

Ste to čo jete – doprajte si zdravie na tanieri

Zdravo sa stravujete, no napriek tomu vás trápia zažívacie ťažkosti ako pocit plnosti či nafúknuté brucho? Skúšate jednu diétu za druhou, no ručička na váhe stále neklesá? Najvyšší čas začať intenzívne a efektívne riešiť tento problém. Možno patríte k vysokému percentu ľudí, ktoré trápia potravinová intolerancia či dokonca alergija. Táto novodobá civilizačná diagnóza má totiž napriek neobmedzenému prísunu informácií o (ne) zdravých potravinách neustále stúpajúcu krivku.

Spojenie „potravinová intolerancia“ sa začína skloňovať vo všetkých pádoch. Čo sa však za touto civilizačnou diagnózou ukrýva? „Potravinová intolerancia nastáva, ak má telo problémy s trávením určitého druhu potravín alebo niektorých látok obsiahnutých v potravinách. Často trvá veľmi dlho, než človek zistí, aké jedlo mu robí práve ťažkosti. Je to tým, že príznaky sa môžu prejavovať s odstupom aj viacerých hodín, resp. 1-2 dni maximálne 3 dni. Zároveň ich trvanie môže byť niekoľko hodín prípadne až do ďalšieho dňa, niekedy dlhšie. Môže sa totiž jednať nielen o samotnú potraviny, ale tiež o rôzne konzervanty,“ vysvetľuje MUDr. Daniela Balcová, špecialista v odbore vnútorné lekárstvo a vedúca lekárka oddelenia optimálnej výživy a regulácie hmotnosti Kliniky Envy s Union ZP, majú poistenci tejto zdravotnej poisťovne možnosť využiť benefit - na test potravinovej intolerancie poskytuje čiastočný príspevok. Poistenec, ktorý má záujem o uvedený test, požiadava svojho všeobecného lekára o výmenný lístok na vyšetrenie potravinovej neznášanlivosti a objedná sa na telefónnom čísle Kliniky Envy. Má možnosť vybrať si typ testu, ktorý mu vyhovuje a doplatí sumu, zníženú o 70 €. Momentálne sú na Klinike Envy dostupné dva druhy testov na potravinové intolerancie: Test na 44 potravín a na 200+ potravín.



MUDr. Daniela Balcová špecialista v odbore vnútorné lekárstvo, vedie oddelenie optimálnej výživy a regulácie hmotnosti.

Vďaka výnimočnej spolupráci Kliniky Envy s Union ZP, majú poistenci tejto zdravotnej poisťovne možnosť využiť benefit - na test potravinovej intolerancie poskytuje čiastočný príspevok. Poistenec, ktorý má záujem o uvedený test, požiadava svojho všeobecného lekára o výmenný lístok na vyšetrenie potravinovej neznášanlivosti a objedná sa na telefónnom čísle Kliniky Envy. Má možnosť vybrať si typ testu, ktorý mu vyhovuje a doplatí sumu, zníženú o 70 €. Momentálne sú na Klinike Envy dostupné dva druhy testov na potravinové intolerancie: Test na 44 potravín a na 200+ potravín.

Podľa slov a skúseností odborníčky MUDr. Balcovej patria medzi najčastejšie prejavy potravinovej intolerancie akné, stavy úzkosti, hnačka, astma, bolesti hlavy, migrény, bronchitída, celiakia, depresia, gastritída, hyperaktivita, chronický únavový syndróm, nadváha, nadúvanie, neplodnosť, nespavosť, potenie, oslabená imunita, porucha pozornosti, problémy s váhou, zápcha, svrbenie kože, zadržovanie vody v tele, zápal kĺbov, zápalové ochorenia čreva. Ak sa teda u vás objavujú tieto symptómy, je čas podstúpiť:

TESTY POTRAVINOVEJ INTOLERANCIE
Tieto špeciálne testy odhalia potraviny alebo látky v potravinách, s ktorými má telo problém pri trávení a ktoré sa prejavujú v podobe nežiaducich intolerantných príznakov. „Na základe získaných výsledkov z krvi, ktoré vám budú interpretované odborným lekárom, klientovi poskytneme rozpis jednotlivých intolerovaných potravín a ich nahradenie tolerovanými. Po eliminačnom režime intolerované potraviny skúsime vrátiť do jedálnička v presne určenom režime,“ vysvetľuje doktorka Balcová z Kliniky Envy.

GENTEST PREMIUM
Tento nutrigenomický test patri medzi jeden z najrozsiahljších na svete, ktorý skúma až 70 genetických variant. Je

ho obšírne zameranie a dôkladné skúmanie poskytuje výsledky, vďaka ktorým je možno predchádzať rôznym civilizačným ochoreniam a obezite. Doktorka Balcová však odporúča tento test aj tým pacientom, ktorí prekonal infarkt myokardu, cievnú mozgovú príhodu, no aj ich rodinným príslušníkom, ktorí majú tendenciu k týmto chorobám. „Test je tiež vhodný pre ženy užívajúce antikoncepciu, no aj pre tie v období pred menopauzou, pretože vie nájsť sklon k poruchám metabolizmu ešte pred ich prejavom sa klinicky alebo laboratórne.“ vymenúva odborníčka potenciálne a vhodné skupiny na test Gentest Premium, ktorý vie svojimi výsledkami nápomocný aj pri neplodnosti či počas gravidity v úprave životosprávy.

GENTEST SLIM
Je nutrigenomický test určený tým, ktorí chcú efektívne a na základe génov – vlastnej DNA schudnúť. Udáva sa, že genetika má až v 40 - 70 % vplyv na vznik obezity.

Vďaka výsledkom získate komplexnú analýzu DNA – dostanete akúsi „knihu DNA“ - 80 stranový akčný plán zdravia prispôbený vašej DNA a iným faktorom. Súčasťou je preventívny plán pre predchádzanie ochorení – napr. kardiovaskulárnych ochorení, osteoporózy, atď. Test tiež určí individuálne nutričné potreby na základe DNA profilu, odporučí stravu a životný štýl, detailný zoznam živín a veľkosť porcií. A od tohto okamihu si už budete na tanieri servírovať len zdravie.

www.envyklinika.sk
www.vedakrasy.sk
receptia@envyclinic.sk
kontakt: 0911 671 666



Priebeh vyšetrenia MUDr. Balcovej na oddelení optimálnej výživy Kliniky ENVY v Košiciach.

| FOODPRINT® 200+ | | |
|--|------------------------------------|-------------------------------|
| Správa o výsledkoch testu : Skupiny potravín | | |
| ZVÝŠENÉ (≥30 U/ml) | HRANIČNÉ (24-29 U/ml) | NORMÁLNE (≤23 U/ml) |
| MLIEČNE VÝROBKÝ/VAJCIA | | |
| 0 Alpha-Laktoalbumín | 0 Mlieko (byvalie) | 29 Mlieko (ovčie) |
| 0 Beta-Laktoglobulín | 23 Mlieko (kozie) | 33 Vaječný bielok |
| 62 Kazeln | 70 Mlieko (kravské) | 24 Vaječný žltok |
| OBILNINY (s gluténom)* | | |
| 0 Gliadín* | 5 Ovos | 1 Raž |
| 39 Jačmeň | 48 Pšenica | 11 Tvrdá pšenica |
| 29 Jačmenný slad | 5 Pšenica špalda | |
| 6 Kuskus | 0 Pšeničné otruby | |
| OBILNINY (bez gluténu) | | |
| 0 Amaran | 0 Polenta (kukuriónová kaša) | 0 Tapioka (škrab z manioku) |
| 28 Kukurica | 0 Proso/pšeno | |
| 6 Pohánka | 2 Ryža | |
| OVOCIE | | |
| 4 Ananás | 0 Granátové jablko | 15 Mango |
| 9 Avokádo | 0 Grep | 0 Marhuľa |
| 0 Banán | 28 Guava | 0 Melón (vodový) |
| 0 Broskyňa | 0 Hrozienka | 0 Melón (žltý, cukrový) |
| 0 Brusnica | 10 Hrozno (čierne, červené, biele) | 0 Moruša |
| 0 Čerešňa | 0 Hruška | 0 Nektarínka |
| 0 Čemice | 0 Jablko | 0 Oľivy |
| 0 Červené ribezle | 4 Jahody | 0 Papája |
| 0 Čierne ribezle | 0 Kivi | 9 Pomeranč |
| 0 Citrón | 13 Liči (Litchi) | 0 Rebarbora |
| 0 Čučoriedky | 0 Limetka | 0 Slivky |
| 0 Datle | 8 Maliny | |
| 31 Figa | 4 Mandarínka | |
| ZELENINA | | |
| 1 Artičok | 26 Hrášok | 0 Ružičkový kel |
| 0 Baklažán | 5 Juka (maniok) | 13 Sladké zemiaky |
| 6 Brokolica | 0 Kapary | 23 Soja |
| 0 Čakanka | 0 Kapusta (červená) | 0 Šošovica |
| 3 Červená repa (cvikla) | 3 Kapusta (kel, hlávková) | 0 Špargľa |
| 0 Cibula | 0 Karfiol | 0 Špenát |
| 1 Cibuľa šalotka | 26 Mangold | 0 Tekvica |
| 2 Cicer | 10 Mrkva | 43 Tekvica (maslová, okrasná) |
| 42 Fazuľa (biela) | 0 Paprika (zelená, červená, žltá) | 3 Turnip (kvaka) |
| 36 Fazuľa (červená fadvína) | 0 Paradajka | 12 Uhorka |
| 0 Fazuľa (široká) | 0 Pór | 29 Zeler |
| 0 Fazuľky (zelené) | 0 Quinoa (mrľik čilsky) | 24 Zemiaky |
| 0 Fenikel (list) | 24 Redkova | 0 Žerucha |
| 0 Hľávkový šalát | 0 Rukola | |

Vzor testu na intoleranciu potravín 200 +.

KOŠICE
Nerudova 14

ENVY KLINIKA

PLASTICKÁ CHIRURGIA

DERMATOLÓGIA

NOVÁ POBOČKA

PREŠOV
Konštantínova 19

NOVÁ POBOČKA

POPRAĐ
OC Max Poprad

0911 671 666 receptia@envyclinic.sk www.EnvyClinic.sk facebook.com/EnvyKlinikaEstetickejMediciny