Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Аллергия, непереносимость продуктов, и как с ними бороться? | Les allergies, et comment les lutter?

Author: Наталья Римша, Москва , 02.10.2015.

|
Les allergies, et comment les lutter?

Всем известно, что аллергия наносит непоправимый вред здоровью человека. Однако не всегда мы придаем значение скрытой аллергии и пищевой непереносимости, хотя именно они часто становятся причиной плохого самочувствия. Такие симптомы, как боли в животе, мигрени, усталость, дерматиты, низкий уровень витамина D, K и цинка в организме, а также проблемы с желудочно-кишечным трактом дают серьезные поводы для беспокойства.

Зачастую человеку не удается определить причину подобных симптомов: если обычная аллергия проявляется сразу (в течение 2-3 часов после начала воздействия аллергена), то скрытая - медленно. При непереносимости с участием иммуноглобулина (IgG) антигены или аллергены обычно не дают быструю и ярко

выраженную реакцию, а вызывают расстройства, которые протекают менее остро и их трудно связать с их происхождением. Из-за непереносимости определенного продукта питания, лекарства или химиката в составе еды, кишечная флора истощается, и кишечник становится более проницаемым и незащищенным, и нарушается расщепление протеина. Это приводит к тому, что нерасщепленный протеин – вещество, с которым иммунная система не привыкла бороться, проникает в организм и, как следствие, провоцирует выработку антител. Такой процесс может длиться неделями, месяцами и годами, при этом вызывая симптомы – менее острые и не столь ярко выраженные.

Непереносимость продуктов питания сложно порой распознать и определить ее причины. Почему? Во-первых, у человека может быть чувствительность сразу к нескольким продуктам питания и, даже исключив один, не всегда удается избавиться от симптомов. Во-вторых, у многих людей симптомы и проблемы появляются далеко не сразу.

Обычно такие симптомы, как проблемы с пищеварением или синдром раздраженного кишечника, изжога, запор, диарея всегда связывают с непереносимостью продуктов питания. Однако следует знать, что существует целый ряд других симптомов, не связанных с пищеварительной системой, которые тоже свидетельствуют о непереносимости. Среди них:

- Необъяснимые перепады настроения, панические атаки, отсутствие концентрации внимания, депрессия, суставные боли, раздражительность и повышенная нервозность.
- Постоянные боли – головные, суставные и мышечные, артрит.
- Заложенный нос, насморк, чихание, наличие мокроты.
- Опухшие глаза, темные круги под глазами и мешки.
- Меняющийся в сторону повышения вес и отеки.
- Хроническая усталость, зачастую усталость после еды.

<u>В чем опасность пищевой непереносимости?</u>

90 % пищевых аллергий и непереносимости происходит от употребления еды, дающей определенную реакцию. Это может быть реакция на продукты питания (злаковые, молоко, неферментированную сою, арахис и др.), пищевые добавки (сульфиты в вине, глютамат натрия), а также антибиотики, пестициды, консерванты и красители.

У людей с непереносимостью лактозы организм не в состоянии вырабатывать лактазу – фермент для переваривания лактозы в молоке. Также отрицательно влияет на организм белок казеин, который есть во всех молочных продуктах и сырах.

Иммунная система организма воспринимает макромолекулы как чужеродные, включает защитные механизмы и начинает вырабатывать антитела для борьбы, которые связывают чужеродные молекулы и удаляют их из организма. Работает весь организм, и в пораженных органах возникает хроническое воспаление, которое по нарастающей постепенно ухудшает их работу, как единой системы.

Непереносимость лежит в основе нарушения обмена веществ, что приводит к лишнему весу и целому ряду хронических заболеваний. Задержка жидкости в организме, проблемы с кишечником, ожирение, экзема, бронхиальная астма, болезни

щитовидной железы, камни в желчном пузыре и почках, раннее старение – все это может быть связано с имеющейся непереносимостью.

Если вам кажется, что какие-то из выше перечисленных продуктов (или те, что не попали в перечень) влияют на ваше самочувствие, попробуйте следующие шаги для улучшения своего состояния.

1. Диета исключения поможет вам определить проблему более точно. Делайте это пошагово:

- Определите продукт, который вы наиболее часто употребляете и для начала исключите его.
- Исключите все блюда, содержащие этот продукт из своего рациона дома.
- Когда отправляетесь в магазин, читайте этикетки.
- В ресторане спрашивайте у официанта, как приготовлено блюдо и что оно содержит.
- Исключите из рациона продукт, который, по вашему мнению, вам может не подходить по крайней мере на 2-3 недели и ведите записи и наблюдения за тем, улучшается ли ваше состояние.
- После этого на короткое время вновь введите продукт в рацион и посмотрите, вернулись ли симптомы.
- Если вернулись, то ответ найден и этот продукт нужно окончательно исключить.

2. Сделайте акцент на безопасных продуктах – пусть они преобладают в вашем рационе.

3. Снижайте повседневный стресс. Последние исследования говорят о том, что физическая нагрузка и прочие снижающие стресс практики помогают облегчить и усмирить аллергические реакции. Попробуйте следующее:

- Ходите пешком ежедневно. 30 минут ходьбы в день помогут сократить стресс, поддержат иммунную систему в тонусе и сократят риск аллергии.
- Делайте массаж раз в неделю, если нет специальных противопоказаний. Массаж улучшит циркуляцию крови и снизит тревожность.
- Занимайтесь йогой 2 раза в неделю. Найдите и выполняйте асаны для улучшения кровообращения, тонуса мышц и снижения проблем, связанных со стрессом.
- Учитесь правильно дышать. Исследования влияния медитации на состояние организма единогласно сходятся в том, что легкое контролируемое дыхание помогает организму бороться с аллергиями. Практикуйте глубокое диафрагмальное дыхание по утрам в течение 5-10 минут.
- Принимайте Омега 3 и гамма линолевую кислоту. Они являются натуральными противовоспалительными средствами и снизят симптомы аллергии. Незаменимые жирные кислоты важны для здоровья сердца, мозга, суставов и иммунной системы.
- Принимайте антиоксиданты. Они помогут организму в борьбе с последствиями аллергических реакций и позволят победить оксидативный стресс – повреждения клетки в результате окисления.

Оставайтесь здоровыми!

здоровье

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/sante/allergiya-neperenosimost-produktov-i-kak-s-nimi-borots

ya