

## Histamínová intolerancia? S ..... žiaden problém!

Stretli ste sa už s pojmom **histamínová intolerancia**? Definícia tohto problému sa v odbornej literatúre objavila pomerne nedávno. To, čo môže za vznik tohto ochorenia a ako s ním efektívne zatočiť sa dočítate v dnešnom článku.

Riešite množstvo zvláštnych zdravotných problémov, ktoré spolu akoby nesúvisia a lekári si nevedia rady? Príznaky histamínovej intolerancie sa líšia z človeka na človeka a preto aj diagnostika zväčša trvá dlhší čas. Intenzita symptómov sa môže meniť v závislosti od toho, koľko histamínu do tela prijmete.

### Mám zdravotné problémy a lekári nevedia prísť na to, čo mi je

Medzi hlavné a pomerne časté príznaky patrí:

- bolesť hlavy, kĺbov alebo brucha,
- kožné prejavy ako výsev, vyrážky, padanie vlasov, začervenanie alebo svrbenie,
- zdúrenie slizníc, nádcha, kýchanie,
- tráviace problémy ako hnačky, kŕče, nevoľnosť alebo naopak zápcha,
- únava, nedostatok energie a poruchy spánku,
- poruchy srdcovo-cievneho aparátu, vysoký tep, nízky tlak,
- návaly tepla, potenie.

**Ako a prečo tento syndróm vzniká?** Nakoľko ide o pomerne nový problém, odpovede na tieto otázky stále nie sú dostatočne vedecky potvrdené. Predpokladá sa, že histamínovú intoleranciu spúšťa užívanie liekov, hormonálne zmeny a hlavne nevhodný životný štýl, ktorý postupne narúša zdravý imunitný systém v črevách.

### Zdravá strava je kľúčom k zdravému telu

**Aké sú zásady stravovania pri histamínovej intolerancii?** Tento syndróm je často obrovským strašiakom a po vyriešení diagnózy sa nejednému zatočí hlava. Lekári majú o tomto probléme málo informácií a veľa krát sa stane, že vám v snahe pomôcť si stravou odporučia prelúskat' internet. A tu vzniká druhý a ešte väčší problém. Internet je totiž plný nekvalitných, nepodložených informácií, na základe ktorých môžete jesť minimum jedál bez farby, chuti a výživných látok.

V skutočnosti život s HIT-kom nie je tak hrozný a iba minimum potravín je tabu. Osvojiť si budete musieť iné pravidlá – **čerstvosť, kvalita, lokálnosť, načasovanie a psychická pohoda**.

1. **Čerstvé potraviny** – vyberajte vždy sezónne a čerstvé produkty. Vyhýbajte sa odležanému nekvalitnému mäsu, fermentovaným potravinám, alkoholu, mastným nezdravým výrobkom a mliečnym produktom. **Čo si nájde histaminik na našej Veselej farme?** Zeleninu, ovocie, strukoviny, protizápalové včelie produkty, bio zázvor, mäso, ryby a vajcia. Všetko maximálne čerstvé, bez chémie a z ekologického chovu.
2. **100% bez chémie** – histaminici majú skutočne citlivé trávenie a rozdiel v kvalite si všimnú pomerne rýchlo. Vyberajte produkty bez chémie, pesticídov, konzervantov a farbív.
3. **Lokálne produkty** – nájdite si svojho farmára. Čím lokálnejšie, tým pre histaminikov lepšie. Histaminici zväčša lepšie tolerujú produkty z lokality, kde žijú. Napríklad na také citrusi radšej zabudnite.
4. **Skladovanie** – jedálničiek si plánujte a správne načasujte. Hladina histamínu sa v potravinách hromadí práve aktivitou mikroorganizmov, preto by jedlo malo byť čo najčerstvejšie. Za jediné účinné formy skladovania, pri ktorých sa množstvo histamínu nemení považujeme mrazenie a sušenie.
5. **Stres** – príznaky intolerancie sa môžu po diagnostike zhoršiť. Stáva sa to preto, že pacient vplyvom nedostatku kvalitných informácií siaha po nezmyselných diétach a spôsobuje si zbytočný stres. Je dokázané, že psychické vypätie výrazne zvyšuje produkciu histamínu v tele.

Histamínová intolerancia nemusí byť strašiakom. Stačí ak sa zameriate na **kvalitné, čerstvé produkty bez chémie** a verte, že postupne sa aj váš zdravotný stav výrazne zlepší. Veselá farma je miestom, kde zvýšený histamín nemá šancu. Ak potrebujete pomoc, nebojte sa nás kontaktovať aj s týmto problémom.