

**„...Ami az egyik embernek élelem, lehet, hogy a másoknak erős mérég...”**

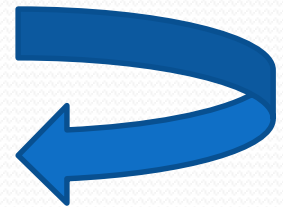


**Ételintolerancia kezelése természetes terápiákkal**

# Miért most?

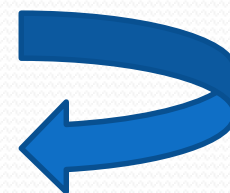
depresszió, hiperaktivitás, Alzheimer, SM, autoimmun, ...civilizációs betegségek..)

- XX.szazad drámai változásokat hozott a nyugati társadalom táplálkozásában
- Ipari forradalom után nagy mennyiségben kezdtek adalékanyagokat használni (tartósítás, színezés, hatékonyabb termelés – rafinált kémiai eljárások..)
- Modern élelmiszeripar
  - Minden lényeges tápanyagcsoport
  - Mikrotápanyagot érintett...
- Mindezek ELSŐSORBAN az idegrendszerre hatnak, és ezért „agyi zavarnak” titulálják....ezáltal az egész szervezet működését befolyásolják



# Nyugati táplálkozás problémái

- olyan élelmi anyagokat tartalmaz, amire a szervezetünk evolúciósan nem készült fel
- a nyugati étrend és vele elfogyasztott több ezer adalékanyag ún. szivárgó bélszindrómát okoz
- a bélfalon átjutó fehérjék, adalékanyagok immunológiai ill. farmakológiai választ váltanak ki



- Megbújó krónikus gyulladások



- Autoimmun betegségek, atópiás problémák
- Idegrendszeri zavarok, civilizációs betegségek



# Civilizációs problémák – Diszharmónia a természettel...

- Bár az élettartam nő, az egészségesen töltött évek száma csökken!
- Elmúlt 20 évben exponenciálisan nő a klmb krónikus „gyógyíthatatlan” megbetegedések száma
- Szelekció totális hiánya – természet vastörvénye nem tud érvényesülni (ld állatvilág)
- Humán evolúció más irányban halad mint a körülöttünk levő „világ”
- Humán adaptáció a környezeti elemekhez minimalizálódott
  - Éghajlati viszonyok
  - Táplálék (növényi, állati)
  - Fajfenntartás



# Az Ételintolerancia nem Allergia!!



# Ételallergia

- tünetek jelentkezése: azonnal-egy órán belül
- tünetek súlyossága: változó, halálos is lehet,
- kis mennyiség is kiváltja
- betegség lefolyása: akut
- kórkép: bőr, légút, gyomor-bel rendszer
- gyakoriság: gyermek 5-8%, felnőtt 1-2%
- laboratóriumi diagnosztika: ellenanyag IgE



# Ételallergia

- tünetek jelentkezése: azonnal-egy órán belül
- tünetek súlyossága: változó, halálos is lehet (anafilaxia)
- kis mennyiség is kiváltja
- betegség lefolyása: akut
- kórkép: bőr, légút, gyomor-bel rendszer
- gyakoriság: gyermek 5-8%, felnőtt 1-2%
- laboratóriumi diagnosztika IgE



# Ételintolerancia = Pszeudo-álallergia

- tünetek jelentkezése: 24-96 óra, nem jellegzetesek
- tünetek súlyossága: enyhe, elfogyasztott étel mennyiségétől függ
- betegség lefolyása: krónikus
- Immunkomplexek szervezeten belüli felszaporodása
- kórkép: bármelyik szövet vagy szervben lerakódhatnak, gyulladásos folyamatot indítanak, diszfunkció!
- gyakoriság: >50%
- Gyógyszeres kezelésre általában nem reagálnak, megfelelő étrend betartásával enyhülnek, megszűnnek
- laboratóriumi diagnosztika: Total IgG





# Kialakulás okai

- Enzim defektus (kevés, vagy hiányzik)
  - Örökletes :Laktóz, fruktóz, alkohol
  - Szénhidrátbontás: amiláz
  - Fehérjebontás: proteáz
  - Zsírbonítás: lipáz
- Gyógyszermellékhatások (reakcióba lépnek az élelmiszerben található komponenssel pl koffein, szalicil, hisztamin)
- Kémiai anyagok (tartósítószer, színezékek, adalékok)



# Elérhető laboratóriumi diagnosztika! – Food Detective

- Cca 2 éves kortól
- Ujjbegyből minimális mintavétellel
- Cca 40 perc alatt megbízható, pontos eredmény
- 58 ételfehérje kimutatására alkalmas
- Szakember kiértékelése fontos!
- Dietetikai tanácsok – megfelelő szupplementáció, helyes étrend
- Beteg emésztőszervi traktus természetere regenerálása



# A diagnosztikán túl...

- Food Detective kimutatja mely fehérjékre érzékeny a páciens
- A kimutatott érzékenység alapján következtethetünk arra, hogy az emésztő szervrendszerben hol van defektus
- Célzott terápia
- Szakember segítsége



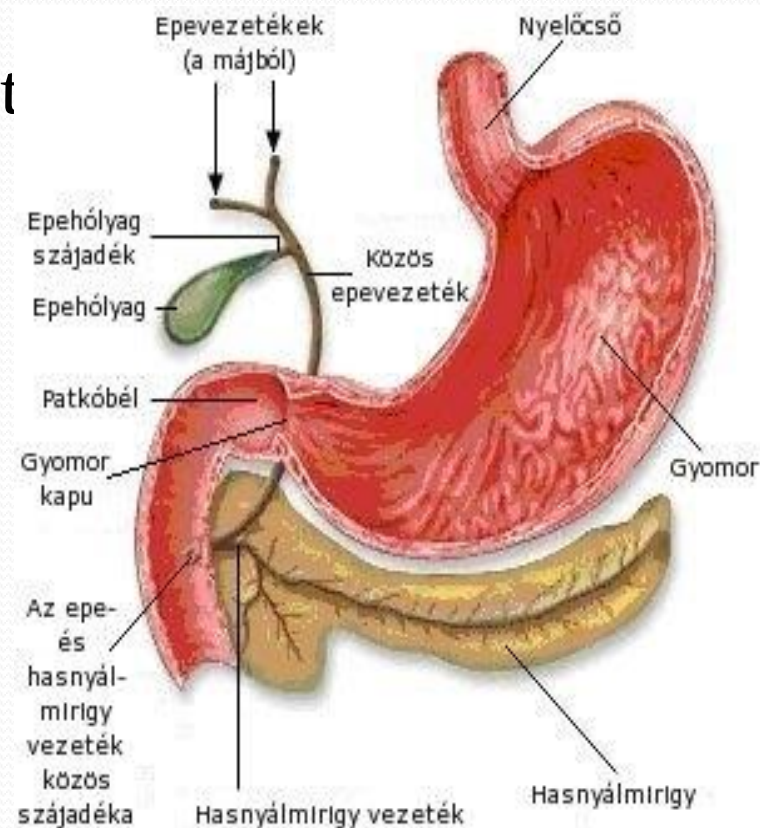
# Emésztés a gyomorban

**Állati fehérjék** : hús, hal, tej, tojás.....

- **Sósav** :

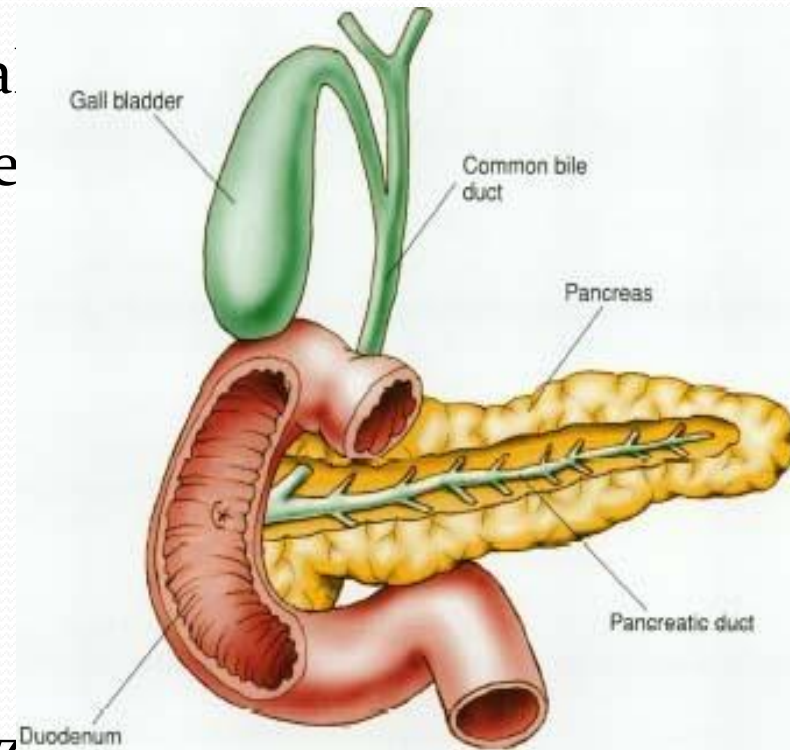
- biztosítja a megfelelő **0,9-1,5 ph-t** –t
- A táplálékkal bevitt konyhasóból és chlortartalmából a gyomormirigyek fedősejtjei készítik....

- **Pepszin** a gyomorba jutó fehérjéket bontja...



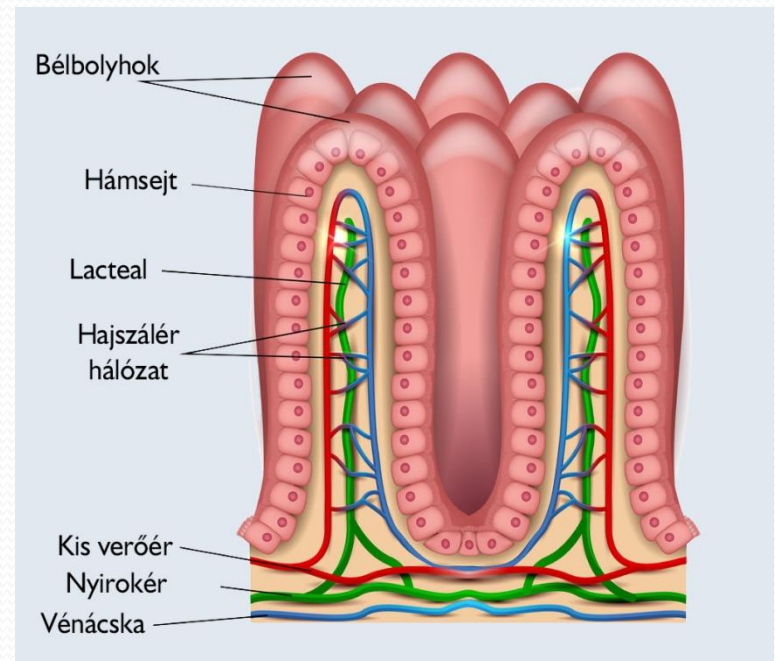
# Emésztés a nyombélben

- **Növényi fehérjék** :  
zöldség- gyümölcsfélék, olajos magva
- A savanyú gyomortartalom háromféle emésztőnedv hatása alá kerül...**pancreasznedv, epe, bélnedv**...
- Mindhárom magas bikarbonát és carbontartalma miatt **erősen lúgos** kémhatású
- Enzimek: tripszin, kimotripszin, lipáz



# Emésztés a nyombélben

- **Gabonafehérjék**
- Vékonybél – nyálkahártyában található szöveti **transzglutamináz**
- Hasnyálmirigy **enzimek**
- Bélbolyhok által termelt enzim





# Laboratóriumi diagnosztika

## Food Detective

- A teszt eredménye segítséget nyújt abban, hogy beazonosíthatjuk az emésztő rendszer milyen szakaszában vannak problémák.
- Szakember segítségével terápia és megfelelő étend összeállítása



# Szelíd gyógymódok

- Fitoterápia : különféle teák és növényi alapú készítmények
- Homeopátia: a szervezetet a védekező és szabályozó rendszer stimulálásával hozzák rendbe
- Reflexzóna terápia: a talp zónáinak stimulálásával a meridiánokon keresztül hatással tudunk lenni a vele kapcsolatban álló szervekre
- Aromaterápia
- Bach-virágterápia : 38 vadvirág esszencia ismert, hogy a kedélyállapot befolyásolja a védekező rendszer működését





# Természetes megoldások – gyomor

- Gyomorsav erősítés:
  - Savanyúkáposztalé, savanyított zöldségek, gyümölcsök
  - Fermentált italok
  - Tengeri só
  - Gyógyvizek - ivókúrák (étkezés után 1 órával)
  - 2x 15 mg cink, 50 mg B6
- Gyomorhurut, fekély:
  - Propolisz cseppek, svédcscepp (1 dl víz+ 40 csepp)
  - Mustár, torma - segít lebontani az állati fehérjét
  - Tea: körömvirág, ezerjófű, lándzsás útifű, édeskömény
  - Illóolaj: Borsmenta, kamilla



# Természetes megoldások – májproblémák

- Böjtkúra pihenést jelent a májnak
- Frissen préselt almalé – májtisztítás!
- Reteklé + méz;
- Aranyvessző tinktúra
- Máriatövismag olaj reggel éhgyomorra, kúraszerűen 4-6 hétig, articsóka ital
- Benedekfű
- Cink! - nehézfémkivezetés
- Svédkeserű
- Lecitin - zsírsejtek lebontásában segít
- Tea: vasfű, pitypang, körömvirág, citromfű, ezerjófű, akác, bodza, kálmos, apróbojtorján, májvédő teakeverék



# Természetes megoldások - epehólyag

- Fekete retek cseppek
- pektintartalmú gyümölcsök (oldják a követ) : alma , banán, sárgarépa
- olajbogyó, articsóka, zeller, nyers céklalé, ananász
- Almaecet + citromlé (2:1 evőkanál + 1 pohár langyos víz reggel éhgyomorra)
- Meleg Ricinusolaj borogatás 2-3 alk/hét...kúraszerűen
- Tea: Pitypang, mezei katáng, cickafark, borsmenta, ezerjófű, kakukkfű, kálmos
- Illóolaj: borsmenta, eukaliptusz, levendula, rozsmaring



# Természetes megoldások- Bélbóholy regenerálás

- Aloe gél
- Bélflóra helyreállítása probiotikumokkal
- Kombucha, almaecet
- Propolisz, virágpórá
- Papaya tabletta,
- Rostkomplex - útifűmaghéj, kókuszrost, almarost
- Parazitaölő gyógynövénykomplexum (teafa, kurkuma, oregánoolaj, szegfűszeg, grapefruitmagolaj..)
- Homoktövislé, Búzafű
- Rizs, köles, quinoa, hajdina
- Homeopátia: Opsonat cseppek
  
- Tea:kamilla körömvirág, citromfű, pásztortáska, cickafark, zsálya, ánizs, Lapacho gyömbér tartalmú teakeverékek



# Természetes megoldások – Hasnyálmirigy

- Enzimkészítmények – papaya, ananász, kurkuma
- Fehér üröm ledarálva + kurkuma
- Nehézfémkivezetés – nikkel....paraziták (fémedények)!
  - Huminsav tartalmú táplálékkiegészítők
  - Chlorella alga
- Spenót smoothie
- Zabkása, zabpehelylé
- Kapor!!!
- Hajdina + joghurt (éjjelre beáztatni..reggel fogyasztani)
- Dió étolaj
- Tea: kálmos, csalán, útifű, zöldtea, borsmenta, kamilla, babhég, szederlevél



- Food Detective Ételintolerancia teszt
  - Szakember végezze el
  - Szakember értékelje ki
  - Szakember állapítson meg terápiát

