

PULZNÍ TEST



PULZNÍ TEST

Způsobem, jak v domácím prostředí jednoduše otestovat potravinové alergie, je pulzní test. V roce 1950 americký lékař Arthur F. Coca přišel na fakt, že tělo zvyšuje pulz po požití netolerovaných potravin. Nejspíš se jedná o stresovou reakci způsobenou intolerancí či alergií. Doktor Coca potom tento fakt testoval na stovkách svých pacientů, kde se teze potvrdila. Tento test není relevantní u těchto diagnóz:

- Sezonní alergie, astma, ekzém
- Kontaktní dermatitida
- Alergie na infekci (TBC)
- Sérová nemoc



PULZNÍ TEST

Pulz je možné měřit na mnoha částech těla. Pro nejlepší vyhmatání však doporučuji buď zápěstí, nebo krční tepnu. U malých dětí je potom dobře hmatný pulz v tříslu.

Než začnete měřit, alespoň na 5 minut se posadte a uklidněte mysl i tělo.



Dejte si před sebe hodiny nebo stopky, které změří 60 vteřin. Za tuto dobu napočítejte počet pulzů.



Pulz si nejprve po dobu alespoň tří dní změřte ráno v posteli než vstanete, potom před každým jídlem a na konec těsně před spaním. Hodnoty si zapisujte. Zjistíte tak, jak vypadá váš normální srdeční rytmus.

PULZNÍ TEST

Hodnoty, dle kterých budete test vyhodnocovat jsou tyto (při měření sedíte/ležete):

- Pulz před tím než ráno vstanete z postele
- Pulz před jídlem
- Pulz hned po každém jídle, potom po 30 minutách, po 60 minutách a naposledy 90 minut po daném jídle
- Pulz těsně před spaním

Vždy měřte opravdu 60 vteřin (ne 15, které pak vynásobíte čtyřmi). Během celého období (i týdny), kdy se testování provádí, nepijte nápoje s kofeinem, nekuřte.

Docházelo by ke zvyšování rychlosti pulzu a tím ke zkreslení výsledků. Stejně tak není možné měření provádět, pokud užíváte medikaci měnící srdeční rytmus (antiarytmika, beta blokátory a podobně).

U většiny lidí je klidový pulz mezi 60-72 úderů za minutu (při anemii je v základu vyšší, naopak sportovci mají pulz často kolem 40 za minutu a je to pro ně norma).

PULZNÍ TEST - VYHODNOCENÍ

- Hodnota, kterou jste odebírali před vstáváním, je váš klidový pulz (pokud tedy nespíte na matraci nebo povlečení, na které máte alergii?).
- Rozdíl mezi nejvyšším a nejnižším pulzem by neměl být větší než 16 úderů za minutu. Pokud tomu tak je, pravděpodobně jste alergičtí na nějakou látku v ovzduší, v kosmetice, v prostředí ...
- **Analýza pulzů před a po jídle:**
 1. Pokud se od sebe jejich hodnota liší o 6 a více, jedná se nejspíš o intoleranci.
 2. Pokud se liší o 12 úderů za minutu a více, je velmi pravděpodobná přítomnost alergie.

V případě, že se od sebe veškeré naměřené pulzy neliší o více než 2 za minutu po dobu alespoň 3 dní, alergie nejsou přítomny. Pokud máte na intoleranci nebo alergii podezření, vynechejte danou potravinu. Za pár dní zkuste test udělat znovu, čímž si předpoklad potvrdíte nebo vyvrátíte.