Představte si tělo jako pohár a histamin jako vodu. Na dně poháru je vždy malé množství vody. To je životně důležitý histamin, který produkuje tělo, aby nás chránil před alergeny a pomáhal s fungováním mozku a trávicího systému.

Pokud je alergik vystavený alergenům (například bodnutí hmyzem nebo vdechnutí pylu), jeho tělo vyprodukuje víc histaminu. Hladina vody v poháru maličko stoupne.

Tentýž člověk může později přijít do kontaktu s něčím dalším, na co je alergický, třeba s vlnou nebo roztoči. Hladina opět o něco stoupne.

Navíc může jíst stravu s vysokým obsahem histaminu, například sýry, nakládanou zeleninu, rajčata, měkkýše a tvrdé salámy nebo pít nápoje jako je víno a limonády. Každá tato potravina přispívá k množství tekutiny v poháru.

HLADINY V „HISTAMINOVÉM POHÁRU“ TĚLA

Pokud tento trend pokračuje a člověk přidává víc a víc vody do svého „histaminového poháru“, hladina nakonec dosáhne až k okraji a přeteče. Histaminová zátěž se pro enzymy v těle stane příliš velkou, aby dokázaly odbourat přebytek a ledvinami ho z těla vyloučit. Právě v té chvíli se objeví příznaky.

Okraj poháru se dá přirovnat k osobní hranici tolerance daného jedince na histamin. Když se pohár naplní tak, že začne přetékat, projeví se příznaky. Nemusí se tedy nutně jednat jen o jednu událost, ale o soubor různých událostí, které společně pohár naplnily.

I BĚŽNÉ JÍDLO MŮŽE SPUSTIT PŘÍZNAKY

„Histamin v potravinách v netoxických dávkách může být hlavní příčinou potravinové intolerance způsobující potíže jako průjem, hypotenze, bolest hlavy, svědění a zarudnutí.

Konzumace 75 mg čistého tekutého histaminu – dávky, která se vyskytuje v běžných jídlech – může vyvolat okamžité, stejně jako opožděné příznaky u 50 % zdravých žen bez předchozí anamnézy potravinové intolerance.“ (192)

RŮZNÁ DOBA ODEZVY

Na zvýšenou hladinu histaminu reagují někteří lidé okamžitě nebo po krátkém čase, zatímco u jiných může dojít k reakci opožděné, která se projeví o mnoho hodin později. Příznaky opožděné reakce mohou trvat až 24 hodin.

RŮZNÉ STUPNĚ ZÁVAŽNOSTI

Příznaky histaminové intolerance se mohou pohybovat od mírných až po závažné. Někteří lidé jsou postiženi jen slabě a zaznamenají je pouze občas. Jiní jsou velmi citliví, a i ta sebenepatrnější odchylka od přísné diety s nízkým obsahem histaminu u nich může způsobit drastickou reakci. Přechod mezi jedinci „odolnými a náchylnými vůči histaminu“ se může zobrazit jako souvislá linie.