

Bożena Kropka

# **POKONAJ ALERGIĘ**

Program „Sześć kroków wyjścia z alergii”

Skoczów 2021

© Copyright by Bożena Kropka, 2009, 2012, 2013, 2014, 2017, 2020, 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Projekt okładki: Joanna Knycz / joannaknycz@gmail.com

Rysunki: Joanna Knycz, Aleksandra Mikołajko

Zdjęcia: Anna Kras, Fotografia Kulinarna, foodlook.pl

Redakcja: Klaudia Dróżdż, Anna Kurzyca / e-dytor.pl

Korekta: Irena Piecha, Monika Wójtowicz / e-dytor.pl

Projekt, skład i łamanie: Aleksandra Mikołajko / e-dytor.pl

Drukarnia: Drukarnia i Wydawnictwo ARKA

ul. Błogocka 28, 43-400 Cieszyn

www.arkadruk.pl

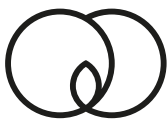
+ (48) 510 638 254

Nota od wydawcy:

Dołożono wszelkich starań, żeby przedstawić w tym poradniku dokładne informacje. Dotyczą one większości osób, ale mogą nie być odpowiednie dla każdego indywidualnego przypadku, toteż zaleca się współpracę z lekarzem oraz dietetykiem.

Jeżeli poradnik *Pokonaj alergię* był Ci przydatny, zachęcam Cię do umieszczenia zdjęcia okładki w mediach społecznościowych i proszę, prześlij do nas screena. Gdy to zrobisz, otrzymasz od nas e-book *Wątroba – 5 kroków regeneracji wątroby*.

Wydawca i dystrybutor:



Wydawnictwo Rodzina Bożena Kropka  
ul. Spółdzielcza 1, 43-436 Górk Wielkie  
email: gabinet@bozenakropka.pl  
tel. 33 445 45 63  
tel. 602 705 601

Wydanie VII zmienione i uaktualnione

ISBN: 978-83-939231-3-7

Sprzedaż internetowa: [www.bozenakropka.pl](http://www.bozenakropka.pl)

Postępowanie dietetyczne jest najskuteczniejszym,  
najtąszym, a często głównym sposobem leczenia  
i zapobiegania wielu schorzeniom –  
od wad wrodzonych po choroby cywilizacyjne.

prof. dr hab. n. med. Jerzy Socha  
Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”



# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	11
Podziękowania .....	13
Wykaz skrótów .....	14
Wstęp .....	15
Jak powstał program „Sześć kroków wyjścia z alergii” .....	15
Dlaczego napisałam nową wersję poradnika „Pokonaj alergię?” .....	16
<b>Część 1. Marsz alergiczny – cichy zabójca .....</b>	<b>21</b>
Rozdział 1. Nadwrażliwość pokarmowa .....	23
Podział w zależności od przyczyny .....	23
Charakterystyka objawów .....	24
Czynniki sprzyjające powstawaniu nadwrażliwości pokarmowych .....	27
Schemat rozwoju marszu alergicznego .....	29
Parametry świadczące o toczących się stanach zapalnych w organizmie .....	35
Rozdział 2. Przewodnik po wybranych chorobach wynikających z marszu alergicznego. Przyczyny i leczenie .....	37
Atopowe zapalenie skóry .....	37
Alergiczny nieżyt nosa .....	40
Alergiczne zapalenie zatok przynosowych .....	41
Asthma .....	42
Anafilaksja jamy ustnej .....	48
Pyłkowica .....	48
Choroba refluksowa żołądkowo-przłykowa .....	50
Nieswoiste zapalenie jelit: choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz nieokreślone zapalenie okrężnicy .....	52
Reumatoidalne zapalenie stawów .....	52
Choroba Hashimoto .....	54
Wybrane choroby z autoagresji .....	57
Podsumowanie .....	58
Rozdział 3. Przewodnik po wybranych lekach stosowanych w leczeniu alergii .....	59
Inhibitory pompy protonowej .....	59
Kortykosteroidy .....	60
Leki przeciwreumatyczne i przeciwzapalne .....	60

Antybiotyki .....	61
Leki przeciwhistaminowe .....	62
Podsumowanie .....	62
<b>Rozdział 4. Schorzenia jelit – główna przyczyna rozwoju marszu alergicznego .....</b>	<b>63</b>
Zanik kosmków jelita cienkiego .....	64
Zespół nieszczelnego jelita .....	68
Zaburzona flora bakteryjna jelit .....	70
Podsumowanie .....	71
<b>Część 2. Program „Sześć kroków wyjścia z alergii” .....</b>	<b>73</b>
<b>Krok 1. Regeneracja jelit .....</b>	<b>77</b>
Szczelność jelit .....	77
Dieta bezglutenowa .....	78
Celiakia .....	85
Dieta bezmleczna .....	91
Dieta bezcukrowa .....	97
Inne alergeny i sposoby ich eliminacji .....	100
Metody diagnostyki alergenów .....	104
Testy z krwi, panele alergiczne oraz testy na nietolerancje pokarmowe .....	105
Dieta rotacyjna .....	107
Suplementacja dla jelit .....	112
<b>Krok 2. Likwidacja pseudoalergii .....</b>	<b>117</b>
Pseudoalergia, nietolerancja histaminy .....	117
Likwidacja pasożytów, bakterii, wirusów, grzybów .....	124
Wpływ wirusów na choroby alergiczne .....	127
Bakterie pogłębiające objawy alergiczne .....	130
Wpływ pleśni oraz drożdżaków na stan zdrowia alergika .....	134
Syndrom chorego budynku (SBS) .....	137
Drożdżak <i>Candida</i> – diagnostyka i leczenie .....	139
<b>Krok 3. Wprowadzenie profilaktyki przeciwastmatycznej .....</b>	<b>147</b>
<b>Krok 4. Detoksykacja organizmu .....</b>	<b>149</b>
Na czym polega detoksykacja organizmu .....	149
Bezpieczna detoksykacja dla alergika – równowaga kwasowo-zasadowa .....	150
Choroby wynikające z zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej .....	155
Insulinooporność/cukrzyca .....	156
Zalecenie żywieniowe .....	157
Inne terapie detoksykacyjne .....	158
<b>Krok 5. Nabywanie w miarę upływu czasu tolerancji na pokarmy szkodliwe .....</b>	<b>163</b>
<b>Krok 6. Utrzymanie efektów leczniczych programu .....</b>	<b>165</b>
Dbaj o równowagę emocjonalną .....	172

Relacje partnerskie. Kto kocha, ten rozmawia – o wszystkim .....	176
Sen – ostatni element układanki utrzymania efektów programu .....	182
Składniki mineralne w diecie alergika .....	182
Witaminy w diecie alergika .....	195

### **Część 3. Kuchnia naturalna według programu „Sześć kroków wyjścia z alergii” ..... 211**

Rozdział 1. Informacje ogólne .....	213
Co to jest żywność wysokoprzetworzona? .....	213
Węglowodany w kuchni naturalnej .....	214
Wolne rodniki – wpływ na zdrowie alergika .....	215
Dieta eliminacyjna a niedobory składników odżywczych niezbędnych do usuwania wolnych rodników i poprawy stanu zdrowia .....	216
Rozdział 2. Superżywność w diecie alergika .....	219
Zupy w diecie alergika .....	219
Głony morskie w diecie alergika .....	219
Drożdże w diecie alergika .....	221
Rozdział 3. Zioła i przyprawy w diecie alergika .....	222
Sól .....	222
Dodatki .....	222
Zioła .....	223
Rozdział 4. Warzywa i owoce .....	224
Warzywa liściaste .....	225
Warzywa korzenne i rzepowate .....	228
Warzywa owocowe .....	228
Technologia przygotowywania warzyw .....	228
Sposoby podania warzyw .....	229
Owoce .....	232
Rozdział 5. Kasze i zboża w diecie alergika .....	233
Produkty zbożowe występujące w kuchni niealergizującej .....	233
Rozdział 6. Suche rośliny strączkowe w diecie alergika .....	237
Rośliny strączkowe w diecie niealergizującej .....	237
Rozdział 7. Białka w diecie alergika .....	241
Białka roślinne .....	241
Inne polecane źródła białka .....	241
Jajka w diecie alergika .....	242
Rozdział 8. Tłuszcze w diecie alergika .....	243
Właściwości tłuszczów .....	243
Procesy zachodzące podczas przechowywania tłuszczów .....	244
Nasiona i orzechy w diecie alergika .....	246
Rozdział 9. Jak ułatwić sobie pracę w kuchni .....	248

<b>Część 4. Przepisy .....</b>	<b>251</b>
Dieta rotacyjna .....	253
Dzień 1 .....	255
Dzień 2 .....	296
Dzień 3 .....	317
Dzień 4 .....	340
Rozdział nieobowiązkowy.....	368
Relacje pacjentów .....	374
Literatura .....	385