

Alergenii si sensibilitatea la alimente

Aproximativ 3% dintre americani si canadieni au fost diagnosticati cu sensibilitati la elemente din mediu, multe din acestea incluzand polenul, praful si alte toxine transmise pe cale aeriana. Din ce in ce mai multi oameni devin sensibili la urme de substante chimice, nu numai din mediu, dar si din alimente si, de asemenea, la fenomene electro-magnetice produse de celulare, turnuri pentru comunicatii si alte forme de poluare electro-magnetica. Populatia experimenteaza numeroase simptome neurologice si se adapteaza pentru a evita aceste elemente declansatoare si a-si reface sanatatea.

Traim intr-o lume imperfecta, plina de oameni imperfecti care fac lucruri imperfecte. Nu putem evita toxinele, dar putem sa invatam sa le limitam si sa le indepartam.

Raspunsul oamenilor la acesti factori poluanti din mediul lor produc simptome foarte variate. De exemplu, oamenii cu ochi albastri si parul rosu sunt sensibili la razele solare si se inrosc mult mai repede decat oamenii cu pielea de culoare inchisa. Ceea ce nu se stie este ca exista multi oameni cu diferite reactii epuizante la toxinele din mediu, dar care sunt diagnosticati gresit si toxicitatea din corpul lor este complet trecuta cu vederea.

Sensibilitatile la mediu pot progresa treptat dupa expunerea cronica la niveluri relativ scazute de substante chimice, ca in cazul „sindromului cladirilor bolnave” sau brusc dupa o expunere importanta. Sensibilitatile pot fi declansate de o combinatie de factori de mediu, ca reziduuri,

pesticide, solventi, substante emise din covoare si mobilier sau fenomene electromagnetice.

Daca o persoana a capatat sensibilitate la un factor de mediu, reactiile se petrec intr-o gama variata si niveluri diferite. Ceea ce era inainte tolerat, acum se depoziteaza in corp si devine intolerabil.

Acute: sensibilitatile acute sunt cele care se petrec in prezent, sunt noi. Acestea sunt mai severe decat sensibilitatile cronice, din cauza ca experientele sunt noi si adesea mai grave.

Cronice: Sensibilitatile se petrec de un anumit timp, undeva in fundalul functiilor corpului, devenind lipsite de reactie si adesea asimptomatice. Sensibilitatile cronice se datoreaza acumularii de toxine la care corpul este sensibil, dar, deoarece sensibilitatea progresa lent, corpul nu observa schimbari importante decat cand este prea tarziu.

Corpul reactioneaza la sensibilitati prin cresterea activitatii celulelor B, care ridica nivelul producerii histaminei, a carei reactie este traita de catre organism ca alergie (sensibilitate).



Tratamentul majoritatii simptomelor alergice este un “antihistaminic”. Acest remediu se ocupa de cascada de histamina produsa de corp si o suprima, producand efectul depasirii sau controlarii alergiei, dar de fapt nu s-a produs decat suprimarea.

Alergia este raspunsul sau reactia imunologica exagerata la substante care in general nu sunt nocive.

Orz

Dintre principalele cereale (grau, orz, ovaz si secara), orzul este probabil cea mai putin folosita in alimentatia zilnica. Este folosit la fabricarea berii si whisky-ului. Ca aliment, orzul este deseori folosit in supe si tocane. In Asia, se fierbe pentru a face „Apa de orz”, o bautura populara ideala pe canicula. Orzul contine gluten si trebuie evitat daca o persoana este alergica la orz sau are boala celiaca. Cei cu alergie la grau pot sa manance orz. Orzul este o sursa importanta de fibre, seleniu, fosfor, cupru si mangan.

Piele exfoliata

Alergiile provocate de pisici sunt greu de suportat... stranut, ochi lacrimosi care produc mancarimi, tuse, dureri de sinus si iritatii sunt doar cateva din simptomele acestor alergii. Felina iubita contribuie mult la alergiile de exfoliere. Desi pisicile produc albumina, ele contribuie in mare parte la iritatiile pielii. Acest lucru se intampla probabil deoarece ele sunt rareori spalate. Cei care au alergii datorita animalelor de companie nu sunt alergici la blana animalelor, ci la o proteina care se gaseste in

- piele exfoliata (piele moarta)
- saliva
- urina

Aceasta proteina microscopica din pielea exfoliata, saliva si urina se transmite pe calea aerului. Cand este inhalata, proteina respectiva produce o criza de alergie.

Branza

Alergia la branza este produsa de o reactie adversa care se produce in corp

la ingerare, facand ca anticorpii imunoglobina E (IgE) sa recunoasca substantele chimice, proteinele sau mucegaiul din branza ca substante nocive. Anticorpii apara corpul, eliberand histamina pentru a lupta impotriva alergenilor din branza. Producerea histaminei provoaca inflamarea cailor nazale, plamanilor, sinusurilor, urechilor, ochilor si pielii, ducand la reactii alergice recunoscute intr-o mare varietate de simptome. Simptome similare pot fi experimentate si de cei care sunt intoleranti la lactoza.



Proumb pe stiuete

Porumb

Alergia la porumb este un alt tip de alergie alimentara. Poate fi greu de supravegheat, in special in Statele Unite, datorita numarului mare de produse alimentare care contin porumb sub diferite forme: amidon, otet, vanilie, acid citric printre altele. Porumbul este deseori ascuns in ingrediente aparent sigure, cum ar fi vitamina E, ulei vegetal si arome naturale. Sa nu mai mentionam ambalajele care, din ce in ce mai des, se fabrica din porumb.

Chiar si cele mai organice alimente nu sunt scutite de temeri. Porumbul este in adezivii care sunt folositi la pliculetele de ceai, precum si in acidul citric, folosit in sosul de mere organic. Se gaseste in folia absorbanta de sub carnea de vita si in pachetele de drojdie, sub forma de acid ascorbic.

V-ati saturat sa va simtiti oboseți? Va simtiti rau dupa ce mancati? Aveti probleme de hranire excesiva?

Probleme de respiratie sau eczeme? E posibil sa suferiti de alergie de porumb.

Aveti dureri de cap sau migrene?

Poate fi alergia la porumb!



Lactate

Problema este ca lactoza, una dintre principalele glucide din laptele de vaca si caseina, o proteina principala din laptele de vaca, sunt folosite ca aditivi intr-o mare varietate de alimente. Lactoza este adaugata pentru aroma, iar caseina pentru emulsificare. Intoleranta la lactoza este o deficiente enzimatica, nu o alergie. Totusi, intoleranta la lactoza poate fi si rezultatul unei alergii la produse lactate, acestea doua fiind confundate adesea.

Par de animale

Proteinele din parul, saliva sau urina animalelor de casa produc reactii alergice care ataca ochii si caile respiratorii, ca "febra de fan", si produc simptome respiratorii. Mai poate produce si iritatie pielii.

Aceste proteine, cand vin in contact cu pielea sau sunt inhalate, produc o reactie alergica care declanseaza aparitia histaminei in corp.

Histamina duce la umflarea si iritarea cailor respiratorii superioare si produce simptome tipice ale febrei fanului si astmului. Tendinta de a dezvolta reactii alergice este deseori ereditara.

Praf

Insectele microscopice din praf, rude ale paianjenilor, sunt niste arahnide foarte mici cu 8 picioare, masurand intre un sfert si o treime dintr-un milimetru. Ele isi petrec viata de 2 pana la 4 luni mancand, producand deseuri si reproducandu-se. O femela poate depune pana la 100 de oua in timpul vietii si fiecare astfel de insecta produce intre 10 si 20 doze de deseuri pe zi.

Insectele microscopice din praf

prefera pielea exfoliata sau „solzii” proveniti din pielea animalelor, umezeala si caldura. De aceea, cea mai mare concentratie a lor este in pat. O saltea obisnuita contine intre 100.000 si 10 milioane de astfel de insecte.

Gluten

Glutenul este compus din proteine lipicioase care se gasesc in cereale cum ar fi graul. Diagnosticul de sensibilitate la gluten poate sa nu fie adecvat in toate cazurile, deoarece alergiile la grau se datoreaza albuminelor sau globulinelor din grau, ori persoana poate fi sensibila la proteine din produsele de grau (de exemplu amilaza fungica sau substante din aicul pentru paine).

Glutenul nu este o proteina, ci un compus de proteine format din glutenina si gliadina (din grau), secalina (din secara) si hordeina (din orz), care sunt proteine elastice din familia numita prolamine. Glutenul este insolubil in apa si provine din endospermul din semintele plantelor care produc grane. Glutenul asigura elasticitatea si calitatea de a fi adeziv care face ca produsele fainoase sa fie omogene si sa aiba o textura usor de mestecat. Boala celiaca (BC), numita si enteropatie glutenica, a fost considerata pana cu putin timp in urma ca intoleranta la gluten. BC este o tulburare ereditara a sistemului imunitar, in care ingerarea glutenului duce la vatamarea mucoasei (captuselii) intestinului subtire.



Alergii la animale de companie

Aceasta duce la absorbtia insuficienta a substantelor nutritive si vitaminelor. BC este rezultatul raspunsurilor anticorpilor IgA si IgG la gluten. Este important sa facem diferenta intre BC, produsa de anticorpilor IgA si IgG, si alergia la grau, provocata de anticorpilor IgE.