

# Ételintolerancia

Mi váltja ki, hogyan lehet rá megoldást találni?





## Tartalom:

- Alap tápanyagok, amik ételintoleranciát váltanak ki
- Miket hagyjunk el mindenképpen? Mik okoznak érzékenységet?
- Az intoleranciák összeadódása (mátrix reakció, mátrix allergia)
- Húsfogyasztás – mennyi a mérték? Együk, vagy sem?
- Leggyakrabban intoleranciát okozó ételfehérjék: tej glutén, tojás, élesztő, kesudió (diófélék), szójabab – alternatívák
- Laktóz, tejfehérje érzékenység közötti különbség
- Böjt, tisztítókúra – hasznos-e, mikor csináljuk, hatásuk az intoleranciára
- Természetes táplálékok előnyei
- Miért érdemes áttérni az egészséges táplálkozásra? – alaptól és az intolerancia szempontjából: bélbolyhok, tápanyag, felszívódási problémák
- Átvitel – egészséges táplálkozás – superfoodok
- A Food Detective étel-intolerancia teszt és használata
- Mi a megoldás, ha a tehéntejre negatív az eredmény, de fennáll a probléma továbbra is?
- Helyettesítsük-e minden esetben a teszten pozitívként mutatott ételeket?
- Sav és bázis



## KEZDJÜK AZ ELEJÉN!

Ételintolerancia? Létezik ilyen vagy csak egy felfújott lufi? Orvosok vitatkoznak létezésén és jelentőségén, mégis egyre nagyobb teret hódít és egyre több ember táplálkozik ezek alapján.

Manapság az ételérzékenység sajnos egyre nagyobb problémát okoz a mindennapjainkban. A lakosság 40-45% szenved valamilyen formában a különböző érzékenységektől. Számos cikket és tudományos írást olvashatunk a témával kapcsolatban. Nem csoda, ha az ember könnyen elveszik az információ áradatban.

Mi az az ételintolerancia? Milyen ételek okozhatják? Miért alakul ki? Mit kell tenni ha kiderül, hogy valamire érzékenyek vagyunk? Mivel tudjuk helyettesíteni az ételeket? Milyen problémákat okozhat ha figyelmen kívül hagyjuk testünk jelzéseit? A következőkben összegyűjtöttük a legfontosabb tudnivalókat, amikkel mindenképpen érdemes tisztában lenni az ételintolerancia, vagy annak gyanúja esetén.





## Mi a különbség az ételallergia és az ételintolerancia között? Mik a tünetek?

Fontos leszögezni, hogy az ételintolerancia és az ételallergia között jelentős különbség van. Az allergia esetén a tünetek azonnal jelentkezhetnek, míg az intolerancia esetén a tünetek órákkal, napokkal vagy akár hetekkel később is mutatkozhatnak.

Az intolerancia ismertető jelei széles körben mozognak, ilyenek lehetnek a puffadás, a hasmenés, a hajhullás, a bőrkütiések, a súlyproblémák és az alvászavar is. A leggyakrabban intoleranciát kiváltó tápanyagok olyan ételek, amiket mindennap, vagy egy héten akár többször is fogyasztunk, például a burgonya, a brokkoli, a csirke hús, az élesztő, a fokhagyma, a glutén, a marhahús, a rizs, a szójabab vagy a tej.

Ezzel szemben az ételallergia tünetei azonnal jelentkeznek a bizonyos táplálék elfogyasztása után. Itt a tünetek sokkal súlyosabbak lehetnek, a szinte azonnal jelentkező hányás és hasmenésen kívül légzésproblémák is kialakulhatnak, a torok beödémásodhat, az ajkak és a szemek bedagadhatnak, a bőrön csalánkiütés szerű foltok keletkezhetnek. A tünetegyüttes hatására a beteg sápadttá válhat, verejtékezhet, de akár elveszítheti az eszméletét is, illetve kialakulhat az úgynevezett anafilaxiás sokk is, amely orvosi segítség nélkül végzetes kimenetelű állapot. A leggyakoribb allergén ételek közé tartozik a földimogyoró, a diófélék, a citrusfélék, a paradicsom, az eper illetve a kagyló és rákfélék.

### ÉTEL ALLERGIA

Az étel allergia az immunrendszer kóros válasza



Azonnal immunreakciót vált ki az adott étel elfogyasztása után, függetlenül az elfogyasztott mennyiségtől.



A tünetek orvosi kezelés nélkül életveszélyes állapotot is okozhatnak.



A tünetek minden alkalommal jelentkeznek pár percen belül az adott étel elfogyasztása után.



### ÉTEL INTOLERANCIA

Az étel intolerancia emésztőrendszert érintő probléma miatt alakul ki.

A tünetek nem mindig jelentkeznek azonnal, akár órák is eltelhetnek az adott étel elfogyasztása után. A tünetek súlyossága függ az elfogyasztott mennyiségtől.

A tünetek különböző súlyosságúak. Általában fél - egy órával az étkezés után kezdődnek és pár napon belül elmúlnak

A tünetek nem feltétlenül jelentkeznek minden alkalommal az adott étel fogyasztása után.

Ételintolerancia esetében a panaszok elhúzódásától kialakulhat más probléma is a szervezetben, de ez nagymértékben függ az elfogyasztott étel mennyiségétől. A szervezet egyensúlyának felborulása okozhat hajhullást, fejfájást vagy bőrproblémát. Mivel ezek a panaszok lassan jelentkeznek, így gyakran nem gondolunk arra, hogy valamelyik étel elfogyasztása okozhatta a tüneteket.

A hajhagymák a szervi problémákra gyorsan reagálnak, így könnyen kialakulhat a hajhullás vagy egyéb hajgyógyászati probléma. Amennyiben nem fordítunk figyelmet a megfelelő táplálkozásra, komolyabb szervi problémák is kialakulhatnak: bélgyulladás, immungyengeség - ezért mindenképpen keressük meg a tüneteket kiváltó ételeket, és próbáljuk meg kerülni azokat!

Az intoleranciák összekapcsolódhatnak más betegségekkel, problémákkal is, és a tünetek könnyen felerősödhetnek. Vírusos fertőzések, bakteriális fertőzések, Post-Covid tünetek és magas stressz esetén érdemes fokozottan odafigyelni arra, hogy megfelelő étrendet folytassunk, és kerüljük azokat az élelmiszereket, amik emésztőrendszeri gondokat okoznak számunkra.

## Mit hagyjunk el mindenképpen az étkezésünkből?

Ha a fentebbi tünetek közül valamelyiket tapasztaljuk, akkor felmerült az érzékenység gyanúja. Érdemes átgondolnunk mit szoktunk fogyasztani és milyen gyakorisággal. Ilyen esetekre is jó megoldás lehet a FoodDetective használata.

Amennyiben a teszt intoleranciát mutat ki fontos, hogy ne essünk kétségbe! Manapság már rengeteg alternatíva létezik, az ételeket könnyen tudjuk helyettesíteni. Az adott élelmiszert fokozatosan is leépíthetjük étrendünkből, így hozzá szoktathatjuk szervezetünket és magunkat a változáshoz. Érdemes 3-4 hónapig kerülni az alapanyagot, ezután viszont megpróbálhatjuk apránként visszaépíteni az étrendünkbe.

A következőkben felsoroltunk néhány gyakori élelmiszert vagy összetevőt, amelyek intoleranciás tüneteket okozhatnak.

### FINOMÍTOTT CUKOR:

A cukor túlfogyasztása intoleranciához vezethet, ezért érdemes minél előbb elhagyni a finomított cukor fogyasztását. Nem csupán az érzékenység kialakulásához járul hozzá, hanem többek között felborítja a test ásványianyag-egyensúlyát, csökkent glükóz tűrő képességéhez vezethet, roncsolja a fogakat, vakbélgyulladást okozhat és emellett számos orvosi megfigyelések által jelzett problémákhoz vezetnek.



## FELDOLGOZOTT HÚSKÉSZÍTMÉNYEK:

A tehenek és az ökrök nagy mennyiségű szennyezett takarmányt fogyasztanak el, egyes növényvédő szerek és veszélyes vegyi anyagok nagyobb koncentrációban találhatóak az állati eredetű táplálékban. Helyette érdemes finomított növényeket fogyasztani, ezzel automatikusan csökkentjük a kockázatot, hogy vegyi anyagok kerüljenek a szervezetünkbe. \*dr. Joel Fuhrman - Szuper immunitás

## TEJTERMÉKEK:

A tejtermékek magas kalóriatartalommal bírnak, ráadásul gyors felszívódású szénhidrátnak minősül. Ezen felül tele van hormonokkal, ugyanis a tejet adó állatok általában növekedési hormonokkal vannak "kezelve", ami az általuk termelt tejbe is megjelenik.

## PÉKÁRUK, EGYÉB FELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK:

A gluténérzékenység vagy búzaintolerancia is sajnos egyre gyakoribb problémának számít manapság. A kettő nem egy és ugyanaz. Ha egy termék gluténmentes, nem feltétlen búzamentes is. Búza intolerancia esetén a rozs- és az árpafélék fogyaszthatóak, viszont a gluténmentes búzakeményítő a tiltólistára kerül. A pékáruk, tészták, instant vagy előre elkészített ételeken kívül nagyon sok feldolgozott élelmiszerben megtalálható a búzafehérje, mint például különböző csokoládék vagy gyógynövény- és fűszerkészítmények.



## A keresztzennyeződés is okozhat problémát?

A termékek keresztfertőzésével is érdemes tisztában lenni. Na de mit is jelent ez pontosan? Egy termék gyártása, készítése során elkerülhetetlen, hogy más allergén alapanyagokkal érintkezzen az élelmiszer. Persze erre is vannak kivételek, de elég ritkák. Tehát hiába jó alternatíva a tehéntejes joghurt helyettesítésére a kókuszjoghurt, ha a gyártás során szójaszármazékokkal szennyeződhetett. Vásárlás előtt érdemes figyelmesen elolvasni a termék csomagolását. Étteremben való fogyasztás során pedig mindig érdemes tájékoztatást kérni az allergén anyagokról.

## Az intoleranciák összeadódása (mátrix reakció, mátrix allergia)

Gyakori jelenség, hogy valaki több összetevőre is intoleráns, ilyenkor még nagyobb hangsúlyt kell helyoznünk az étkezésünkre. Erősen ajánlott szelektálni a reakciót kiváltó alapanyagokat, ez pedig az étrend változatosságát is csökkentheti. Ilyenkor a legfontosabb, hogy elkerüljük a tápanyaghiány kialakulását, és érdemes szakemberhez fordulni, aki segít az egyéni étrend megalkotásában. (a mátrix reakcióról és a mátrix allergiáról nem találtam semmit sajnos)

## Mennyi húst érdemes fogyasztanunk?

Testünk alapvetően egészséges működéséhez nem igényel hatalmas mennyiségű állati fehérjét, elmondható, hogy minimális vagy akár semmilyen hústermék fogyasztása esetén is tökéletesen működik.

Azonban nagyon fontos minden esetben a mértékletességet hangsúlyozni.

Mit mond nekünk a tudomány?

Az emberek többsége általában sokkal több húst fogyaszt, mint amire valójában szüksége van, ez pedig komoly gyomorproblémákat okozhat, hiszen a hús egy kimondottan nehezen emészthető élelmiszer. A rendszeres és mértéktelen húsfogyasztás (főleg a feldolgozott húsból) a kutatók szerint számos egészségügyi problémával hozható összefüggésbe, csak néhányat említve például a köszvény, a kardiovaszkuláris betegségek (leginkább a szívroham) gyakoribb előfordulása, sőt a WHO szerint még a bélrák kialakulásának esélyeit is növeli.



Az emberi testnek nem húsról, hanem fehérjéről van szüksége, ha még pontosabbak szeretnénk lenni: fehérjeépítő aminosavakra. Megkülönböztethetünk elsőrendű, tehát komplett (leginkább csak állati) és másodrendű fehérjét, amelyek önmagukban nem tartalmazzák az esszenciális aminosavakat, csak akkor ha megfelelően kombináljuk őket egymással (ezek általában növényi források).

Ha ezek ellenére nem szeretnénk a húst elhagyni az étrendünkben, akkor kifejezetten fontos arra figyelni, hogy jó minőségű húst fogyasszunk. Érdekes kerülni a hormonkezelt, antibiotikumokkal teletömött húst, sőt az előre pácolt húsokat, hiszen a fűszerekben rendkívül sok adalékanyag található.

Ebben az esetben a szabad tartású, bio gazdaságokból származó hús lehet a legmegfelelőbb választás, ami egyes esetekben még állatetikai szempontokat is figyelembe vesz.

A húsfogyasztás vagy éppen annak nem fogyasztása nagy port kavarázó téma napjainkban. Sokan esküsznek a vegán életmód mellett, mások pedig soha nem mondanának le az állati fehérjét tartalmazó étrendükről. Minden esetben azonban a legfontosabb és a kulcsmotívum a mértékletesség és a mértéktartás.





## A fehérje pótlása

Alapvetően az emberi testnek (testsúlytól függően) mindösszesen nagyjából 20-30 gramm fehérjére van szüksége, amiket változatos forrásokból érdemes bevinni szervezetünkbe. A növényi fehérjék megfelelő párosítása egy teljes értékű étrenddel tökéletes megoldást nyújthat.

A legfontosabb növényi fehérjék elsősorban a hüvelyesek (csicseriborsó, vörösbab) és az olajos magvak lehetnek számunkra. Ezeket érdemes teljes értékű gabonákkal, zöldségekkel, szójával és az abból készült húshelyettesítőkkel (például tofu) párosítani. A szejtán és a quinoa is magas fehérje tartalommal rendelkezik, így érdemes beépíteni az étrendbe ezeket az alapanyagokat. Reggelihez javasoljuk a mogyorókrém fogyasztását, az avokádót és a humuszt, amik a magas proteintartalomnak köszönhetően rendkívül táplálóak. A fehérje pótlása megoldható növényi táplálékkiegészítő fogyasztásával is. A vegán fehérjeporok általában borsóból, rizsből, szójából vagy kendermagból készülnek. A fehérjeporok fogyaszthatók turmixban, zabkásában, vagy használhatjuk őket liszt helyettesítőként is.

## Leggyakrabban intoleranciát okozó ételfehérjék

Van néhány olyan étel, amit az emberek szervezete kevésbé tolerál. Ilyenekkel már mindenki találkozott, hiszen a közvetlen vagy a közvetett környezetében mindenkinek van egy glutén, szója,

tejfehérje, tojás vagy dióféle intoleranciával rendelkező ismerőse.

Ezekre az élelmiszerekre nagyobb eséllyel lehet pozitív a FoodDetective. Azonban aggodalomra semmi ok, hiszen szerencsére ezeket az ételeket könnyedén lehet alternatívákkal pótolni. Fontos tudni, hogy a boltok polcain található termékek csomagolásán a gyártónak kötelessége feltüntetni az allergén és a nyomokban allergént tartalmazható információkat.

### TEJTERMÉKEK:

A tejnek számos, növényekből készült opciója van. Ilyen alternatívákat jelenthetnek a mandula-, zab-, kókusz-, és a rizstejek. Fontos odafigyelni arra is, hogyha tejfehérje érzékenységet mutat a teszt, akkor nem csak a teje, hanem a tejfehérjét tartalmazó ételekre is kell alternatívát keresni. A tejszínnek és a tejfölnek is vannak különböző megfelelői. Ilyenek a kókusz-, rizs-, zab-, és a szójatejszín.

A vaj is kritikus pontnak számít a tejfehérje érzékenység esetében, de már számos növényi szendvicskrémel és növényi vajjal tudjuk helyettesíteni: dióvaj, mandulavaj, kesuvaj, tökmagvaj, vagy egyes növények hidegen sajtolt olaja is kiváló opció lehet a helyettesítésre, ilyenek az olíva olaj és a kókuszolaj. A sajt imádóknak sem kell megijedniük, hiszen már nagyszerű növényi zsírból készült sajtokat lehet kapni a boltok polcain.

## GLUTÉN ÉS BÚZA TARTALMÚ ÉLELMISZEREK:

A glutén kritikus élelmiszer, ami sokaknál okoz intoleranciát. Ebben az esetben az alábbi liszteket kell elkerülni: a búzaliszteket minden típusát (finomliszt, fogós liszt, rétesliszt teljes kiőrlésű búzaliszt, tönkölybúzaliszt, durum liszt, graham liszt, kenyér liszt), rozsliszt, árpaliszt és a zabliszt.

A jó hír, amik viszont szabadon fogyaszthatóak: kukoricaliszt, rizsliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, amaránt liszt, teff liszt, cirokliszt, csicseriborsóliszt, gesztenyeliszt, kókuszliszt, tökmagliszt, quinoa liszt, szezámagliszt, kendermagliszt, spárgaliszt, sárgaborsóliszt, zöld banán liszt, mákliszt, mandulaliszt. A köretekről sem kell lemondaniuk a gluténérzékenyeknek, hiszen míg van néhány tiltott étel, például a búza, az árpa, a rozs, a zab, a bulgur, a kuskusz, az árpagyöngy és a rozs, addig a rizs, a köles, a quinoa, az amaránt és a hajdina is fogyasztható számukra.

A tészta szerelmesei számára is jó hírünk van, hiszen a gluténérzékenység nem szab hátrált a tészta fogyasztásnak semmi, azonban ennek ellenére is oda kell figyelniük arra, hogy pontosan milyen tésztát ehetnek. Az abszolút tiltólistás az a hagyományos tészta, ami búzából készült, mint a teljes kiőrlésű vagy a durumtészta. A tészták esetében is szerencsére egyre több a termék alternatíva, mint például a kukorica-, rizs-, quinoa-, barnarizs-, fekete rizs-, hajdina-, és üvegtészta az, és zabból is találhatunk gluténmentes változatot a boltok polcain.





## TOJÁS:

A felsorolást a tojás követi, hiszen ez is egy olyan étel, amelyre sok esetben pozitívat jelez a teszt. Azonban a pozitívat jelző csík nem jelenti azt, hogy ne lehetne teljes életet élni ezzel az érzékenységgel. Bár elég sok étel tartalmaz tojást, mégis vannak kiváltó alternatívák, amikkel az ételek ugyanolyan ízelményt adhatnak, mint a tojásos társaik. A kerülendő élelmiszerek közé tartoznak az omlettek, lepények, nudlik, kekszek, sütemények, édességek, jégkrémek, péksütemények, majonéz, pudingok, félkész és készételek, saláta öntetetek, palacsinták, sodók, panírozott ételek, tartármártás, mirelit és konzerv ételek, pudingok. De ugyanígy figyelmet kell fordítani az összetevőkre is, hiszen a tojás az összetevői listában is fellelhető. Az alábbi összetevőket kell keresni tojás érzékenység esetén: teljes tojás, tojáspor, tojásfehérje és/vagy sárgája, szárított tojás, tojás proteinek, globulin, ovalbumin, ovovitelin, livetin, vittelin, ovoglobulin, ovomucin.

Milyen alternatívák lehetnek?

Az alábbi tojáspótló porokkal tehetik teljessé az ételeiket a tojásra érzékenységet mutatók: burgonya-, kukorica-, tápióka-, és rizs keményítő, valamint lenmagzselé, útifű maghéj és chiamag. A sütemények készítéséhez sokszor elengedhetetlen tojást is könnyen helyettesíthetjük a már említett tojásporokkal, chia-és lenmaggal vagy akár banánnal is. A tészták miatt sem kell aggódni, hiszen már több opció is van arra, hogy a tojás érzékeny emberek is ugyanúgy fogyaszthassanak tésztát például a kukorica-, üveg-, quinoa-, hajdina-, vagy rizslisztből készült tészták, illetve a durumtészta is a felsorolás részét képezi. Hasznos információ, hogy a boltok polcain számos vegán terméket találhatunk, amelyekben semmilyen állati eredetű összetevő nem található, így azokat is bátran fogyaszthatják a tojás érzékenységgel küzdők.



## ÉLESZTŐ

Az élesztő intolerancia az egyik legnehezebben kihagyható összetevő, hiszen sok készétel tartalmazza. Ennél az érzékenységnél kerülendők azok az élelmiszerek, amik természetes élesztőtartalmúak, valamint az ételkészítésnél is figyelni kell a hozzáadott élesztőre.

Emellett javasolt a magas szénhidrát-tartalmú ételek, valamint a cukor fogyasztásának csökkentése. Ez a javaslat arra szolgál, hogy az élesztősejtek ne szaporodjanak az emésztőrendszerben. A minden esetben kerülendő élelmiszerek: kenyerek, pizza alapok, péksütemények és minden olyan kenyértípus és sütemény, amit élesztővel kelesztettek. Ezen felül a sütőélesztő és a sörélesztő, amely tiltólistás.

Továbbá kerülendők: élesztőkivonatok, ecettartalmú élelmiszerek, a pácolt, füstölt és szárított halak és húsok, a földimogyorót tartalmazó élelmiszerek, pisztáciák, érelt élelmiszerek (pl. sajtok), aszalt és túlérett, hámozatlan gyümölcsök, gyümölcslevek. Amik viszont teljes biztonsággal fogyaszthatóak: tészta, barnarizs, kukorica, vadrizs, kuskusz, árpa, köles, barna lisztek, zabkekszek, kukorica tortillák, élesztőmentes teljeskiőrlésű kenyér, házi készítésű ételek élesztő helyett sütőporral vagy nátrium bikarbonáttal, friss, fagyasztott vagy tartósított zöldségek és zöldséglevek (fokhagyma, brokkoli, fodros kel, káposzta, kelkáposzta, cukorborsó), valamint a nem citrusos és trópusi gyümölcsök (alma, nektarin, fekete ribizli, eper, ananász, papaja, mangó, kiwi, banán).

## SZÓJA

A szója szintén a gyakori intoleranciát kiváltó összetevők közé sorolható. Amennyiben a FoodDetective eredménye a szójára reagál, kulcsfontosságú ennek gyors ütemű visszafogása vagy akár felfüggesztése.

Az egyáltalán nem fogyasztható termékek közé tartozik: szójabab és szójakészítmények. A szójafehérje forrásai számos ételben jelen lehetnek, ezért ilyen fajta érzékenység esetén nagyon fontos vásárláskor az ételcímkék alapos tanulmányozása, ellenőrzése.

Gyakran előfordulhatnak vegetáriánus készételekben, húspótlékokban, egyes kenyerekben és akár édességekben, csokoládéban is. A szója megítélése manapság meglehetősen ellentmondásos, sokan ódzkodnak fogyasztásától, attól félve hogy génmódosított termékről van szó. Sokan azonban nem tudják, hogy szójatermékek fogyasztásakor ettől nincs okunk félni, hiszen az Európai Unió hozott már erről szabályozást.

A tofu és az egyéb közvetlen szójatermékek fogyasztásakor nem kell félnünk a génmódosítástól.



**Ezzel szemben azonban a gyakori húsfogyasztók sokkal több szóját visznek be szervezetükbe, mint amiről tudomásuk van.** Ez abból fakad, hogy a tenyésztett állatokat leggyakrabban nagyon rossz minőségű, darált és legtöbbször génmódosított szója takarmánnyal hizlalják fel.

Tehát ha húsfogyasztó vagy, akkor szinte biztos, hogy a GMO-szójadarával táplált állatok húsát eszed, ugyanis a boltban sajnos semmilyen szinten nincs feltüntetve, hogy az adott állatot milyen takarmánnyal etették. Az alternatív élelmiszerek természetesen itt sem maradnak el. A szója italok helyett fogyaszthatóak a növényi tejhelyettesítő termékek. A szójaolaj helyett jó lehetőséget nyújt a tökmag-, olíva-, szőlőmag-, és a mandulaolaj. A szójaliszt helyett pedig használható búza-, kukorica-, kókusz-, lenmag-, rozs-, hajdina-, mandula-, köles és quinoaliszt is. A kerülendő összetevők, amikre érdemes odafigyelni az alábbiak: glicin, soluprát, szójakoncentrátum, szójalecitin, szójafehérje izolátum és a conglicin.



## Laktóz intolerancia és tejfehérje allergia az egy és ugyanaz?

A laktóz intoleranciát és a tejfehérje allergiát nem szabad összekeverni. A laktóz intolerancia lényegében tejcukor érzékenységet jelent, tehát ebben az esetben nem történik meg a tejcukor lebontása glukózzra és galaktózzra, vagy csak kis mértékben. Az intolerancia egyéenként különböző mértékű lehet. Ez azt jelenti, hogy valakinek a szervezete kis mennyiségű tejet tud még tolerálni, míg másé egyáltalán nem és teljesen laktózmentes étrendre kell áttérnie.

A tejfehérje allergia viszont a tejtermékek fogyasztásakor fellépő túlzott immunreakció. A laktóz intoleranciát leginkább onnan lehet megkülönböztetni a tejallergiától, hogy az allergiánál a tej mindennemű összetevőjét és származékait szigorúan nélkülözni kell az étrendből az allergiás reakciók elkerülése érdekében. Ezzel szemben a laktóz intoleranciánál a tejben, tejtermékekben, egyéb élelmiszerekben található laktózt, tejcukrot kell kiiktatnia az étrendjéből.

Mi a teendő, ha a teszt nem mutatja ki a tehéntejre az intoleranciát, de továbbra is rossz a közérzet a tej fogyasztása után?

Abban az esetben, ha a tehéntejre nem jelez intoleranciát a teszt, azonban továbbra is fennállnak a kellemetlen tünetek tejfogyasztás után, akkor mindenképpen érdemes elmenni egy hidrogén-kilégzéses vizsgálatra, hiszen ott kifejezetten laktóz tartalmú ital elfogyasztásával mutatják ki az intoleranciát.

## A káros szenvedély - cukor

A cukoranyagcsere betegsége az inzulinrezisztencia (IR), ami a társadalom nagy részét érinti, egyre több embert diagnosztizálnak ezzel a betegséggel. Az inzulinrezisztencia esetében a sejt felületén képződő inzulin-receptorokhoz az inzulin csak gyengén tud kapcsolódni.

Az oka általában az, hogy maga az inzulin-receptor mondhatni hibásan jön létre, emiatt a sejtek rezisztensek lesznek az inzulin hatására, és ami miatt lényegesen több inzulinra kell jelen lennie a vérben a ahhoz, hogy a sejtbe a cukor belekerülhessen. Az étkezés után a vércukorszint megemelkedik, erre válaszul a hasnyálmirigy több inzulint ad le, azért, hogy segíthesse a cukor feldolgozását. Azonban ha valakinek inzulinrezisztenciája van, akkor a sejtek nem érzékelik az inzulint megfelelően.

A finomított cukor nagyban hozzájárul a cukorbetegséghez. Ahogy Dr. Shelton is mondja: „A cukor egy teljesen halott anyag. Mesterségesen előállított, finomított kivonat. Csak kalorikus értéke van. A szervezetbe jutva elrabolja a már birtokolt tápanyagokat. Akik cukrot fogyasztanak, alkoholisták, anélkül, hogy tudnának róla.”



A cukornak számos mellékhatása van, az olyan alapoktól kezdve, hogy roncsolja a fogakat, egészen olyan összetett folyamatokig, hogy terheli a hasnyálmirigyet ezáltal csökkenti a vércukorszintet és így farkasétvágyat gerjeszt.

Amíg a cukornádból kivont, természetes cukor rengeteg létfontosságú nyomelemet valamint ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, addig az általunk ismert cukor a finomítás során elvesztette mindezt, sőt fehérítésen is átesett, ami további ásványi anyagokat von el a cukorból.

A legnagyobb gond a finomított cukorral, hogy cukortartalmuk érezhetően sokkal magasabb. Például **míg a cukorrépa 18%, addig a finomított cukor 95%**. Ez azért problémás, mert a testünk nincs felkészülve ilyen mértékű cukor megemésztésére, így a cukor megerjed. Sir Ch. Best, az inzulin egyik felfedezője felhívta arra a figyelmet, hogy a cukor hasonlóképpen hat a szervezetre, mint az alkohol. Az alkohol pedig leginkább a májat és az idegsejteket károsítja, vagyis sejtmérge.

A cukorban gazdag étrend mindegy 20-30%-kal növeli a gyomorsav mennyiségét, ez ingerli az emésztőcsatorna felső szakaszát, a nyelőcsövet valamint a garatot, sőt hajlamosít a fekélyre. Azonban, ha kivonjuk az étrendünkből a cukrot, akkor az emésztési zavarok 60-70%-a is megszűnhet.

A cukrot az étrendünk bizonyos pontjain tudjuk pótolni: ilyen pótlás lehet a méz, a nádcukor, a maláta- és a gyümölcscukor is.



## Hasznos-e a böjt vagy tisztítókúra az intolerancia enyhítésére?

A böjt a teljes táplálékmegevonást jelenti, amit általában méregtelenítésre használnak. Egy ilyen

tisztítókúra alkalmával az emberek csak folyadékot fogyasztanak, szilárd élelmiszert egyáltalán nem.

A böjtöt nem csak az emberek, hanem az állatok is alkalmazzák, hiszen ez az egyik legjobb "gyógymód".

### AZ ALAPELVEK, AMELYEKRE ODA KELL FIGYELNI A BÖJT SORÁN:

- Sima csapvíz helyett ajánlott tisztított vízzel végezni a böjtöt
- Hosszabb böjt alkalmával fontos a belek tisztítása (több, mint 3 napig tartó böjt)
- Kiszakadni a hétköznapi életből - békés tér biztosítása a böjthez
- Természetközelség

### VANNAK KIVÉTELEK, AMIKOR NEM ÉRDEMES BÖJTÖT TARTANI:

- Pszichés betegségek esetén
- Evési zavarok esetén
- Terhesség során
- Kimerültség esetén
- Pajzsmirigy túltengéssel
- Súlyos szívbetegségek során
- Sugárkezelés, kemoterápia alatt
- 21 éves kor alatt

### ÉRVEK A BÖJT MELLETT:

- Növeli az életerőt
- Pihenő az emésztőrendszer számára
- Gyulladáscsökkentő
- Hatásos fogyókúra
- Krónikus betegség kockázatát csökkenti
- Megszépíti a bőrt
- Feltartóztatja az öregedést
- Fokozza a vér és a sejtek ellenálló képességét





## A teljes értékű növényi táplálkozás előnyei

A természetes táplálékok természetes valójukban fogyaszthatók, éppen emiatt rendelkeznek számos előnnyel, hiszen vitaminokban, nyomelemekben és ásványokban is rendkívül gazdagok. A természetes táplálékok alkotta életmódnak számos előnye van.

A növényi ételek természetes formájukban fogyaszthatók, vitaminokban, nyomelemekben és ásványanyagokban is gazdagok. Az emésztéshez minden szükséges anyagot tartalmaznak. A növények képesek közvetlenül felvenni a Nap energiáját a napfényből a zöld festékanyaguk segítségével, így ezek a növények által eltárolt napenergia természetes formájában vehető fel belőlük. A természetesen táplálékokban rengeteg enzim van, ami pedig jó emésztés és anyagcsere szempontjából rendkívül fontos. A nyers, növényi élelmiszerekben bőségesen megtalálhatóak olyan vitaminok, amelyek az ember szervezet számára kifejezetten fontosak.

A növényi táplálékban olyan sók találhatóak, amelyeket az emberi szervezet fel tud dolgozni, valamint be tud építeni. Ezzel szemben a szervesetlen sók lerakódnak és nagy mennyiségű vizet kötnek meg. A növényi ételekben rengeteg rost található, amely elősegíti a megfelelő anyagcserét. A jól összeállított növényi étrend megfelelő mennyiségű fehérjét biztosít. A természetes étrendben található ételek között sok étel gyulladásgátló hatással rendelkezik például: gyümölcsök, citrusfélék, hagyma. A növényi táplálékokban kisebb-nagyobb mértékben található baktérium- és vírusölő anyag, amelyek a nyers fogyasztás esetén tudnak érvényesülni. Ezeknek a hatásukra gyorsabbá válik a vérárvadás, a hajszál érfalak ellenállása is nő és a T-limfociták száma megemelkedik, ezáltal fokozódik az immunitás.



A növényi élelmiszerekben javarészt telítetlen zsírsavak találhatóak, ezek segítik az érvédő koleszterin képződését. Ez a hatás kedvező az érrendszerre, a szív működésre és a vérkeringésre is, sőt a vérrögképződés ellen hat és gátolja az infarktust.

A növényi étrend gátolja a rákos elváltozások kialakulását (a szőlő, a citrus- és a hagymafélék).

A szervezetben lévő kémiai folyamatok nagyobb része lúgos közeget igényel, ez a közeg biztosítja az egészséges sejtek számára kívánt feltételeket. A növényi étrend lúgosító hatással bír a szervezetre. Sok baktérium csak savas közegben képes szaporodni, ezáltal a savas közeg a meggátolja a különböző kórokozók elszaporodását.\*

\*Váradi Tibor - Az egészséges életmód alapjai

## Miért érdemes áttérni az egészséges táplálkozásra?

Ahogy a régi mondás hangzik "Az vagy, amit megeszel". Ez pedig tökéletesen megállja a helyét, hiszen a bevitt táplálék nagyban hozzá tud tenni a mindennapi élet minőségéhez. Az egészséges életmód számos előnnyel bír, például csökkenteni lehet a helyes táplálkozással a cukorbeteg, szív-és érrendszeri betegségek kockázatát. Emellett pedig egy sokszínű, zöldségekben gazdag, nyers alapanyagokból összeállított étkezés kifejezetten energiát is adhat a mindennapokra. A finomított ételek tele vannak adalék- és színezőanyagokkal, tartósítószerrel, amiket a szervezet nem tud megfelelően felhasználni. Bár alapvetően nincs meghatározott megfelelő étrend, mégis a gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának növelése, és az állati eredetű élelmiszerek csökkentése az alapja az egészség megőrzésének.





## A megfelelő felszívódás szerepe a jobb emésztésért

A tápanyagok felszívódása a vékonybélben zajlik, melynek belső felületét a bélbolyhok (mikrovillusok) növelik meg. A bélbolyhok a nyálkahártya apró kitüremkedései, melyek tengelyében vérerek, nyirokerek és idegek futnak. A felszínt nagyobbító képződmények segítségével jóval hatékonyabb a tápanyagok felszívódása.\*

A gluténérzékenységnél (cöliákia) a glutén tartalmú ételek fogyasztásakor lépnek fel tünetek. Ilyenkor a vékonybélben egy gyulladás alakul ki, és amennyiben ez nincs kezelve, akkor a bélbolyhok károsodnak, a tápanyag felszívódás romlik, ezáltal fogyás és vérszegénység is kialakulhat.

A gluténérzékenységen felül több, más felszívódási probléma is lehetséges, ami miatt kialakulnak az intoleranciák. Ilyenek például a laktóz (tejcukor) és a fruktóz (gyümölcscukor) megfelelő emésztése, ami hasnyálmirigy-elégtelenség, Crohn-betegség vagy liszt-érzékenység tüneteként állhat elő.

A fruktóz érzékenység kialakulása általában a túlzott fruktóz bevitelnek tudható be, ugyanis ezt az ember belei csak korlátozott mennyiségben tudják feldolgozni.





## A SUPERFOODOK JÓTÉKONY HATÁSAI

A táplálkozásunk nem csak az életminőségünket határozzák meg, hanem a napi teljesítményünket és energiaszintünket is. Egyszerre táplálnak és gyógyítanak, sőt az ízük sem elhanyagolható. Ezeket az úgynevezett superfoodokat természetes formájukban, feldolgozás nélkül érdemes fogyasztani. Így tud megmaradni a magas tápanyag és vitamintartalmuk. Az ilyen szupertáplálékok közé tartozik többek között a goji bogyó, a kakaó, a méhészeti termékek (méz, virágpó, méhpempő), aloe vera, kókusz, avokádó, csírák, algák. Ezeket az ételeket érdemes beépíteni az étrendbe. Nem feltétlenül kell egyből áttérni egyről a kettőre, hiszen az drasztikus változást lesz. Ki kell kísérletezni, hogy mi ízlik a legjobban, hogyan tudjuk beépíteni napi szinten az étkezésünkbe.

Fontos, hogy allergiás tünetek produkálásakor sem kell rögtön megijednünk. Derítsünk fényt a probléma okára, melyben a FoodDetective nagy segítség lehet. Az ételek helyettesítésére is szerencsére már egyre több alternatíva elérhető, amelyekről fentebb bővebben is lehet olvasni. Természetesen minden esetben fontos a szakemberrel való kapcsolatfelvétel a kiegyensúlyozott étrend megtartása érdekében.





## Oxygeni Hair - Hair Power

Vegán szuperélelmiszer-komplexet keresel? Akkor a legújabb ayurvédikus tápláléki-egészítő termékünk számodra a tökéletes választás! Négy olyan gyógynövényt tartalmaz, amelyek együttesen kifejtve hatásukat belülről táplálják a szervezetedet, így komplex és organikus megoldást nyújtanak a különböző haj- és fejbőrproblémákra. A tápanyagokban, vitaminokban, ásványi anyagokban, antioxidánsokban és enzimekben gazdag ősi, organikus gyógynövény-komplexünk **egyedülálló módon 100%-ban vegán, GMO- és gluténmentes, illetve nem tartalmaz hozzáadott adalékanyagokat, kemikáliákat.**

### MILYEN PROBLÉMÁKRA AJÁNLJUK?

- Hajhullás elleni küzdelem
- Hajerősítés és hajnövekedés serkentése
- Korai öszülés jeleinek enyhítésére
- Foltos hajhullás kezelésére
- Klimax és menopauza időszakában fellépő kellemetlen tünetek kezelése
- Pajzsmirigyproblémák esetén

### AJÁNLOTT FOGYASZTÁSI MENNYISÉG:

Ajánlott fogyasztási mennyiség: napi 5 g turmixba, smoothie-ként elkészítve. Az ajánlott napi fogyasztási mennyiséget ne lépje túl. Nettó tömeg: 150 g

Tárolás: Száraz, hűvös, napfénytől védett helyen, gondosan visszazárt csomagolásban. Kisgyermekek elől elzárva tartandó!



nt. 50 g / 10 portions

## MELYEK AZ OXYGENI HAIR - HAIR POWER ÖSSZETEVŐI?

**100%-ban tiszta Bhringraj, Amla, Tulsi és Shatavari keveréke.** A 150 g-os kiszerelésben 30 napra elegendő por található. 1 adag (5 g) tartalmaz: BHRINGRAJ kivonat 2000 mg, AMLA kivonat (gyümölcs) 1000 mg, TULSI kivonat (levél) 1000 mg, SHATAVARI kivonat 1000 mg.

### Bhringraj

Az ayurvédában a Bhringraj (hamis százszorszép) gyógynövényt a „haj urának” tartják. Magas fehérjetartalmának köszönhetően erősíti a haj szerkezetét, megelőzi a korai őszülést és kopaszodást, tápanyaggal látja el a hajhagymákat, serkenti a haj növekedését, továbbá segít kezelni a fejbőr fertőzéseit. B-vitamin-tartalmának köszönhetően dússá és fényessé varázsolja a haját, valamint mérsékli a hajhullást.

### Amla

Az antioxidánsokban és ásványi anyagokban gazdag Amla (indiai egres) hússzor annyi C-vitamint tartalmaz, mint a citrusfélék. Immunerősítő, méregtelenítő, váladék eltávolító hatású. Rosttartalma révén a vastagbélben élő jótékony baktériumok munkáját segíti. Táplálja a haj gyökereit, regenerálja a kiszáradt fejbőrt, ápolja a töredezett hajszálakat, segít az őszülés megelőzésében. Támogatja a szervezet kollagén termelését, mely a haj és a bőr fontos alkotóeleme.

### Tulsi

A Tulsi (szent bazsalikom) fokozza a szervezet ellenálló képességét és megakadályozza a hajhullást. Antibiotikus védelem – jelentős természetes antibiotikum-, vírusölő- és gombaölő hatása van, ezért segít sok komoly szervezeti, általános megbetegedés, valamint helyi fertőzés kezelésében. Öregedés-gátló – a korosodás negatív hatásainak csökkentésével segíti a testet és az elmét.

### Shatavari

A Shatavari (fürtös spárga) elsősorban a női hormonrendszer támogatója, de nők és férfiak esetében is csökkenti az oxidatív stresszből eredő hajhullást. Mérsékli a menopauzás hajhullást, táplálja a reproduktív szöveteket, oldja a menstruációs görcsöket. Akár a kemoterápia során elvesztett haj visszanyerésében is segíthet.

## ÖSSZETEVŐK:

60 g bhringraja (eclipta alba), 30 g amla (Emblica officinalis), 30 g tulsi (Ocimum Sanctum), 30 g shatavari (Asparagus Racemosus)



# A FOOD DETECTIVE ÉTEL - INTOLERANCIA TESZT ÉS HASZNÁLATA

## MI AZ A FOOD DETECTIVE?

Azonnali eredményt adó, otthoni környezetben egyszerűen elvégezhető élelmiszer-intolerancia kimutató készlet. A termék segítségével otthoni környezetben kevesebb mint egy óra alatt Ön is kiderítheti, hogy szenved-e valamilyen étel intoleranciában. A reakció-tálcára 46 féle élelmiszer fehérjekivonatait rögzítették. A teszt az ujjbegy megszúrásából nyert kis mennyiségű vér segítségével 46 féle élelmiszer ellenanyagának jelenlétét tudja kimutatni. Azonosításukat követően a reakciókat kiváltó élelmiszerek kiiktathatók az étrendből, mellyel rengeteg, az ételintolerancia következményeként kialakult egészségügyi problémát, többek között hajhullást, vitamin- és ásványi anyag hiányt, hormonális-, bőr- és bélrendszeri kellemetlenségeket lehet megszüntetni.

## HOGYAN MŰKÖDIK AZ ÉTEL - INTOLERANCIA TESZT?

Az elfogyasztott táplálék egyes fehérjei még emésztés előtt átjutnak a bélfalon és a keringésbe kerülnek. Az immunrendszer az ételfehérjéket idegenként azonosítja, így az adott ételfehérje ellen nagy mennyiségű IgG termelődik. Normális esetben az antitest-élelmiszer fehérje komplexet az immunrendszer képes eltávolítani, azonban ha a komplexek felhalmozódnak a szervezet szöveteiben, akkor ételintolerancia tüneteket kiváltó folyamatokat indítanak el. A Food Detective étel intolerancia teszt tálcáján ezek a fehérjék találhatóak meg, amely a levett vérminta és különböző hígító folyadékok hatására kijelzi a vérben található ellenanyagok szintjét. Három különböző színű kék jelenhet meg a teszt paneljén, amely azt jelzi, hogy kicsi, közepes vagy magas szintű étel intolerancia áll fenn.

## MILYEN ÉTELEKET VIZSGÁL A TESZT?

alma	élesztő	kesudió	rozsz
báránycsőr	fehér halmix	kukorica	sárgarépa
brazil dió	fekete ribizli	mandula	sertéscsőr
brokkoli	fokhagyma	marhacsőr	szójabab
burgonya	földimogyoró	narancs	tea
búza	földieper	citrom	tehenetej
csirkecsőr	glutén	olajbogyó	teljes tojás
dinnye	gomba	paprika mix	tonhal
dió	grépfrút	paradicsom	uborka
durumbúza	gyömbér	póréhagyma	zab
édesvízi halmix	kakaóbab	rák- és kagylómix	zeller
	káposzta	rizs	zöldseggemix

# MINDEN AMIT ÉRDEMES TUDNI A FOOD DETECTIVERŐL

## MILYEN PANASZOK ESETÉN ÉRDEMES ELVÉHGEZNI A FOOD DETECTIVET?

- Emésztési és súlyproblémák (hasmenés, puffadás, hasmenés, székrekedés)
- Reflux, gyomorégés, savhiány
- Hajgyógyászati problémák (gyulladás fejbőr, korpászások, hajhullások)
- Bőrgyógyászati problémák (ekcéma, pikkelysömör, seborrhea)
- Hasi fájdalmak és görcsök
- Hormonális egyensúly felborulása (PCOS, Premenstruációs problémák)
- Fejfájás, migrén, hányinger, hiperaktivitás, figyelemzavar
- Tanulási nehézségek, fáradékonyság, levertség
- Alvászavar, depresszív tünetek

## ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. Ne használja a tesztet, ha véralvadási zavarban szenved.
2. Ha bármilyen felszín vérrrel érintkezett, törölje le fertőtlenítőszerrel
3. Tartson minden anyagot száraz, hűvös helyen és gyermekektől távol.
4. A készlet minden humán eredetű komponense tesztelt és negatív eredményt adott HIV Ab-ra és HBsAg-ra, de potenciálisan fertőzőként kezelendő.
5. A reakció-tálca belső felszínét kézzel ne érintse, és ügyeljen rá, hogy az ne érintkezzen nedvességgel vagy porral.
6. Az európai irányelveknek megfelelően a tesztoldatok egyike sem toxikus. Ennek ellenére kezeljen minden összetevőt óvatosan. Ne nyelje le, ne lélegezze be, és ügyeljen rá, hogy bőrre vagy szembe ne kerüljenek. Amennyiben bőrre kerülnek, meleg, szappanos bő vízzel öblítse le. Lenyelés esetén azonnal forduljon orvoshoz.
7. A teszt elvégzése során használt oldatokat hideg csapvíz folyatása közben öntse a lefolyóba. Ez a vegyszerek eltávolítására és hígítására szolgál.
8. A teszt elvégzése után öblítse ki a lefolyót háztartási fertőtlenítőszerrel.
9. Használat után helyezze a reakció-tálcát, lándzsákat és az üvegcsövet tartalmazó mintavételi üveget a készlettel szállított műanyag-zsákba, és az egészet dobja a háztartási hulladéktárolóba.



## MIT TARTALMAZ A KÉSZLET?

- Két db, egyszer használatos steril biztonsági lándzsa ujjbegy megszúrásához
- 2 db vérvételi eszköz
- Élelmiszer reakció-tábla (fóliába csomagolva)
- Solution A (A-oldat) – mintahígító 5ml (pufferelt sóoldat stabilizátorral; tartósítószer 0,09% nátrium-azid; piros festék)
- Solution B (B-oldat) – ellenanyag kimutató oldat 5ml (tormaperoxidázzal konjugált humán IgG elleni ellenanyag; tartósítószer 0,05% Proclin 300; kék festék)
- Solution C (C-oldat) – előhívó oldat 5ml (tetra-metil-benzidin, enyhe oxidálószerrel)
- Solution D (D-oldat) – mosóoldat 100ml x2 (0,01% detergenst tartalmazó, pufferelt sóoldat)
- Tisztító törlő

## HOGYAN HASZNÁLJUK A FOOD DETECTIVET?

A Food Detective™ egyszer használatos, kizárólag felnőttek által elvégezhető önvizsgáló készlet; a készletet és a vérvételi lándzsát csak egyszer szabad használni.

Kérjük a használat előtt mindenképpen olvassa végig a termék mellé csomagolt részletes használati útmutatót!

### Rövid használati leírás:

1. Mosson kezet meleg vízben, ez puhítja bőrt, és fokozza a vérbőséget.
2. Helyezze a biztonsági lándzsa piros, kiemelkedő felszínét arra az ujjbegyére, ahonnan vért kíván venni.
3. Határozott mozdulattal nyomja rá a lándzsát az ujjbegyére. Enyhe szúrást érezhet, ahogy a lándzsa áthatol a bőrén.
4. Óvatosan addig masszírozza ujját a szúrás irányába, amíg a szúrás helyén vércsepp jelenik meg.
5. A mikropipettát vízszintesen tartva, érintse azt a vércsepphez. Ügyeljen arra, hogy közben a ventilációs nyílás szabadon maradjon. A capilláris hatás révén a vérmintha automatikusan felszívódik a fekete vonalig és a mikropipetta megtelik a szükséges mennyiséggel. Ne nyomja össze a mikropipetta ballon részét.
6. Amennyiben nem sikerült elegendő vért nyernie egy csepp vérből, folytassa amíg a vér el nem éri a FEKETE VONALAT.
7. Ezt követően kezdődik meg a vizsgálat elvégzése, mi szerint a vért egy hígító oldatban feloldjuk és így a palettára csepegtetjük.

8. A termék mellé csomagolt használati utasításban leírtak alapján kell a megfelelő oldatokat, megfelelő időintervallumokban a tálcára csepegtetni.
9. Az utolsó lépés végrehajtása után azonnal végezze el a reaktív élelmiszerek azonosítását!
10. Sötétkék foltok erős pozitív reakciókra, míg a halványabb foltok enyhe reakciókra utalnak. Amennyiben színes pötty nem jelenik meg, az eredmény negatív. Ha a színreakció csak gyűrű formájában jelentkezik, azt figyelmen kívül kell hagyni.

## Ha a FoodDetective negatív jelzést ad, akkor mi a teendő?

Az ételintolerancia hátterében nagyrészt a táplálék felszívódásáért felelős bélrendszer kóros elváltozása áll. Az erős immunválaszt kiváltó élelmiszerek elhagyásával a tünetek legtöbb esetben elmúlnak, a közérzet rohamosan javulni kezd. Az alapanyagok, az élelmiszerek helyettesítésére ma már számos alternatívával találkozhatunk, így ízlés szerint cserélhetjük le azokat az ételeket az érzékenységnek megfelelő változatokra, amelyek az egészségügyi probléma hátterében álltak. Diéta kialakításához azonban minden esetben ajánlott dietetikus/szakember tanácsát kérni.

A legegyszerűbb megoldás, ha minden pozitív reakciót adó élelmiszert elhagyunk legalább 3 hónapra. Ha azonban egyszerre sok pozitív eredményt kapott, összes élelmiszer egyszerre történő elhagyása túlságosan radikális változtatás lenne. Ez esetben a következőképpen könnyíthet a váltáson:

- a.) Tartózkodjon azoktól az élelmiszerektől, amelyek közepes vagy erős reakciót mutatnak.
- b.) Váltogassa a már fentiekben leírt forgóban a gyenge jelet adókat.

Ha gyakran fogyasztjuk az allergéneket, akkor felnőtt korban is könnyen kialakulhat intolerancia. Ha a FoodDetective teszt negatív jelzést ad, prevenciós jelleggel is érdemes az alternatívákat fogyasztani és gondot fordítani a sokszínű táplálkozásra. Egy változatos étrend segítségével megelőzhető az intoleranciák kialakulása, hiszen odafigyelünk arra, hogy milyen mennyiségben visszük be ezeket az alapanyagokat a szervezetünkbe.



## Ha a FoodDetective pozitív jelzést ad, minden esetben helyettesítsük az allergénnek jelölt ételeket?

Ez függ attól is, hogy a jelzés mennyire erős. Halványabb jelzés esetén érdemes a forgó használata. Na, de mi is az a forgó? A forgó lényege, hogy a jelzett élelmiszerből 4 naponta csak egyszer fogyasszuk. Például a búza esetében:

1. nap: búzakenyér
2. nap: zabból készült sütemény
3. nap: kukoricakenyér
4. nap: rizslisztből készült kenyér vagy puffasztott rizsszelet
5. nap: ismét egy búzát tartalmazó étel pl.: durumtészta

A forgó szerinti étkezést érdemes 3 hónapig tartani a tünetek enyhüléséig. Majd a reaktív ételek egy részével érdemes újra próbálkozni, de fontos a fokozatosság. Egyszerre mindig csak egy élelmiszert vezessünk vissza az étrendünkbe, hogy elkerüljük a szervezet hirtelen terhelését és pontosabb képet kapjunk állapotunkról. Ha a tünetek visszatérnek érdemes újabb 2 hónapig kerülni azt, ha ennyi idő után nem jönnek elő a tünetek, akkor hagyjuk az étrendünkbe az adott élelmiszert. Ha a forgó használata során sem javulnak a tünetek érdemes szakemberrel is felvenni a kapcsolatot. Közepes és erős jelzés esetén érdemes a jelölt élelmiszer elhagyása és a fentebb említett alternatívák egyikére való átállás. Mindkét esetben érdemes naplót vezetni az állapotunkról és a tünetekről egyaránt, így hosszútávon egy átfogó képet kaphatunk a problémáról.

## Sav-bázis egyensúly

A szervezet pH értékét 0-14 között lehet mérni, ennek az értéknek a közepén a 7-es áll, ez az érték számít semlegesnek. 0-7 között savas, míg 7 és 14 között lúgosnak számít a szervezet. A szervezetünk megfelelő működéséhez egy enyhén lúgos hatás szükséges, tehát 7-8 közötti érték számít ideálisnak.

Az elsavasodás több negatív tünettől is jár, ilyenek például az ingerlékenység, a fáradékonyság, az idegesség, a koncentráció hiánya. Az elsavasodás egyik jele a mészhiány, amit az emberi szervezet megpróbál máshonnan pótolni. A test ilyenkor elvonhatja a kalciumot a fogakból, a csontokból, így kialakulhat a csonttritkulás is. Ez a "népbetegség" megelőzhető lenne lúgos hatású étrenddel, ami megfelel a növényi étrendnek, tehát 7-8 közötti érték számít ideálisnak.

Az elsavasodás több negatív tünettől is jár, ilyenek például az ingerlékenység, a fáradékonyság, az idegesség, a koncentráció hiánya. Az elsavasodás egyik jele a mészhiány, amit az emberi szervezet megpróbál máshonnan pótolni. A test ilyenkor elvonhatja a kalciumot a fogakból, a csontokból, így kialakulhat a csonttritkulás is. Ez a "népbetegség" megelőzhető lenne lúgos hatású étrenddel, ami megfelel a növényi étrendnek.

## Food Detective étel-intolerancia vizsgálatra és tanácsadás

Szeretnéd inkább tapasztalt kezekre bízni a vizsgálatod elvégzését, ahol a vizsgálat után még egy tanácsadáson is résztvehetsz?

Látogass el Food Detective partner szalonjainkba, ahol kollégáink teljeskörűen elvégzik neked az étel-intolerancia vizsgálatot és 40 perc alatt az eredmény már ott lesz a kezvedben. Ezt követően hasznos tanácsokkal látnak el, amelyek segítenek neked abban, hogy hogyan is vágj neki a teszt által kijelzett ételek nélküli új életmóddhoz.

Nézd meg te is partner szalonjainkat és jelentkezz be vizsgálatra!

### MENNYIBE KERÜL ÉS MEDDIG TART MINDEZ A PARTNER SZALONOKBAN?

A Food Detective vizsgálat elvégzése tanácsadással együtt összesen 40.000 forintba kerül. A teljes szolgáltatás 1 órán át tart és a szalonból már a kész eredménnyel a kezvedben távozhatsz.



Jelentkezz be te is étel-  
intolerancia vizsgálatra még  
ma!

40.000 FT



## FELHASZNÁLT IRODALOM:

<https://www.allergiakozpont.hu/laktoz-intolerancia>

[https://www.hazipatika.com/napi\\_egeszseg/laborvizsgalatok/cikkek/tejallergia\\_vagy\\_laktoz-erzekenyseg\\_ez\\_a\\_kulonbseg/20200814121747](https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/laborvizsgalatok/cikkek/tejallergia_vagy_laktoz-erzekenyseg_ez_a_kulonbseg/20200814121747)

<http://www.tejallergiasok.hu/informaciok/tejallergia-tejfehrje-allergirol/tejallergia-vagy-tejcu-kor-erzekenyseg>

<https://medocklinika.hu/magazin/gasztroenterologia-blog/a-laktoz-intolerancia-vs-tejfeher-je-allergia>

<https://kezelesek.com/%C3%A9leszt%C5%91-intolerancia-allergia-s%C3%BCt%C3%A9se/>

<https://glutenerzekeny.hu/szojaallergia/>

<https://www.allergiakozpont.hu/hirek/mivel-helyettesitheto-a-tojas>

<https://glutenerzekeny.hu/mit-ehet-es-mit-nem-egy-glutenerzekeny-osszefoglalo-tablazit/>

<https://wellandfit.hu/wellness/2019-10/ezekkel-helyettesitsd-a-tejtermeket/>

<https://medocklinika.hu/magazin/gasztroenterologia-blog/a-laktoz-intolerancia-vs-tejfeher-je-allergia>

<https://dia-wellness.com/szakerto/tej-helyettesitese-az-etrendben>

[https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg\\_es\\_gasztronomia/cikkek/milyen\\_feherjet\\_egyek\\_hus\\_helyett/20160905110834](https://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/milyen_feherjet_egyek_hus_helyett/20160905110834)

<https://metodic.hu/mennyi-huseves-idealis/>

<https://mandala-egeszsegkucko.hu/mennyi-hust-kell-ennunk-avagy-mibol-epitjuk-a-feherjet/>

<https://ridikul.hu/konyha/cikk/2018/11/24/hus-helyett-egyunk-tobb-magas-feherjetartal-mu-novenyt/>

<https://egeszsegter.hu/cikk/1637/az-ot-legkarosabb-rakkelto-etel#gsc.tab=0>

<https://benu.hu/cikk/az-inzulinrezisztencia-okai-tunetei-es-kezelese>

[https://www.reverde.hu/hirek/19-a-harom-feher-mereg-1-resz-cukor?gclid=Cj0KCQiA-r5iQBhCsARl-sAPcwROPoOJK7DRQRbIBFgoxv\\_f4\\_aDjqZFgoxlBNhogd02ULFwsbXPx3FCQaAsHaEALw\\_wcB](https://www.reverde.hu/hirek/19-a-harom-feher-mereg-1-resz-cukor?gclid=Cj0KCQiA-r5iQBhCsARl-sAPcwROPoOJK7DRQRbIBFgoxv_f4_aDjqZFgoxlBNhogd02ULFwsbXPx3FCQaAsHaEALw_wcB)

<https://www.egeszsegkalauz.hu/életmod/taplalkozas/hogyan-kell-bojtolni-ez-tortenik-a-testtel-a-bojt-alatt/j5nbd1s>

<https://www.egeszsegkalauz.hu/életmod/taplalkozas/hogyan-kell-bojtolni-ez-tortenik-a-testtel-a-bojt-alatt/j5nbd1s>

<https://www.napfenyesgyogy kozpont.hu/bojt/>

<https://napfenyesetterem.hu/cikkek/a-nyers-novenyi-etrend-elonyei>

<https://medicover.hu/laborvizsgalatok/laborvizsgalati-csomagok/felszivodasi-zavar-laborvizsgalat/>

<https://wellandfit.hu/wellness/2020-08/a-tejtermek-karos-hatasai/>

David Wolfe - Superfood

Váradi Tibor - Az egészséges életmód alapjai 1-2.

dr. Joel Fuhrman - Szuperimmunitás

Marjolein Dubbers - Energiakontroll