

Spis treści

dietoterapeutyczny poradnik (anty)PASOŻYTNICZY

1. Pasożytniczy wstęp.....	5
2. Diagnostyka.....	6
3. Przygotowanie do badań.....	7
4. Przykładowy zestaw przygotowujący do odrobaczania	8
5. Suplementacja.....	9
6. Aktywność fizyczna.....	10
7. Sen.....	11
8. Dieta.....	12
9. Leczenie farmakologiczne.....	13
10. Leczenie ziołami.....	15
11. Podczas leczenia (suplementacja).....	16
12. PO LECZENIU.....	17
13. Dalsza profilaktyka.....	18

Pasożytniczy wstęp

Infekcje pasożytnicze występują w sytuacji, w której organizm (pasożyt) żyje na lub wewnątrz innego organizmu (żywiciela) i odnosi dzięki temu korzyści (kosztem żywiciela). Infekcje te mogą przybierać postać od łagodnych do ciężkich. Mogą wpływać na ludzi, zwierzęta, rośliny. Zazwyczaj ich pozbycie się (lecz nie zawsze - sprawa do indywidualnego rozpatrzenia) wymaga przemyślanej interwencji.

Oto 3 kroki, które pomogą Ci zrozumieć, zapobiegać oraz skutecznie leczyć infekcje pasożytnicze:

1. Zrozum, że jest **wiele rodzajów pasożytów i nie da się jednym testem wykryć wszystkich możliwych gatunków**, którymi możemy być zakażeni. Tak samo **nie ma jednego sposobu na wydalenie ich z organizmu i nie ma jednego protokołu na leczenie chorób od pasożytniczych**. Istnieją różne rodzaje pasożytów, w tym pierwotniaki, robaki i ektopasożyty. Każdy rodzaj pasożyta ma unikalne cechy i może powodować różne objawy. Każdy z nich będzie wymagać innego podejścia, a także każdy z nas (człowiek) jest inny i również jako jednostka możemy wymagać różnych praktyk.
2. Rozpoznaj objawy. **Objawy zakażenia pasożytem mogą się różnić w zależności od rodzaju pasożyta i układu odpornościowego żywiciela**. Typowe objawy to ból brzucha, biegunki, zaparcia, nudności, wymioty, gorączka, zmęczenie, nadmierny bądź brak apetytu, gęsta wydzielina z gardła. W badaniach najczęściej obserwuje się nietolerancję histaminy, nietolerancję cukrów, różne alergię, problemy z żółcią, niedokwasotę żołądka, SIBO/IBS, niedobory enzymatyczne, przewagę estrogenową, zaburzenia hormonalne, niepłodność.
3. Uzyskaj diagnozę. Jeśli podejrzewasz infekcję pasożytniczą, to **najpierw zbadaj się za pomocą specjalnych testów (opisanych poniżej), a dopiero następnie się lecz**, jeśli faktycznie zostanie to potwierdzone na wynikach. W ciemno nie stosuj żadnych środków czy praktyk, bo być może Twoje problemy zdrowotne to nie wynik pasożytów, a czegoś innego. Wykonaj badanie parazytologiczne kału, zrób badania krwi lub poszukaj innych testów diagnostycznych w celu dokładnego określenia rodzaju pasożyta, jego formy i dostosuj plan leczenia pod swoje warunki.

Diagnostyka



Badanie parazytologiczne kału (OlimpiaMed, Felix, DiaBakter, 4active)

Badanie parazytologiczne kału obejmuje ocenę makroskopową kału pod kątem obecności krwi, postaci dorosłych lub fragmentów pasożytów. W badaniu mikroskopowym kału ocenia się obecność cyst pierwotniaków, jaj i postaci dorosłych pasożytów. Badanie należy powtórzyć trzykrotnie w kilkudniowych odstępach w ciągu 10 dni. Zwiększa to szansę na wykrycie pasożytów. Dokładnie instrukcje, jak pobrać i wysłać kał do laboratorium na ich stronie www.



BADANIE KAŁU Z ALABU/DIAGNOSTYKI NIE WYKRYWA PASOŻYTÓW

Na podstawie takiego wyniku nie można ustalić formy leczenia (za mało informacji + duży % błędu samego badania przez brak specjalistycznych aparatów i personelu wykształconego w parazytologii).



Badanie krwi (można w alabie/diagnostyce – krew tam pobierają dobrze, bo od tego są)

Przeciwciała IgM oraz IgE całkowite. Dodatkowo morfologia (eozynofile), ferrytyna, próby wątrobowe (ALT, AST) jako absolutne minimum.