

Sigrid Nesterenko



HISTAMINA A NIEBEZPIECZNE ALERGENY



Samodzielna diagnostyka
i skuteczne zapobieganie
ukrytej nietolerancji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Histamina

- a niebezpieczne alergeny

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 jakiegokolwiek 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

Kup książkę

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
O 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 nieznanе, 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 byłoby 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, dojrzałego 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 nieznamości 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. Eksperti 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:



Kup książkę

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-8168-013-4



9 788381 680134