nachádza v kokosovom oleji.

Berberín - je to prírodná, antimikrobiálna látka. Berberín sa nachádza v prírode v rastlinách ako je napríklad vodilka.

Výťažok z grepových semienok - mnoho ľudí pokladá výťažok z grepových semienok za dôležitú časť ich protikandidového režimu.

Horké byliny - tradičná čínska medicína ich používa pre ich protihubový efekt.

***Pozor** : Ak chcete skúsiť jeden z týchto prírodných protikvasinkových a protihubových terapií, presvedčte sa, že tento produkt nie je zaradený medzi netolerantné jedlá, to znamená, že sa nenachádza v žltej, oranžovej ani v červenej skupine vo vašom ALCAT teste.

Liečba č.3 Výmena kvasiniek

Približne 3 týždne po vysadení jedál, ktoré vyživujú Kandidy a po vykonaní ostatných opatrení, vám odporúčame zaviesť správny prírodný obsah baktérii späť do tela. Existuje mnoho produktov, ktoré nám môžu v tejto súvislosti pomôcť. Nazývajú sa probiotiká. Asistujú pri znovuosídlení vášho tráviaceho traktu priateľskými baktériami. Závisí od výsledkov vášho ALCAT testu, či bude potrebné získať kvasinky a voľne mliečne probiotiká. Kontaktujte svojho lekára za účelom výberu dobrej kvality stravnych doplnkov.

Glutén/Gliadín

Čo sú Glutén a Gliadín?

Glutén a Gliadín sú zložené proteínové štruktúry, nachádzajúce sa vobilninách ako pšenica, raž, ovos a jačmeň. Hlavným prínosom gluténu pri výrobe chleba sú jeho lepidlu podobné vlastnosti, ktoré pomáhajú pri zväčšení objemu chleba a vytvorení jemnej špongiovitej štruktúry.

Bohužiaľ, práve táto vlastnosť môže vyústiť do problémov pre niektorých ľudí. Keď glutén upcháva črevný trakt, môže to viesť k nevoľnostiam, alebo v niektorých prípadoch k poruchám vstrebávania živín. Ak je jednotlivec citlivý na glutén alebo gliadín, môže byť taktiež citlivý na ostatné druhy obilnia uvedené vyššie.

Pri použití ALCAT testu na zistenie citlivosti na glutén alebo gliadín je použitá vyššia koncentrácia ako sa normálne nachádza v prírodných obilninách a jedlách. Je možné, že bude reagovať na glutén/gliadín ako taký a nie na obilniny samotné. Môžeme to zobrať ako skoré varovanie, takže bude múdre ak sa nebudeme spoliehať na tieto obilniny v strave za účelom zníženia stresu na organizmus. V iných prípadoch sa môže ukázať reakcia na jeden alebo viac obilnín, ale nie na glutén/gliadín. To sa môže stať, ak nie ste citlivý na glutén/gliadín ale ste citlivý na niektorú inú zložku obilnín.

Glutén a gliadín sú extrémne ťažké na strávenie a môžu podporiť rast

nežiadúcich baktérii v črevnom trakte, ktoré môžu prispievať k hnačkám, opuchom, zvýšenej plynatosti, zápche a syndrómu podráždeného čreva. Človek trpiaci takýmito príznakmi sa môže cítiť unavený alebo podráždený po požití produktov obsahujúcich glutén/ gliadín. Je doporučené vyhnúť sa, alebo odstrániť tieto produkty zo stravy predtým ako môžu byť tieto príznaky ukludnené účinne.

Ak váš ALCAT test preukáže, že ste citlivý na glutén/gliadín, vaša príručka výsledkov odstráni obilniny obsahujúce glutén/gliadín zo zelenej časti. Sú to pšenica, raž, jačmeň a ovos.

Hoci glutén/gliadín môžeme nájsť v mnohých potravinách, nie len v zrejmých potravinách ako chlieb alebo cestoviny, ale taktiež v jedlách, do ktorých sa pridáva pšeničná múka, ako napríklad salámy a omáčky. Preto je čiastočne dôležité byť pozorný a pridržať sa rotačnej stravy aby ste sa úplne vyhli konzumácii gluténu/ gliadínu. Je často ťažké prispôbiť sa znižovaniu obilnín a stravy obsahujúcej glutén/gliadín, ale či už ste alebo nie ste tolerantný na glutén/gliadín alebo obilie, je dobrým krokom zredukovať konzumáciu len na jednu porciu denne. Toto vám pomôže znížiť nadmerné zaťaženie systému, zatiaľ čo zlepšujete celkové zdravie tráviaceho traktu.

Jedlá, ktorým sa treba vyhnúť ak ste citlivý na Glutén alebo Gliadín

Pšenica - pšeničná múka, celozrnná pšenica, pšeničný glutén, glutén, pšeničné klíčky, pšeničné otruby, celozrnná pšeničná múka, bledá alebo tmavá múka, biela alebo obohatená múka, mlynárske otruby, pšeničné zrná, cestoviny a mnohé





Kazeín

Čo je Kazeín?

hotové jedlá. Vyhnite sa obohatenej múke, MSG (glutamátu monosodnému), cestovinám, napučanej pšenici, mletej pšenici, sójovej omáčke, tritikalu (zmes pšenice a raže), šeničným zrnám, pšeničným otrubám, pšeničným klíčkom, celej pšeničnej múke, viacúčelovej múke, pečivu, sušienkám a kaši.

Ryža- Vyhnite sa ryžovému chlebu a ryžovým sušienkám, viaczrnným chlebom, niektorým obilninovým zmesiam, ginu, vodke a Whiskey.

Jačmeň a Slad - Slad je vyrobený z vyklíčeného jačmeňa a z hydrolyzovaného škrobu iného obilia. Tento hustý sirup je chuťovo sladký a je pridávaný do jedál na zlepšenie chuti. Môže sa vysušiť na sladový extrakt, prášok, a tak je pridaný do množstva jedál a nápojov. Slad sa nachádza v: pive, jačmeni, kukurici, raňajkových cereáliách, vo vopred pripravených a sušených polievkových zmesiach, karamelovej príchuťi, karamelových farbivách, v kole všetkých druhov, koreninách, šalátových dressingoch, vo väčšine vopred pripravených jedál (zmrazené jedlá), v kvasinkovom pive, sladovom mlieku, Ovaltine, v spracovanom mäse, burbóne a whiskey.

Ovos - Vyhnite sa ovseným otrubám, ovsenej kaši, a ovsenej múke (prísada do tlačienky, ovsených koláčov a nápoja wiskey Athol Brose), jačmennému zahusťovaču (používané na predĺženie životnosti sladkostí, krémov a masla, a používa sa ako zahusťovač a stabilizátor do krémových syrov a syrových nátierok) a ovsu upravenému pražením.

Na doplnenie Glutén/Gliadín voľnej diéty môžeme konzumovať nasledovné jedlá, ak sa nepreukážu ako reaktívne:

Proso - obilie bez gluténu, ovocie, zelenina, mäso, ryby, fazuľa, vajcia, syr, mlieko, orechy, múky bez gluténu - kukuričná múka, sójová múka, tapioka, ságo, pohánka a šošovica.

Kazeín je proteín, ktorý sa nachádza v mliečnych produktoch. Nemal by sa však zameniť s laktózou, "mliečnym cukrom", lebo sú dosť odlišné. Mnoho ľudí, ktorí majú problémy s trávením mlieka netoleruje laktózu. Znamená to, že produkujú len malé množstvo enzýmu laktázy, ktorý rozkladá mliečny cukor, čo podporuje rast baktérií v čreve a ktoré rozkladajú laktózu dokončia. Je to odlišný problém ako negatívna reakcia na proteín kazeín; výsledná reakcia ALCAT Testu na mlieko a/alebo kazeín môže byť negatívna u netolerantných pacientov. Táto porucha je dôsledkom nedostatku enzýmu laktázy, skôr ako špecifická citlivosť na mlieko. Niekedy výsledok ALCAT testu preukáže pozitívnu reakciu na mlieko, ale negatívnu reakciu na ostatné mliečne produkty, ako napríklad syry. V tejto situácii môže byť zložka jedla, na ktorú sa vyskytla reaktivita zničená počas výrobného procesu. To môže urobiť mliečny produkt "bezpečným", zatiaľ čo sa pôvodnému mlieku potrebujeme vyhnúť.

Alebo naopak, u jednotlivca sa môže preukázať citlivosť na syr, ale nepreukáže sa citlivosť na mlieko. Táto odpoveď je pravdepodobne kvôli novému "antigénemu determinantu", ktorý sa tam dostal počas výrobného procesu; môžu to byť plesne alebo huby, ktoré sú súčasťou prírodného produktu, tak ako v syre s modrou plesňou. Okolo 75% proteínov v mlieku môžu byť zaradené medzi kazeíny, ktoré predstavujú skupinu 12 až 15 rozličných proteínov.

Zaujímavosťou je, že kulturisti, vzpierači atď. často používajú kazeín ako doplnok k strave, zatiaľ čo frakcia kazeínu v mlieku predstavuje viac ako 90% z čistých proteínov. Aby kazeín slúžil ako skorý indikátor možného problému, je používaný v ALCAT teste vo vyššej koncentrácii ako ten,

ktorý sa prirodzene nachádza v potravinách ako syr, jogurt a mlieko. To je dôvod, prečo sa tieto potraviny môžu javiť ako nereaktívne, zatiaľ čo je kazeín použitý v teste reaktívny. Taktiež je vhodné spomenúť, že odstredenú mlieko obsahuje nižšiu koncentráciu kazeínu ako mlieko neodstredenú. Kazeín sa tiež používa na obohatenie pri spracovaní syra, chlebov a cereálií. Používa sa pri výrobe bielych vín ako prísada proti oxidácii.

Možné príznaky citlivosti na kazeín

Existuje veľké množstvo príznakov, ktoré môžu byť spojené s intoleranciou kazeínu, ako napríklad: upchatý nos, bolesť hlavy, bolesť brucha, svalová bolesť, nočné pomočovanie, hyperreaktívna a poruchy zníženej pozornosti.

Produkty súvisiace s kazeínom

Veľa komerčne vyrábaných produktov obsahuje kazeín v nejakej forme.

Je dôležité skontrolovať všetky obaly. Nižšie je uvedený zoznam ingrediencií obsahujúcich kazeín:

- Tuhé mliečne produkty (tvaroh)
- Srvátka
- Kazeín (najčastejšie sodium kazeinát)
- Laktalbumín a ostatné názvy začínajúce na lakt, tieto môžu mať stále nejakú spojitosť s kazeínom.
- Galaktóza (vedľajší produkt laktózy - Väčšina ľudí s alegiou na mlieko nebude mať problémy s galaktózou, ale mali by ste si byť vedomí toho, že u niektorých ľudí môže spôsobiť problémy.
- Prírodné ingrediencie. Niektoré z týchto môžu obsahovať mliečne produkty alebo vedľajšie produkty. Pre ďalšie informácie kontaktujte výrobcu.

Dodatočné potraviny, ktorým sa treba vyhnúť, ak ste citlivý na kazeín:

Mlieko, kozie mlieko, maslo, zmrzlina, syr, kozí syr, jogurt a kefír.

Buďte zvlášť opatrný, keď si obstarávate nasledujúce potraviny, pretože mliečne produkty môžu byť prítomné aj v: margaríne, hydrolyzovaných zeleninových proteínoch (pre nezvyčajne citlivého jednotlivca), keď sa vo fáze spracovania používa kazeín, chlieb a hocičo, čo nie je vyrobené z mlieka. Nevyrobené z mlieka neznamená bez mlieka. Je to názov používaný na označenie menej ako 0,5 % mlieka z váhy potraviny a preto môže stále obsahovať významné množstvo kazeínu.

Ak sa ukáže, že doplnková potrava bez kazeínu je nereaktívna, môže sa konzumovať:

Sójové mlieko alebo sója, maslo, tofu, ghee (polotekutú indickú maslo), ovocné šťavy, na kalcium bohatá strava ako brokolica, sardinky a orechy.

Všeobecne o výžive a nutričnej hodnote

Čo je vyvážená strava?

Vyvážená strava je taká, ktorá poskytuje optimálnu úroveň výživných látok vyhovujúca jednotlivcovi. Nezahŕňa len nevyhnutné živiny ako sú uvedené nižšie v texte, ale taktiež dostatočné množstvo proteínov, cukrov, tukov a vody na udržanie zdravia a duševnej pohody.

S výsledkami vášho ALCAT Testu dostanete aj príručku rotačného plánu, aby ste jednoducho odstránili alebo znížili reaktívnu stravu a udržali si vyvážený denný príjem z každej skupiny jedál.

Základné skupiny výživy -

Vitamíny, Minerály a Esenciálne masné kyseliny

Vitamíny - sú komplexnou zložkou, potrebnou v malých množstvách pre telo pre normálnu funkciu. Existuje široké spektrum vitamínov, ktoré sú v rozličných množstvách v rozdielnych potravinách.

Vitamín A - hrá nevyhnutnú úlohu pri videní, raste a vývoji; pri vývoji a udržiavaní zdravej kože a slizničných povrchov; pri imunitných funkciách a reprodukcii. Vitamín A sa nachádza v sladkých zemiakoch, mrkve, mangu, okruhlíci, špenáte, červenej paprike, marhuli, mlieku a vajciach.

Skupina B vitamínov - spolu nazývané ako B-komplex, podporujú zdravé nervy, kožu, vlasy, pečeň, gastrointestinálny trakt a funkciu mozgu. Vitamíny skupiny B sú taktiež koenzýmami zahnutými pri tvorbe energie. Vitamín B prichádza z množstva prírodných zdrojov, zahŕňajúc zemiaky, banány, šošovicu, čili papričky, morčacie mäso a tuniaka. Mimoriadne dobrým zdrojom vitamínu B sú kvasinky.

Vitamín C - je potrebný pre rast a obnovu všetkých tkanív tela. Je potrebný pre tvorbu kolagénu, dôležitého proteínu, ktorý sa podieľa na tvorbe kože, jazvového tkaniva, šliach, väzov a krvných ciev. Vitamín C je nevyhnutný pre hojenie rán a pre obnovu a udržiavanie chrupiek, kostí a zubov.

Vitamín C je taktiež jeden z mnohých antioxidantov. Najvyšší obsah vitamínu C obsahujú: zelené papriky, citrusové ovocie a šťavy, jahody, paradajky, brokolica, listy okruhlíce, a ostatná listová zeleň, sladké a biele zemiaky, a kantalupe.

Vitamín D - pomáha telu absorbovať vápnik. Okrem pomoci s resorpcie vápika pomáha pri udržiavaní správnej hladiny vápnika a fosforu v krvi. Vitamín D sa nachádza v nasledovných potravinách: mliečne produkty ako syr, maslo, smotana, obohatená mlieko (všetko mlieko v U.S. je obohatené o vitamín D), ryby, ústrie, obohatené cereálie, margarín.

Vitamín E - je antioxidantom zahnutým v metabolizme buniek. V bunkách tela chráni vitamín A a esenciálne masné kyseliny pred oxidáciou a chráni rozpad telových tkanív. Vitamín E sa nachádza v nasledujúcich potravinách: pšeničné klíčky, kukurica, orechy, semienka, olivy, špenát a ostatná listová zelenina, asparagus a zeleninová oleje - kukuričný, slnečnicový, sójový a bavlníkový.

Vitamín K - nachádza sa v listovej zelenine ako špenát, brokolica, asparagus, žerucha, kapusta, karfiol, zelený hrášok, fazuľa, olivy, canola, sójové bôby, mäso, cereálie a mliečne produkty. Varením sa z jedál nestráca výrazne množstvo vitamínu K. Ľudia, ktorí jedia vyváženú stravu zahŕňajúcu tieto jedlá, prijímajú dostatočný obsah vitamínu K a nepotrebujú dodatočný prísun.

Minerály - zatiaľ čo vitamíny sú organické substráty (vyrobené rastlinami alebo zvieratami), minerály sú anorganické elementy, ktoré prichádzajú z pôdy a vody, a sú absorbované rastlinami alebo požitými zvieratami. Naše telo potrebuje veľké množstvo niektorých minerálov, ako napríklad vápnik, aby dokázalo rásť a ostalo zdravé. Ostatné minerály ako chróm, meď, jód, železo, selén a zinok sa nazývajú stopové prvky, pretože každý deň potrebujete len veľmi malé množstvo.

Esenciálne masné kyseliny (EMK) - sú nevyhnutné pre tvorbu zdravých bunkových membrán, takisto ako pre správny vývoj, funkciu mozgu a nervového systému. Takmer všetok polynenasýtený tuk v ľudskej strave pochádza z EMK. Niektoré zo zdrojov nenasýtených masných kyselín sú ryby a mäkkýše, ľanové semienka, sójový olej, canolový olej, konopný olej, tekvicové semienka, slnečnicové semienka, listová zelenina a vlašský orech.

Všeobecné rady ako vylepšiť vašu stravu

Je dôležité, že konzumujete rôznorodú stravu založenú na potravinách, na ktoré nie ste citliví. Kedykoľvek je to možné, jedzte surové, celé jedlá najlepšie prírodného pôvodu. Pokúste sa vyhnúť spracovanému hotovému jedlu, baleného napríklad vo fľašiach, plechovkách, nádobách a v škatuliach. Buďte si vedomý, že výrobcovia hotových jedál nenapíšu vždy každú zložku a pôvod jedla, pretože dané jedlo môže obsahovať viac rôznych jedál spolu. To zistíte oveľa ľahšie, keď založíte svoju stravu na jednoduchých jedlách.

Nasledujúce rady môžu podstatne zlepšiť vaše zdravie a metabolizmus:

- Je odporúčané denne piť dostatočné množstvo vody. Táto by mala byť filtrovaná alebo plnená do fliaš (prednostne sklenená), aby sa zamedzilo príjmu chloridov a ostatných prídavkov vo vode z vodovodu.

- Vyhnite sa alkoholu, lebo môže prispieť k vzniku syndrómu deravého čreva. To môže dovoliť častiam jedla, aby prechádzali priamo cez črevnú sliznicu, čo je jeden z hlavných faktorov spojených s intoleranciou jedla.

- Vyhnite sa pridávaniu soli do jedla. Čerstvé jedlo prirodzene obsahuje dostatok soli pre vaše nutričné požiadavky.

- Jedzte pomaly, dobre jedlo prežúvajte a jedzte toľko surového jedla, koľko je len možné. Surové jedlo obsahuje enzýmy, ktoré pomáhajú pri trávení od chvíle, keď ho požívate. Nejedzte počas chôdze.

- Udržujte aktivitu. Zdravý životný štýl, hoci je založený len na krátkom cvičení každý deň, vám pomôže vylepšiť váš výzor a stav duševnej pohody, zatiaľ čo nuda môže viesť k nadmernému jedeniu.

- Naučte sa, ktoré jedlá sú na vašom zelenom zozname a uistite sa, že máte dostatočné zásoby čerstvého jedla vždy k dispozícii.

- Nepúšťajte do jedla neskoro večer, najmä do jedla s vysokým obsahom tukov alebo cukrov. Ako môžete zistiť, takéto jedlo je ťažko stráviteľné a môže ovplyvniť váš spánok.

Príprava jedla

Často prehliadanou stránkou prípravy jedla je použitie "akéhokoľvek" oleja pri varení. Je dôležité si pamätať, že ak používate olej na varenie, musí byť odvodený z jedál na vašom zelenom zozname. Buďte si vedomí, že niektoré oleje na varenie obsahujú extra prísady, ktoré môžu byť uvedené na obale. Ak pripravujete jedlo pre ostatných ľudí, je dôležité variť osobitne každé jedlo, na ktoré ste netolerantný, takže vaše jedlo nie je v žiadom prípade kontaminované.

Ako varenie ovplyvňuje výživné látky

Varenie jedla môže zničiť potrebné vitamíny. Preto, ak je to možné, je prospešné zakomponovať do vašej stravy aj nejaké surové jedlo, alebo zľahka uvarené jedlo. Ak varíte, vyberte si metódy ako parenie alebo rýchle opečenie na prípravu zeleniny, čo pomáha udržať výživnú hodnotu. Taktiež ak je možné, použite vodu, ktorá bola použitá na varenie zeleninových polievok, duseného mäsa so zeleninou alebo omáčky, takisto pite zeleninovú šťavu za účelom zachovania čím väčšieho množstva výživných látok. Použitím tejto tekutiny znížite straty vitamínov rozpustných vo vode, ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ale aj veľa minerálov. Vitamíny rozpustné v tukoch ako vitamíny A, D, E a K sa môžu stratiť počas varenia v oleji.

Buďte si vedomý, že dlhotrvajúce teplo môže tiež ovplyvniť výživnú hodnotu jedla. Ako skladovanie jedla ovplyvňuje výživné látky. Zmrazovanie je najlepšou metódou uchovania jedla. Zmrazené jedlá by mali byť uchovávané pod teplotou -18°C (0°F) pokiaľ nie sú potrebné na použitie. Jedlá, ktoré sú sterilizované v konzervách/plechovkách alebo v sklenených nádobách, môžu stratiť svoje výživné látky ako tiamín, kyselinu folovú a vitamín C v dôsledku tepla. Ostatné výživné látky môžu byť stratené, ak je sklenená nádoba skladovaná na dennom svetle. Na dosiahnutie čo najmenšej straty výživných látok by sa mali sušené potraviny skladovať v nepriehľadných uzavretých nádobách, aby sa vylúčil styk so vzduchom a svetlom.

Potraviny a ich deriváty

Niektoré testované potraviny obsahujú čisté deriváty, ktoré môžu byť tiež konzumované. Napríklad: pšenica zahŕňa nie len jednotvárnu múku s kypriacim práškom, ale aj 100%-né tvrdé pšeničné cestoviny, kuskus, pšeničné vločky a napučanú pšenicu. Tieto sú 100%-né čisté pšeničné produkty a ako také môžu byť pridané do stravy pre zvýšenie výberu a pestrosti.

Nezabudnite si prečítať obal na potravinách aby ste sa ubezpečili, že všetky ingrediencie sú na zelenom zozname vo vašej príručke výsledkov.

Znovuzavádzanie jedál do vašej stravy

Budete môcť jesť vynechané jedlo po eliminácii najmenej tri mesiace, avšak počas prvých ôsmich týždňov po eliminačnej dobe nebudete menej citlivý, ale viac. Počas prvých dní môžete mať odvykacie prejavy, ktoré rýchlo zmiznú. Mnoho ľudí pokračuje v rotačnom pláne aj po znovuzavedení jedál, pretože sa cítia oveľa lepšie. Ostatným sa pokračovanie zdá veľmi náročné, lebo majú veľmi zaneprázdnený život, alebo nie sú schopní vždy kontrolovať výber svojho jedla. Minimálna doba, po ktorú by ste mali zotrvať na tejto strave je tri mesiace - viac ak ste boli nadmery citlivý. Pri znovuzavádzaní jedál ich zavádzajte po jednom. Najlepší čas na opätovné zváženie prijať podozrivé jedlo, alebo jedlo, na ktoré máte alergiu, je ráno na lačný žalúdok, a to len v prípade, že nemáte príznaky. Testovať začnite vždy s malou dávkou jedla, pokiaľ možno prírodnou. Ak zistíte reakciu, počkajte najmenej štyri dni pred testovaním rozdielneho jedla.

Ak zistíte reakciu, vynechajte jedlo na ďalšie tri týždne pred znovu zavedením. Ak reakciu nezistíte, zaradte toto jedlo do zoznamu k ostatným. Majte na pamäti, že ak ste v minulosti mali silnú reakciu na určité jedlo, možno nebudete schopný ho znovu zaviesť do vašej stravy. Opakovanie ALCAT Testu po troch alebo šiestich mesiacoch eliminácie je ďalšou vhodnou cestou ako zistiť, či predtým pozitívne jedlá sú už teraz tolerantné. Ak ste citlivý alebo nemáte radi niektoré jedlá, je možné, že budete potrebovať viaceré

doplňky, aby ste doplnili vaše nutričné požiadavky. Pokiaľ je tomu tak, prosím kontaktujte vášho lekára alebo odborníka na výživu.



Často kladené otázky

Čo znamenajú červené, oranžové, žlté a zelené farby?

ALCAT Test meria vašu citlivosť na jedlo a chemické látky meraním zmien veľkosti buniek v krvi a objemu po kontrolnom expozičnom čase. Tieto merania sa vyznačia do grafu a porovnávajú sa s "Master Grafom". Master Graf je graf zostavený z meraní získaných zo vzorky krvi na základe rovnakého postupu, ale bez použitia testovanej látky. Stupeň rozdielu medzi veľkosťou buniek a objemom vzorky inkubovanej

s testovanou látkou, v porovnaní s kontrolou, určuje rozsah reaktivity. Jedlo a látky v zelenej skupine sú považované za "bezpečné", pokiaľ ste nemali na nejakú z nich žiadnu náhlu imunologickú reakciu. Napríklad, ak ste boli testovaní na určité jedlo označené ako negatívne na vašom ALCAT Teste, a na kožnom alebo IgE RAST teste sa zistila pozitívna reakcia, stále môžete reagovať. Potrebujete sa vyhýbať týmto jedlám alebo látkam. Ak ste nemali kožný test alebo IgE RAST test, ale reakcia vznikla (či už počas minút alebo do dvoch hodín po kontakte) a zasahovala vašu kožu, dýchací systém alebo gastrointestinálny trakt), môžete mať klasickú alergiu na toto jedlo alebo látku. Vyhnite sa tejto látke, aj keď boli výsledky ALCAT Testu negatívne. Potrava/látka v žltej skupine nereagujú do značnej miery. Avšak reagujú a vy môžete skutočne pociťiť príznaky, najmä ak zjete/prídete do kontaktu s týmito látkami často alebo vo veľkých množstvách. Je žiaduce, aby ste sa vyhli týmto látkam. What do the red, orange, yellow and green colors indicate?

Viem, že som alergický na určitú látku - prečo je zelená (negatívna) na výsledku v mojom ALCAT Teste?

Ako bolo opísané predtým, vaša reakcia môže byť spojená so špecifickou látkou (imunoglobulínom) imunitného systému nazývanou IgE. Táto nie je meraná ALCAT testom. Reakcie sprostredkované IgE sú zvyčajne viditeľné, pretože nastávajú v krátkom čase (zvyčajne v priebehu dvoch a menej hodín), príznaky sú dramatické a klasické.

Ak sa vaša reakcia podobá opisu tejto, je to klasická alergja. Mali by ste sa vyhnúť tomuto jedlu/látke. Poradte sa s lekárom pred rozhodnutím "opäť čeliť" tomuto jedlu.

Váš lekár vám môže poradiť aby ste to vyskúšali len v ambulancii v prípade pohotovosti. Ak ste sa vyhýbali jedlu/látke, na ktoré ste alergický a potom ho pridáte späť, môže dôjsť k prehnannej reakcii. Závisí na veku, v ktorom vám alergja vznikla, tak isto ako na ostatných faktoroch, ktoré môžu alebo nemusia byť vratné. Niektoré alergje sú "nemenné"; to znamená, že nezáleží ako dlho sa budete látku vyhýbať, vždy budete reagovať. Iné alergje môžu byť "periodické", čo znamená, že môžete reagovať určitú časovú dobu, alebo počas niektorých mesiacov v roku, a potom stratiť alergju čiastočne alebo úplne. Ak vám v predošlom ALCAT Teste vyšla pozitívna reakcia, odstránili ste látku(y) na viac mesiacov a teraz vám vyšla negatívna reakcia je najpravdepodobnejšie, že ste stratili citlivosť na danú látku. Predpokladá sa, že použitím rotačného stravovacieho plánu predídete resensitizácii. Vedecké štúdie porovnávali výsledky ALCAT testu so Zlatým štandardom, Dvojité slepá skúška potvrdila presnosť ALCAT Testu na 83,4%, avšak je tu aj malá

pravdepodobnosť falošných negatívnych výsledkov.

Ako môžem byť na to alergický - nejem to, ani to nemam rád?

Jedenie alebo spojitosť určitého jedla nie je určite požiadavkou preto, aby sme boli na to citliví! Úžasné ľudské telo asi má svoju vlastnú múdrosť, ktorá vás vedie preč od niečoho, čo nám môže poškodiť! Je dokonca možné, že do určitej miery ovplyvňujú reaktivitu gény. Naozaj nevieme aké sú špecifické príčiny pre bunky, aby reagovali.

Naozaj sa musím riadiť rotačným plánom, alebo stačí keď odstránim jedlo, na ktoré reagujem?

Dr. Herbert J. Rinkel vyvinul Pestrú Rotačnú Stravu v roku 1934. Ľudia náchylní na/alebo s precitlivosťou na jedlo/chemické látky pokladajú túto stravu za prospešnú z mnohých dôvodov:

- Značne znižuje pravdepodobnosť vzniku novej precitlivosti.
- Umožňuje zotavenie imunitného systému od účinkov jedla predtým ako sa znova skonzumuje.
- Môže pomôcť určiť ostatné, nediagnostikované precitlivosti na jedlo.

Ak len odstránite alebo sa vyhnete jedlám, na ktoré ste senzitívny, môžete začať jesť náhradné potraviny, tak často, až na ne začne reagovať vaše telo! Ak sa vám zdá striedanie príliš stresujúce, môže to narobiť viac škody ako úžitku, keď sa ho pokúsite nasledovať. Príležitostne sa môžete ocitnúť v spoločenskej situácii (alebo možno keď cestujete), keď neplníte plán dôkladne. V takých situáciách sa snažte vyhnúť potrave, na ktorú ste citlivý a vráťte sa k rotačnému plánu tak skoro ako je možné.

Môžem jesť jeden typ jedla celý týždeň?

Aj keď nemáte radi čaj, vodu a pomarančový džús, ale máte radi kávu, nie je múdre piť kávu každý deň. Aj keď bol váš test na kávu negatívny, môžete si tiež na ňu navodiť precitlivosť. Aj človek alergik by sa mal snažiť o pestrosť stravy. Žiadne jedlo neobsahuje všetky výživné látky, ktoré potrebujeme. Čím vyššia pestrosť, tým vyššia možnosť získať mnoho rozličných výživných látok, dokonca aj takých, o ktorých

možno nevieme že existujú! Okrem toho, pretože naše jedlo často obsahuje pesticídy, herbicídy, hormóny a podobne, môže mať pravidelná častá konzumácia akéhokoľvek jedla škodlivé účinky kvôli predávkovaniu

niektorými z týchto látok. Jedenie rovnakých jedál dva dni po sebe nie je dôvodom na obavu, ale jedenie rovnakých jedál štyri až päť dní po sebe dôvodom na obavu byť môže.

Môžem počas striedania jesť aj niečo, na čo som nebol testovaný?

Ak ste neboli testovaný na určité jedlo(á), v žiadnom prípade nemôžete vedieť, či na ňo po zjedení budete alebo nebudete reagovať. Ak bol test pozitívny (najmä na oranžové alebo červené) na jednu alebo viac potravín v jednej skupine, je vysoká pravdepodobnosť, že budete pozitívny aj na iné potraviny v tej istej

skupine. Napríklad: ak vám vyšiel pozitívny test na mrkvu, petržlen a/alebo zeler a ste nedočkavý kedy si dáte paštrnák, radšej porozmýšľajte dvakrát a urobte tak opatrne. Avšak, ak bol výsledok vášho testu negatívny na spomenutých troch členov skupiny, je málo pravdepodobné, aby bol paštrnák problémom.

Ako dlho budem prestávať jesť tieto jedlá a kedy znovu zavediem staré a v akom poradí?

Predpokladá sa, že keď je raz problematické jedlo odstránené zo stravy, telo sa stane precitlivé na toto jedlo asi na 8 týždňov. Napríklad povedzme, že ste citlivý na mrkvu, ktorá je v červenej alebo oranžovej skupine a vynecháte ju. Avšak po 2 týždňoch sa stane, že mrkvu zjete... Môžete sa objaviť prehnaný súbor príznakov, ktoré sa nikdy neprejavili, keď ste zjedli v minulosti mrkvu. Predpokladá sa, že po ôsmich týždňoch začne hypersenzitívnosť klesať. Preto je najčastejšie odporúčaná trojmesačná eliminačná doba. Na druhej strane, ak sa rozhodnete, že sa budete najprv vyhýbať jedlu v žltej skupine a chcete vedieť, či ho

môže znova zaviesť, vyhýbať sa mu tri týždne je pravdepodobne dosť dlhá doba. Napokon, ak chcete pridať jedlo k vášmu rotačnému plánu, na ktoré ste neboli testovaný, možno by ste mali vynechať toto jedlo a všetky jeho zdroje na štyri až päť dní a potom ho skúsiť zjesť ráno na piaty alebo šiesty deň.

Varovanie: táto reakcia môže byť dramatická. Silno odporúčame diskutovať proces znovuzavádzania s lekárom.

Prečo nie sú chemické látky/prídavky zahrnuté v rotačnom pláne?

Rotačná strava je plánom, v ktorom sú rozložené jedlá a rozdelené do skupín na základe ich biologických a botanických podobností. Chemické látky a prísady nie sú zvyčajne takto zoskupené. Ideálne je, ak konzumované jedlá v rotačnom pláne ostávajú celé, neupravené a bez prísad a chemických látok.

Prakticky to nie je vždy možné. Preto by ste sa prinajmenšom mali zdržať od denného prijímania alebo kontaktu s rovnakou prísadou alebo chemickou látkou, najmä ak váš test preukázal citlivosť.

Poznámka: Pamätajte, že mnoho farbív a chemikálií je v kozmetike a osobných veciach.

Ako získajú vegetáriáni dostatočné množstvo proteínov?

Pre vegetariánov s citlivosťou na jedlo môže byť niekedy ťažké získať denné dostatočné množstvo proteínov. Za účelom získania optimálnych výsledkov (to znamená zlepšenie zdravia) môže byť potrebné zvýšiť váš príjem jedál s obsahom proteínov. Snáď môžete zväziť aj príjem vajec (ak nie ste už ovo-vegetarián), rýb alebo dokonca aj hydiny alebo červeného mäsa. Možno to bude potrebné len dočasne (najmenej ale tri mesiace). Odborník na výživu alebo dietetik vám bude schopný poradiť udržať vyváženú stravu.

Môžem používať nutričný doplnok, ak je odvodený z jedla na ktoré som citlivý?

Absolútne nie! Veľa výrobcov teraz pripravuje hypoalergénne doplnky. Prečítajte pozorne všetky obaly. Ak ste citlivý na kukuricu, vedzte, že je na trhu zdrojom veľkého množstva vitamínu C. Vitamín E sa tiež získava z oleja z pšeničných klíčkov alebo sóje. Želatínové kapsuly sa vyrábajú z hovädzieho a/alebo bravčového mäsa. Toto je len pár príkladov. Uistite sa, že ste skontrolovali zdroje všetkých vašich doplnkov.



Odborný opis prídavkov a farbív do jedla

ASPARTÁM – nekalorické umelé sladidlo aspartám, ktoré je predávané v Spojených Štátoch pod obchodným názvom NutraSweet, sa používa vo viac ako 6000 produktoch. Aspartám môže meniť hladiny chemických látok v mozgu, ktoré ovplyvňujú správanie. Môže tiež spôsobiť bolesti hlavy/migrény, nútenie na zvracanie, necitlivosť, svalové kŕče, priberanie, vyrážky, depresiu, únavu, podráždenosť, búšenie srdca, nespavosť, problémy s videním, stratu sluchu, búšenie srdca, problémy s dýchaním, záchvaty úzkosti, zle artikulovateľú výslovnosť, stratu chuti, piskot v ušiach, závraty, stratu pamäti a bolesti kĺbov.

KYSELINA BENZOOVÁ – je biela organická kryštalická látka, patriaca do skupiny karboxylových kyselín, často používaná ako konzervačná látka a pri výrobe rôznej kozmetiky, farbív, umelých hmôt a repelentov proti hmyzu. Môže spôsobiť dočasné ťažkosti podráždením gastrointestinálneho systému.

MSG - glutaman monosodný (MSG) sa používa ako zosilňovač chuti v rôznych jedlách pripravených doma, v reštauráciách a výrobcami jedál. Jeho použiteľnosť sa stala diskutabilnou v posledných 30. rokoch, pretože sa objavili správy o nepriaznivých účinkoch na ľudí, ktorí požívali jedlo obsahujúce MSG. Výskum funkcie glutamanov – skupina chemických látok zahŕňajúca MSG – v nervovom systéme taktiež vyslovil podozrenie o chemickej bezpečnosti.

POLYSORBÁT 80 – obchodne tiež známy ako Tween® 80 je nejónový detergent a emulgátor odvodený z polyoxylovaného sorbitolu a kyseliny olejovej, a je často sa používa v potravinách. Polysorbát 80 sa často nachádza v zmrzline aby sa predišlo obaleniu kvapiek tuku mliečnymi bielkovinami. To im dovoľuje aby sa spojili do retiazok a sieťok a tak zadržiavať vzduch v zmesi, poskytujú tak stabilnú štruktúru a tvar pri topení zmrzliny. Polysorbát 80 sa používa aj v komerčne pripravenej nakladanej zelenine.

DUSIČNAN DRASELNÝ – používa sa ako primýselné hnojivo, nachádza sa v raketovom palive a v mnohých ohňostrojoch ako napríklad dymové bomby, z ktorých sa vo zmesi s cukrom vytvorí 600-násobne väčší mrak ako je ich pôvodný objem. V procese uchovania jedla je dusičnan draselný častou prísadou soleného jedla. Dusičnan draselný je tiež hlavnou súčasťou (zvyčajne okolo 98%) odstraňovača kmeňov stromov; zvyšuje prírodný rozklad kmeňa. Tiež sa používal pri výrobe zmrzliny a môžeme ho nájsť aj v niektorých zubných pastách určených pre citlivé zuby.

DUSITAN DRASELNÝ – používa sa ako prísada do jedla a tiež ako konzervačná látka v podobnom štýle ako dusitan sodný. Dusitan draselný je silné oxidačné činidlo a mali by sme sa vyhnúť kontaktu s pokožkou alebo oblečením, tak ako aj vdychnutiu alebo požitiu. Dusitan draselný sa tiež používa pri výrobe of heat transfer salts.

SACHARÍN – sacharín sa bežne používa ako sladidlo v nízko-kalorických nealkoholických nápojoch, diétnych zmrzlinách a ostatných nízko-kalorických jedlách. Najlepšie sa pozná ako ružový balíček s označením Sweet 'N Low.

KYSELINA ASKORBOVÁ – jej minerálne soli ako sorbát sodný, sorbát draselný a sorbát vápenatý sú protibakteriálne látky, často používané ako konzervačné látky v jedlách a nápojoch za účelom predídania rastu plesní, kvasiniek a húb.

METABISULFIT SODNÝ – používaný ako prísada do jedla, hlavne ako konzervačná látka a je niekedy označený ako E223. Ako prísada, môže spôsobovať alergické reakcie, najmä podráždenie kože, podráždenie žalúdka a astmu. Nie je doporučené, aby ho konzumovali deti. Bežne sa používa v domácnostiach na dezinfekciu náčinia pri domácom varení piva. Tiež sa používa na odstávanie chloramínu z pitnej vody pri jej čistení.

SIRIČITAN SODNÝ – používa sa ako konzervačná látka, aby si sušené jedlo zachovalo svoju farbu, a tiež pri uchovávaní mäsa. Tiež sa používa na znižovanie hladín chlóru v bazénoch. Môže spôsobiť úbytok vitamínu B1 alebo zničenie tiamínu v tele a môže spôsobiť alergickú reakciu.

KYSELINA POMARANČOVÁ - je A červenohnedé farbivo, ktoré sa používa v jedlách, liekoch a kozmetike (FD& C Orange #8). Je obmedzené na obal párkov a salám.

MODRÁ #1 (Jasná modrá) – toto modré farbivo je derivát kamenouhoľného dechtu a používa sa vo fľaškových nealkoholických nápojoch, zmrzlinách, nanukoch, v suchých nápojových práškoch, cukríkoch, pečených produktoch, cereáliách a pudingoch. Nachádza sa aj v obličajových púdroch, ostatných kozmetických prípravkoch a farbivách na vlasy. Toto farbivo je podozrievané z mnohých alergických reakcií.

MODRÁ #2 (Indigovo-karmínová) – je to tmavomodrý prášok, ktorý je derivátom kamenouhoľného dechtu. Je to farbivo používané v takých potravinách ako fľaškové nealkoholické nápoje, pekárenské produkty, cereálie, cukríky, cukrovinky a suché nápojové prášky. Je použitý aj v džeme s príchutou máty a mrazených zákuskoch. Alergickí pacienti ho rozpoznávajú ako látku na ktorú sú citliví.

LESKLÁ ČIERNA – používa sa ako farbivo do jedla na ozdobu, polevy, do zákuskov, sladkostí, zmrzliny, horčice, do lekvárov z červeného ovocia, nealkoholických nápojov, ochutených mliečnych nápojov a ostatných jedál. Zdá sa, že spôsobuje alergiu alebo intolerančné reakcie, najmä medzi tými, ktorí sú neznášanliví na aspirín. Je to uvoľňovač histamínu, môže zhoršiť príznaky astmy.

ZELENÁ #3 (sýto zelená) – toto farbivo sa používa v potravinách, liekoch a kozmetike s výnimkou produktov, ktoré sa používajú v oblasti okolo očí. Používa sa ako farbivo do džemu s príchutou máty, mrazených dezertov, želatíny, zákuskov, cukríkov, cukrovínok, pekárenských produktov a cereálií. Zelená#3 je podozrievaná ako citlivá látka u alergických pacientov.

ČERVENÁ #1 (Košenilová Červená) – toto farbivo sa používa na farbenie vlny. Môže byť použité v jedlách, liekoch a kozmetike; špeciálna poznámka: FDA (Úrad pre kontrolu potravín a liekov) ju vylúčil zo zoznamu, takže sa nesmie ďalej používať pri zhotovovaní jedál, nápojov a kozmetiky.

ČERVENÁ #3 (Erytrozín B) – používa sa ako farbivo do jedla, ako atrament do tlačiarň, ako farbivá v biológii, ako látka obklopujúca zubný plak a ako pre žiarenie nepriepustné médium. Môže spôsobiť fotosenzitivitu (citlivosť na svetlo) a môže byť karcinogénna. Môže mať súvis s ADHD, ale stále chýba preukázateľný dôkaz.

ČERVENÁ #40 (Allura červeň) – v Spojených Štátoch je Allura červeň schválená Úradom pre kontrolu potravín a liekov (FDA) pre použitie v kozmetike, liekoch a potravinách. Tiež sa používa v niektorých tetovacích atramentoch a je použitá v mnohých produktoch ako pomarančová sóda.

ŽLTÁ #5 (Tartrazín) – je najčastejšie používané farbivo v potravinách (cukríky, dezerty, cereálie, nealkoholické nápoje a mliečne produkty), liekoch a kozmetike. Zdá sa, že Tartrazín spôsobuje najviac alergických a intolerančných reakcií zo všetkých azo farbív, najmä u tých ľudí, ktorí sú intolerantní na aspirín alebo u astmatikov. Reakcie môžu zahŕňať úzkosť, migrénu, klinickú depresiu, nejasné videnie, svrbenie, rinitídu, žihľavku, celkovú slabosť, búšenie srdca a poruchy spánku.

Odborný opis chemických látok v prostredí

ŽLTÁ #6 (podobná západu slnka) - môže sa nachádzať v pomarančovej šťave, v pomarančovom džeme, marcipáne, v marhuľovom džeme, citrusovej marmeláde, citrón, v cukre, horúcej čokoláde, sáčkových polievkach, ovocných pudingoch, strúhanke, syrovej omáčke a nealkoholických nápojoch. Zdá sa, že spôsobuje alergické, či intolerančné reakcie hlavne u tých, ktorí sú intolerantní na aspirín. Ostatné reakcie sa môžu prejavíť nevoľnosťou žalúdka, hnačkou, zvracaním a vyrážkami podobnými žihľavke a opuchom kože.

CHLORID AMÓNNY – používa sa ako doplnok k potrave pre dobytok, vo vlasových šampónoch, v textilnom priemysle, v lepidle na lepenie preglejky, ako prísada do živých médií pre kvasinky, v čistiacich prostriedkoch a ako liek na vykašliavanie. Je to aktívna prísada v mnohých antiperspirantoch, zvyčajne používaná s aerosolových antiperspirantoch.

BENZÉN – je bezfarebná horľavá kvapalina so sladkým zápachom a s relatívne vysokým bodom topenia. Je karcinogénna a jej použitie ako prísada do benzínu je teraz obmedzená, ale stále je dôležitým priemyselným rozpúšťadlom a ako prekurzor pri výrobe liekov, umelých

hmôt, syntetického kaučuku a farbív.

Môže spôsobiť správanie podobné opilosti, ľahkú bolesť hlavy, disorientáciu, únavu a stratu chuti do jedla.

CHLÓR – pitná voda, odfarbovače a dezinfekčné prostriedky obsahujú chlór. Indukuje bolesť a zápal úst, hrdla a žalúdka. Môže spôsobiť zmätenosť, blúznenie, podráždenie dýchacieho traktu, pľucny edém, kožné vyrážky a zvracanie. Vystavenie chlóru je bolo spojené so zvýšením krvného tlaku, s diabetom,

anémiami, s poruchou srdca, rakovinou gastrointestinálneho a močového traktu a s astmou.

ETYLÉNGLYKOL – používa sa v nemrznúcih, výhrevných a chladiacich systémoch a v rozpúšťadlách na farby a plasty. Môžeme ho nájsť aj v atramentne guľčkových plniacich perách a používa sa ako zmäkčujúci prostriedok na celofán, stabilizátor krému zo sójových bôbov a na uhasenie ohňa spôsobeného olejom a benzínom. Tiež sa používa na syntézu elastomérov, zmäkčovačov a syntetických vlákien a voskov.

FLUORID – bežne sa nachádza v zubnej paste a vode. Klinické štúdie preukázali, že fluorid prispieva k osteoporóze a dlhodobé vystavenie spôsobuje osteosklerózu.

FORMALDEHYD – vyskytuje sa v domácich čistiacich a pracích prostriedkoch, a tiež sa používa vo fotografických chemikáliách, pri výrobe farieb a gumy, náterov a kondicionérov, pesticídov a vermícidov, vo výfukovom naftovom plyne, pridáva sa do záchodov, je v horiacom drevenom uhlí a cigaretovom dyme. Môže vyvolávať príznaky ako podráždenie, disorientáciu a depresiu

SULFÁT NIKLU – je zliatina vzácnych kovov. Nájdená v drahých kôstymoch, okuliarových rámoch, klenotách zo striebra a bieleho zlata, sponkách do vlasov, trakoch na nohavice, stoličkách, nožoch, vidličkách, minciach a lekárskeho nástrojoch. Môže byť obsiahnuté aj v bieliacich prípravkoch, farbivách na vlasy, produktoch z minerálneho oleja a chemických priemyselných hnojivách.

PAKORIENOK IRISU – kedysi dôležitý v západnej bilinkárskej medicíne, sa teraz hlavne používa ako fixatívum a základná skupina v parfumerii, a tiež ako prísady do rôznych značiek ginu. Je to aj látka, ktorá je vynechaná z produktov, označených ako hypo-alergénne.

FENOL – fenol sa používa hlavne na výrobu fenolových živíc a na výrobu nylonu a ostatných syntetických vlákien. Taktiež sa používa v slimicídach (chemické látky ktoré zabíjajú baktérie a huby v zlíze), ako dezinfekčný a antiseptický prípravok, a v liečivých prípravkoch ako ústna voda, a pastilky pri bolesti hrdla.

Krátkodobé vystavenie na fenol vo vzduchu môže spôsobiť podráždenie dýchacieho systému, bolesti hlavy, a pálenie očí. Ľudia, ktorých koža prišla do styku s fenolom majú kožné popáleniny, poškodenie pečene, tmavý moč a nepravidelný srdcový rytmus.

TOLUÉN – toluén je bežné rozpúšťadlo, schopné sozpuštit' farby, riedidlá, mnoho chemických reaktantov, gumu, tlačiarenský atrament, lepidlá, laky, činidlá na kožu a dezinfekčné prostriedky. Vdýchnutie toluénových pár môže byť omamné, ale vo väčších dávkach môže spôsobiť zvracanie.



Odborný opis plesní

ALTERNARIA – často prítomné v kobercoch, textíliách a na vodorovnom povrchu interiérov budov. Často sa nachádzajú na okenných rámoch. V prírode môžu byť izolované z pôdy, semien a rastlín. Často sa nachádzajú vo vonkajších vzorkách.

ASPERGILLUS – vyskytuje sa v mnohých typoch (druhoch). Veľa z týchto druhov produkuje toxické látky. Tieto môžu byť spojené s príznakmi ako zápal prínosových dutín, alergická bronchopulmonálna aspergilóza a ostatné príznaky alergie.

Vdýchnutie Aspergilových konidií a mycélia, môže viesť k viacerým ochoreniam, ktorých závažnosť závisí na imunitnej odpovedi jednotlivca. Nachádza sa v zemi, listoch a stelive, skazenej zelenine a koreňoch, výlučkoch vtákov, tabaku a skladovanej sladkej kukurici.

BOTRYTIS – táto po celom svete vyskytujúca sa pleseň, sa nachádza predovšetkým vo vlhkých a subtropických regiónoch. Je viditeľná ako sivá pleseň na hlávkovej kapuste, ďateline lúčnej, hlávkovom šaláte, cukrovej repe, fazuli, jačmeni, pšenici, cibuli, a paradajkách. Prítomná je najmä v spojení s makým ovocím ako jahody a hrozno. Vo vinárskom priemysle rastie táto plesne na vinárskom hrozne a to dodáva vôňu určitým vínam.

CANDIDA ALBICANS – je premožená kvasinka, ktorá prospieva v teplotných zvieratách. V alopatickom svete medicíny je opisovaná ako huba. Táto huba môže spôsobiť aftu a vaginálnu infekciu a môže sa rozšíriť do akejkoľvek olabenej časti tela. Máme črevné Candidy a keď sme s ňou v rovnováhe, pomáha nám udržať a podporuje náš imunitný

system tým, že kontroluje nepriateľské mikroorganizmy. Avšak, Candida sa môže získať prevahu v tele. Potom sa tieto jednobunkové huby sa rozmnožujú a začnú produkovať toxíny, ktoré cirkulujú v krvnom riečisku a spôsobujú mnohé ochorenia.

CEPHALOSPORIUM – je to pleseň, ktorú možno nájsť v rokladajúcej sa vegetácii, a je to obyvateľ pôdy. Tiež sa nachádza v prachu z rastlinnej textílie, z pôdy pri záhradkárčení, z kúpeľní a z vlhkých starých domov. Sivá/zelená farba sa tiež dá nájsť u pacientov citlivých na Candida Albicans.

CLADOSPORIUM – je pleseň, ktorá sa najčastejšie nachádza na umierajúcich a odumretých častiach rastlín, najmä na listoch a stonkách papradí, lišajníkov, a na púčkových a vodných rastlinách. Je nájdená v rôznych typoch pôd a na potravinách ako cereálie, uhorky, paradajky a prosykyne. Tiež sa našli aj v palivových nádržiach, krémoch na tvár, farbách a textíliách.



CURVULARIA SPECIFERA – táto pleseň je tmavo-hnedej farby so zamatovým výzorom. Je alergénna a môže sa nachádzať v interiéri budov, zemi, sezame, bavlně, ryži, jačmeni, pšenici a v kukurici. Môže spôsobiť sennú nádchu, astmu a hubami vyvolaný zápal dutín.

EPICOCUM NIGRUM – epicoccum pupurascens (synonymum Epicoccum nigrum) je saprofyt s celosvetovým výskytom. Je veľmi častým okupantom mnohých rozličných typov rastlín, ktorý infikuje aj semená jačmeňa, ovsu, pšenice a kukurice. Odfarbenie Sfarbenie papiera je často spôsobené druhom Epicoccum.

FUSARIUM – je veľkou triedou vláknitých húb, rozšírenou v pôde a v spojitosti s rastlinami. Väčšina druhov sú neškodné saprofyty a sú relatívne početnými zastupiteľmi mikrobiálnej komunity v pôde. Niektoré druhy produkujú toxíny v potrave z obilovín. Tieto môžu ovplyvniť zdravie človeka a zvieratá ak vstúpia do potravinového reťazca.

HELMINTHOSPORIUM – táto pleseň so sezónnym výskytom vypúšťa spóry v suché teplé dni. Je to parazit obilovín a tráv. Často sa nachádza na zrne, tráve, cukrovej trstine, pôde a textíliach.

HORMODENDRUM (Cladosporium) – najčastejšie rozpoznávaná huba vo vonkajšom prostredí. Cez zimu sa tento počet znižuje. Počet je často vysoký v lete. Dnu sa nachádzajú v menšom množstve ako vo vonkajšom prostredí. Je to častý alergén. Cladosporidium dnu sa líši od druhov zistených vo vonkajšom prostredí. Často sa nachádza na povrchu výstelky potrubia zo sklenej vaty. Zdroj potravy pre túto hubu predstavuje široké spektrum rastlín. Nachádza sa na odumretých rastlinách, drevitých rastlinách, jedle, stebľách, pôde, farbách a textíliach.

MUCOR RACEMOSUS – táto pleseň sa vykytuje na celom svete a je hlavne pôdnou hubou, ale našla sa aj na kónskom hnoji, zvyškoch rastlín, zrne, zelenine a orechoch. V trópoch sa nachádza vo vyšších nadmorských výškach a často ju môžeme vidieť na mäkkom ovocí, ovocnej šťave a marmeláde.

PENICILLIUM – má ovocný zápach pripomínajúci jablká alebo ananás. Nachádza sa v pôde citrusových plantáží a bola izolovaná z pokazenej kapusty a jačmeňa, zo skladovaných semien cereálií, hrozna, orechov, z vysušeného ovocia a ovocných štiav. Je to jedna z dominantných a najdôležitejších plesní v domácnosti. Plesne môžu byť ľahko viditeľné aj vnútri na tvrdom chlebe, citrusových plodoch a jablkách. Často sa nachádza aj vo vínných pivniciach. Sú zdrojom niekoľkých antibiotík, hlavne penicilínu.

PHOMA HERBARUM – táto preseň sa bežne vyskytuje v rôznych pôdach, odumretých rastlinných tkanivách a v zemiakoch. Rastie vnútri v súvislosti s biologickým poškodením nástenných farieb a vytvára ružové alebo purpurovo sfarbené fláky. Táto pleseň bola izolovaná aj z plesnivých sprchových závesov.

PULLULARIA – táto kvasinke-podobná huba sa často nachádza na utesnenom alebo vlhkom okennom ráme v kúpeľniach. Aureobasidium (Pullularia) môžu mať ružovú alebo čiernu farbu. Hoci zriedkakedy spôsobujú infekcie, môžu byť alergénne. Toto je jeden z typov plesní ktorá patrí k sneti. Vyrastie v chladnejšej klíme a často spolu rastie vedľa huby Cladosporium.

RHIZOPUS NIGRICANS – Často sa nachádza v domácom prachu, pôde, ovocí, orechoch a semenách.

Rhizopus často rastie na ovocných a rastlinných odpadkoch, alebo je zabudnutá na pozostatkoch jedla. Po vystavení na vysoký počet Rhizopových spór sa opakovane dostavovali ťažkosti s dýchaním. Rhizopus môže byť alergénom alebo oportúnnym patogénom fore jednotlivcov s oslabeným imunitným systémom, najmä pre tých s diabetickou ketoacidózou, podvýživou, ťažkými popáleninami alebo, v niektorých prípadoch, nádchou.

RHODOTORULA (Rubra) – načervenalé kvasinky môžeme typicky nájsť vo vlhkom prostredí ako koberce, chladiaca cievka a vysušená panvica. V niektorých krajinách je najčastejšou skupinou identifikovanou vo vonkajšom prostredí. Bolo uvedené, že tieto kvasinky sú alergénne. Boli hlásené aj pozitívne kožné testy. Osídlili pacientov v termináloch štádiu ochorenia.

SPONDYLOCLADIUM – je to kvasinka, ktorá sa nachádza vo vlhkom a sychravom prostredí. Nachádza sa na rastlinách a okolo okenných parapetov, a klimatizačných šiacht. Nachádzajú sa vo vonkajšom aj vnútornom prostredí.

SPOROBOLOMYCES – kvasinky bežne izolované z prírodných zdrojov, ako vzduch, listy stromov a pomarančová šupka. Prírodným domovom sú ľudia, cicavce, vtáky, prostredie a rastliny. Sporobolomycéty môžu spôsobiť infekcie, najmä u ľudí s oslabenou imunitou.

TRICHODERMA – bežne sa nachádza v pôde, odumretých stromoch, borovicovom ihličí, papieri a v neglazúrovanej keramike. Často rastie na ostatných hubách. Vytvára antibiotiká, ktoré sú pre ľudí toxické. Udáva sa, že sú alergénne. Ľahko odbúravadajú celulózu.



Odborný opis farmakoaktívnych látok

ACETALDEHYD – vyskytuje sa prírodne v zrelom ovocí, káve a čerstvom chlebe, a jeho produktoch, a je tvorený rastlinami ako súčasť ich normálneho metabolizmu. Ako chemická látka je asi najlepšie poznaná preto, že spôsobuje opilstvo. V chemickom priemysle je acetaldehyd používaný ako medziprodukt pri tvorbe kyseliny octovej, určitých esterov a ďalší počet chemických látok.

AFLATOXÍNY – sú prírodne sa vyskytujúce mycotoxíny, ktoré sú tvorené mnohými druhmi *Aspergila*, hubami, najmä *Aspergillus flavus* a *Aspergillus parasiticus*. Aflatoxíny sú toxické a karcinogénne. Vystavenie vysokým hladinám aflatoxínu spôsobuje akútnu nekrózu, cirhózu a karcinóm pečene, ktorý sa prejavuje krvácaním, akútnym poškodením a opuchom pečene, zmenou trávení, vstrebávania a/alebo metabolizmu výživných látok.

KYSELINA KOFEÍNOVÁ – je prírodne sa vyskytujúca fenolová zlúčenina (predtým nazývaná kyselina karbolová), ktorá sa nachádza v mnohom ovocí, zelenine a bilinách vrátane kávy, aj keď množstvo závisí na jednotlivéj rastline. Ukázalo sa, že kyselina kofeínová účinkuje ako karcinogénny inhibítor.

KYSELINA CHLOROGÉNOVÁ – ester kyseliny kofeínovej a chinovej je hlavnou fenolovou zložkou v káve, izolovaná z listov a plodov dikotyledonových rastlín. Táto látka, dlho známa ako antioxidant, tiež znižuje po jedle uvoľňovanie glukózy do krvného riečiska.

KUMARÍN – je chemická zložka nájdená v mnohých rastlinách, zvlášť v tonka bôboch, asperelke dobrovonnej a bizónej tráve. Má sladkú vôňu, ľahkorozpoznateľnú podľa vône čerstvo posekaného sena.

Má klinickú hodnotu ako prekurzor pre viaceré protizrážanlivé látky, najmä warfarín.

DOPAMÍN – je chemická látka, ktorá sa prirodzene tvorí v ľudskom tele. V mozgu funguje dopamín ako neurotransmitter aktivujúci päť typov dopaminergných receptorov - D1, D2, D3, D4 a D5, a ich varianty. Dopamín sa tvorí v rôznych častiach mozgu zahrňujúc substancia nigra. Dopamín vykonáva z mozgu mnoho funkcií.

DI-FENYLALANÍN – Je prírodne sa vyskytujúca aminokyselina, prekurzor ostatých chemických látok ako dopamín a melanín. Pacienti s fenylketonúriou sa zvyčajne liečia phenylalanínovou diétou. Túto chemickú látku môžeme nájsť v jačmeni, kakau, treske, vajciach, želatíne, hrozne, chmeli, zemiakoch, a v kvasinkovom mixe.

KYSELINA GALOVÁ – bola používaná ako adstringens. Je používaná na výrobu atramentu, na vyvolanie fotografií, a pri opaľovaní a farbení. Tieto estery sú používané ako antioxidant. Nachádza sa v ovocí, fazuli, mlieku, vajciach, chmeli, olivách, zemiakoch, a v kvasinkovom mixe

HISTAMÍN – je účinný vazodilatátor, ktorý sa nachádza v normálnych tkanivách a v krvi. Podporuje vylučovanie pepsínu v žalúdku. Jedenie stimuluje uvoľňovanie histamínu zo žalúdočnej sliznice. Bol používaný ako diagnostická pomôcka (sekrécia žalúdka, feochromocytóm) a na hyposenzitizačnú terapiu. Prírodne sa vyskytuje v pive, čiernej rybe (ostriež), sumcoví, kurčati, kakau, treske, plátese, kambale, kravskom mlieku, homárovi, ústrici, lososovi, pstruhu, tuniakovi, moriakovi a v zmesi kvasiniek.

MALVÍN – je prírodne sa vyskytujúca chemická látka z čeľade antokyjanidínov, vyskytujúca sa v mnohých bežných jedlách ako paradajka, zemiak, zelený hrášok, olivy, cibuľa, baklažán, mrkva, vlašský orech, kešú, vodný melón, jahody, hruška, krabie mäso, kravie mlieko a v mnohých ďalších.

NIKOTÍNE – nikotín je alkaloid nachádzajúci v rastlinách z čeľade ľuľkovitých (*Solanaceae*) rastlín, prevažne v tabaku a v nižších množstvách aj v zemiakoch, paradajkách, baklažáne a zelenej paprike. Nikotín sa používal ako insekticídum a ako dezinfekčný prostriedok. Príznaky nikotínovej toxicity zahŕňajú nauzeu, zvracanie, závraty, duševné zmätenie a krátke šklbavé pohyby. Spôsobuje zúženie ciev a ľahký útlm centrálného nervového systému.

OKTOPAMÍN – tento farmakoaktívny liek sa nachádza v šunke, homárovi, kravskom mlieku, baranine a barvčovom mäse.

PIPERONAL – je aromatický aldehyd, ktorý výzerá ako biely prášok a má kvetinovú vôňu. Používa sa ako chuťová prísada a do voňaviek. Môže byť získaný oxidáciou piperonyl alkoholu. V menšej miere je tiež prírodnou zložkou extraktu z vanilky. Je aj v škoricí, klinčekoch, uhorke, mede, kravskom mlieku, horčici, broskyni, ananáse, vlašskom orechu a v kvasinkovom mixe.

PYRIDÍNE – táto chemická látka je dusíkovým analógom benzénu. Môže byť odvodený z tabaku a rôznych ďalších látok organického pôvodu. Je to slabá zásaditá tekutina, často používaná v histológii ako rozpúšťadlo a na získanie lipidov z tkaniva.

FENYLETYLAMÍNE – j alkaloid a monoamín. Verí sa, že v ľudskom mozgu funguje ako neuromediátor alebo neurotransmitter. Je súčasťou mnohých jedál ako čokoláda, najmä po bakteriálnej fermentácii. Predpokladá sa, že fenyletylamín môže mať v dostatočných množstvách psychoaktívne účinky.

RUTÍN – flavonoid rutín je flavonol glykosid zložený z flavonolu a disacharidu rutinózy. Nachádza sa v mnohých rastlinách, najmä v rastline *Fagopyrum esculentum*, z ktorej sa získava pohánková múka, z ktorej sa vyrábajú palacinky. Ostatné zdroje rutínu zahŕňajú čier čaj a šupky z jablka. Rutín môže byť prospešný v liečbe venózneho opuchu. Môže pomôcť posilniť kapiláry, ochaňovať pred niektorými toxínmi a má protizápalový účinok, tak isto ako aj niektoré protinádorové účinnky. Tiež môže predchádzať oxidácii vitamínu C a má pozitívne účinky na tuky.



SÉROTONÍN – predpokladá sa, že v centrálnom nervovom systéme hrá serotonín dôležitú úlohu v regulácii hnevu, agresie, telesnej teploty, nálady, spánku, zvracania, sexuálnom živote a apetíte. Nízke hladiny serotonínu boli spojené s viacerými poruchami, a to zvýšením agresívneho správania a rozčúlenosti, klinickej depresie, obsesívno-kompulzívnej poruche (OCD), migrén, dráždivého syndrómu čreva, písaním v ušiach, fibromyalgie, dvojpólových porúch a porúch uzlosti.

SOLANÍN – je glykoalkaloidový jed, ktorý sa nachádza v čeľadi ľuľkovitých. Môže sa vyskytovať v prírode v akejkoľvek časti rastliny zahŕňajúc listy, plody a hľúzy. Je veľmi toxický, hoci aj v malých množstvách. Solanín má fungicídne aj pesticídne vlastnosti, čo predstavuje jeden z prírodných obranných mechanizmov. Otrava solanínom sa primárne manifestuje gastrointestinálnymi a neurologickými príznakmi. Prejavy zahŕňajú nauzeu, zvracanie, kŕče brucha, pálenie hrdla, poruchy srdcového rytmu a závraty. V ťažkých prípadoch boli popísané aj halucinácie, strata citlivosti a paralýza, horúčka, žltáčka, rozťahnuté zrenice a podchladenie.

TRYPTOFÁN – je esenciálna aminokyselina v ľudskej strave. Je jedna z dvadsiatich kódovaných genetickým kódom. Tryptofán sa nachádza ako časť proteínov v strave, ktorá je bohatá na ovos, babáňy, sušené d'atle, mlieko, jogurt, syr, červené mäso, vajcia, ryby, hydina, sezam, cícer, slnečnicové semienka a arašidy.

TYRAMÍN – hojne sa vyskytuje v rastlinách a zvieratách, a je metabolizovaný enzýmom monoaminoxidázou. V jedlách sa často vyskytuje ako produkt dekarboxylácie tyrozínu počas kvasenia alebo hnitia. Jedlo obsahujúce dostatočné množstvo tyramínu zahŕňa ryby, čokoládu, alkoholické nápoje, a fermentované jedlá ako syr, sójová omáčka a korenie zo sójových bôbov, kyslá kapusta, a spracované mäso. Tyramín hrá dôležitú úlohu v navodení opilosti a z toho odvodenej bolesti hlavy. To sa deje najmä pri vysokom príjme červeného vína.

