

Přírodní řešení alergie na potraviny

O alergiích na potraviny

Klasické alergie, jakými jsou přecitlivělost na pyly nebo na kočičí chlupy, se projeví okamžitě. Když přijdete do kontaktu s alergenem, začnete kýchat nebo kašlat. Alergie na potraviny, které jsou následkem určité potraviny nebo ingredience, jež působí podráždění či zánět tělesných tkání, jsou závažnější a náročnější na odhalení. Specialisté tvrdí, že většina alergií na potraviny nebo přecitlivělost na ně nevyvolává okamžitě reakce, ale reakce opožděné, které se projeví až po třech hodinách, případně až za tři dny. To ztěžuje hledání spojitosti mezi nimi a konkrétními potravinami. Symptomy jsou různé. Od gastrointestinálního podráždění, kopřivky, bolesti hlavy až po změny chování.

Odbornice na civilizační choroby Doris Rappová, M.D., autorka *Is This Your Child's World* hovoří o tom, že „opakované vědecké studie naznačují, že téměř 66 procent dětí, diagnostikovaných s hyperaktivitou kombinovanou s poruchou soustředění (ADHD), ve skutečnosti trpí nerozpoznanou alergií na potraviny, která je příčinou jejich symptomů“.

Každý máme na základě své genetické výbavy určitá slabá místa v oblasti fyziologie a biochemie, imunitního systému, náchylnosti k chorobám. Genetický základ, kvalita stravy a množství stresu v našem životě rovněž hrají roli v tom, kde, kdy a jak intenzivní alergické reakce vzniknou.

MSM a alergie na potraviny

(O léčebném preparátu MSM jsme již psali v minulých číslech časopisu MEDIUM. Je to methylsulfonylmetan, nebo též správněji dimethylsulfon – jde o organickou sloučeninu síry, která je produktem její konečné biotransformace. NEZAMĚŇUJTE ZA MMS, COŽ JE ZCELA JINÁ LÁTKA, o které se píše na straně 28.)

Na klinice v Portlandu bylo léčeno mnoho pacientů s intersticiální cystitidou (zánětlivým onemocněním močového měchýře), kteří se zmiňovali o tom, že ustoupily jejich alergie na potraviny poté, co začali užívat MSM. Byli to lidé, jejichž organismy netolerovaly širokou škálu potravin. Pacienti jsou obvykle alergičtí na více než jednu potravinu. Klasickou cestou, jak se vyhnout problémům, je vyvarovat se konkrétním potravinám, které člověku neprospívají.

MSM alergie na potraviny neléčí. Pacienti přesto tvrdí, že jim v mnohých případech MSM umožňuje tolerovat potraviny, které by jinak jíst nemohli. Jediné, co musí dělat, je samozřejmě užívat MSM před nebo během konzumace pokrmu, který obsahuje zakázanou potravinu.

Několik pacientů si stěžovalo na přecitlivělost na rajskou omáčku. Tvrdí, že když si posypou špagety polité rajskou omáčkou MSM, nemají žádné problémy. Totéž jsem slyšel od lidí s alergiemi na citrusy a určité druhy zeleniny. Jestliže užili MSM před tím, než jedli, žádný problém se neobjevil.

Jedna uživatelka MSM nám napsala, že je alergická na potraviny a začíná kýchat a otékají jí dutiny, kdykoli sní více než jednu porci jídla, které obsahuje alergenní potravinu, během několika dní. „Po dvou měsících užívání MSM jsem neměla po konzumaci těchto jídel žádné příznaky,“ psala. Tato zajímavá informace byla potvrzena našimi pacienty, aniž bychom se na to ptali. Dosvědčuje, že praktičtí lékaři, kteří se zaměřují na přecitlivělost na potraviny, by měli zvážit použití MSM jako užitečné pomůcky při léčbě.

Jedním z nich je gastroenterolog Trent Nichols, M.D., ředitel Centra pro potravinové a trávicí poruchy v Hanoveru v Pensylvánii. Zjistil, že MSM pomáhá při alergiích na potraviny, včetně jeho vlastní.

„Kdysi jsem užíval Imitrex (sumatriptan), lék na předpis, jednou nebo dvakrát týdně kvůli migrénám, které pramenily z mnohonásobných alergií na potraviny,“ říká. „Když to byla například čokoláda, měl bych normálně migrénu příští den. Situace se během posledních deseti let zhoršila, i když jsem užíval kdeco, co jsem měl po ruce.“

„Mně i mnohým mým pacientům, kteří nemohli nikde získat výraznou pomoc při svých problémech s alergií na potraviny, MSM situaci v lecčems změnilo. Po začátku užívání MSM byli mnozí z nich schopni tolerovat potraviny, které dříve sníst nemohli. Vyprávějí mi, že nyní mohou konzumovat zakázaná jídla, aniž by trpěli nějakými potížemi a následnými nepříznivými účinky.“

Od roku 1997, kdy doktor Nichols začal doporučovat MSM, až dodnes (miněno v roce 1999, čili po dvou letech) prohlásilo čtyřicet lidí z jeho praxe, že užíváním tohoto potravinového doplňku jen získali.

„Jsou to pacienti, kteří už podstoupili několik léčebných programů a užívali potravinové doplňky,“ zdůrazňuje. „Když jsme však přidali MSM, tvrdili nám, že v jejich zdravotním stavu došlo k viditelnému zlepšení a lépe snášeli určité potraviny.“

„Míra zlepšení je u nich různá. Vždy je to individuální záležitost. Obecně však hovoří o zmírnění takových střežných potíží, jako jsou plynatost, nadýmání, zácpa a průjem.“

U některých probíhá zlepšení dramaticky. Moje klinika se specializuje na trávicí potíže, takže podobné záležitosti vyhledáváme.“

„Lidé nám však často říkají, že se zlepšuje také kvalita jejich pleti. Nebo, že tolik netrpí kopřivkou. Nebo je tolik netrápí astma. Mezi tyto osoby patří ti, kteří užívají na kopřivku či astma steroidy. Často také hovoří o tom, že mohou omezit množství užívaných léků nebo medikací přerušit.“ Doktor Nichols tvrdí, že zlepšení, která pozoruje, se obvykle začnou projevovat do jednoho týdne.

„MSM možná pomáhá obnovovat buněčné membrány ve střevech,“ domnívá se. „Ale možná je nejdůležitější, že stabilizuje žírné buňky. Myslím si, že právě to se děje. Stabilizuje tyto buňky, takže neprodukují tolik histaminu.“

Po začátku užívání MSM se u některých pacientů mohou objevit bolesti hlavy, než se jejich stav začne zlepšovat. „Pacienti se zmínili o bolestech hlavy,“ říká. „Takže lidem radím, aby se pozorovali, a když je začne bolet hlava, aby pili hodně vody. Pravděpodobně to je následkem nějakého čistícího nebo detoxikačního efektu, který je vyvolán MSM.“

MSM je důležitou součástí záhady, stejně důležitou jako u jiných léků, které jsme dosud používali, a možná i víc,“ říká doktor Nichols o roli MSM ve své praxi orientované na výživu. „Mám pocit, že MSM má v sobě skrytý potenciál, a rád bych provedl studii, která by potvrdila subjektivní i pozorované důkazy.“

**Stanley W. Jacob,
Ronald M. Lawrence
a Martin Zucker** v knize
**„ZÁZRAČNÝ MSM –
přírodní řešení bolesti“**

Vydalo ji nakladatelství Pragma (V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4, www.pragma.cz). První dva autoři jsou lékaři, kteří velice podrobně popisují tento přírodní produkt a především jeho účinky při nemocech doprovázených silnými bolestmi, zažívacími nebo alergickými potížemi.

MSM je potravinový doplněk, v čistém stavu bílý krystalický prášek bez zápachu, který je vlastní jiným sloučeninám síry. MSM je doporučován při zánětlivých onemocněních kloubů jako osteoartróza či revmatoidní artritida pro své protizánětlivé působení jako doplněk celkové léčby. Ze stejných důvodů je také vhodný jako doplněk léčby alergií či bolestí svalů.

(Poznámka redakce: Na preparáty čistého MSM nebo s MSM se ptejte v lékárnách nebo je vyhledejte na internetu.)