

Držím dietu, PROTOŽE MUSÍM

Pro většinu z nás je dieta okrajovou záležitostí, kterou si stříhneme, když chceme shodit pár kilo. Andrea Votrubová našla ženy, pro které se změna stravovacích návyků stala nutností.



PO JABLKÁCH OPUCHNU A DUSÍM SE

Karin Klímová (35), specialista finančního plánování, má alergii na ovoce druhu malvice (jablka) a peckovice (švestky, třešně, meruňky).

Nikdy by mě nenapadlo, že bych mohla mít alergii na jablka! V dětství jsem je chroupala každý den a nic mi nebylo. A pak jednou před šesti lety jsem se zakousla do ovoce a náhle mě začal svědit jazyk, rty... Najednou jsem se nemohla nadech-

nout a měla jsem pocit, že se uduším. Zachránila mě až sklenice ledové vody. Od té doby jsem si podobnou zkušenost zopakovala ještě několikrát. Zjistila jsem totiž, že kromě jablek jsem alergická ještě na broskve, třešně, švestky,

Kupuji si výhradně česká bio jablka. Vyšlechtěné odrůdy z ciziny mi nedělají dobře.

meruňky... Když jsem to líčila své alergoložce, ani se moc nedivila. K mé alergii na roztocí a prach se jednoduše přidala i alergie na potraviny (ovoce, ořechy) a pyl. Takže je možné, že alergií na ovoce to u mě nekončí... Paní doktorka mi předepsala léky, které ale neberu pravidelně, abych se necpala chemií. Nosím je u sebe jako takovou pojistku, kdyby bylo zle. Spousta lidí si

myslí, že když jsem alergická na ovoce, mám s vitaminy utrum. Naopak! Já si každý den dělám salát z druhů, které ještě „můžu“ – což je třeba banán, kiwi, jahody... Jablka jím také, jen si je musím předtím oloupat, nakrájet a spařit na pánvi. Svou alergii nepovažuji za žádný hendikep, protože si můžu „zakázané ovoce“ užívat v tepelné úpravě, třeba ve štrúdlu či ovesné kaši.

ALERGIE NA OVOCE

• CO JI ZPŮSOBUJE

Proteiny obsažené v plodech či pyly jiných rostlin, které ulpí na slupkách.

Trpí jí zhruba 50 % lidí, kteří mají alergii na pyl.

• JAK SE PROJEVUJE

Vyrážkou nebo kopřivkou, časté jsou i bolesti hlavy a problémy s dechem.

• PSYCHOSOMATIKA

Alergie vyjadřuje nevyřešené „NE“ na tělesné úrovni. „Kdy se objevila poprvé? S čím jste se tehdy vyrovnávala? Zkuste tu věc dořešit,“ radí lékařka Ivona Kosová.