

A TÜNETEK MÖGÖTT REJLŐ TITKOK

MEGOLDÁS *az* ALLERGIÁRA



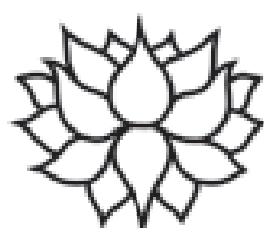
DR. LEO GALLAND, M.D.

JONATHAN GALLAND, J.D.

ÉDES VÍZ

MEGOLDÁS *az* ALLERGIÁRA

DR. LEO GALLAND, M.D.
JONATHAN GALLAND, J.D.



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Megjegyzés az olvasónak

A kezredben tartott mű a szerzők véleményét és gondolatait tartalmazza. Azzal a szándékkal írtuk, hogy hasznos és informatív anyaggal lássunk el a könyvben érintett témákkal kapcsolatban. Megvételével egyben tudomásul veszed, hogy a könyvön keresztül sem a szerzők, sem a kiadó nem nyújt semmiféle orvosi, egészségügyi, illetve bármilyen egyéb professzionális szolgáltatást. Mielőtt a könyvben olvasott bármely javaslatot megfogadnád, illetve a tartalmával kapcsolatos következtetést levonnál, mindenképpen konzultálj az orvosoddal, egészségügyi tanácsadóddal, illetve az adott kérdésben járatos szakemberrel. A szerzők és a kiadó kifejezetten elhárítanak a könyv tartalmának bármilyen jellegű felhasználása, illetve alkalmazása következtében közvetlenül vagy közvetetten felmerülő bármiféle személyi vagy egyéb teherrel, veszteséggel vagy kockázattal kapcsolatos felelősséget.

*Christina Gallandnak, a szeretett feleségnek és anyának,
akinek a gyógyítás és a segítségnyújtás iránti szenvedélye
inspirál minket nap mint nap*

TARTALOM

Bevezetés: Az új, titokzatos kór	9
1. fejezet: Az allergia számos arca	22
2. fejezet: Hogyan lettünk ennyire betegek?	42
3. fejezet: Túlreagálsz: Kiegyensúlyozatlan immunválasz	64
4. fejezet: A kód feltörése: A rejtett allergiák leleplezése	79
5. fejezet: Detoxküldetés	102
6. fejezet: A háromnapos nagy tisztítókúra	127
7. fejezet: Az élelmiszerek újrabevezetése	142
8. fejezet: Az immunegyensúly-diéta	153
9. fejezet: Az allergia hizlal?	171
10. fejezet: Lélek-test gyógyítás	190
11. fejezet: Több, mint egy sima orrfolyás: Nazális és üregi allergiák	211
12. fejezet: Minden egyes lélegzeted: Az asztma	233
13. fejezet: A szuper allergiaharcos antioxidáns	262
14. fejezet: Ami a beleidben történik, az nem marad a beleidben	276
Vedd ki a részed a megoldásból	296
<i>Jegyzetek</i>	301
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	355
<i>A szerzőkről</i>	358

BEVEZETÉS

Az új, titokzatos kór

Az éjszaka közepén megszólalt a telefon. Kinyúltam az éjjeliszekrény felé, és kitapogattam a kagylót.

– Halló – szóltam bele halkán.

A vonal kísértetiesen csendes volt, majd fehér zaj hallatszott. Mint-ha nagyon távolról jött volna a hívás.

– Galland doktor úr? Elnézését kérem, hogy ilyenkor zavarom. Vivian vagyok. Dániában vagyunk a Koppenhágai Nemzetközi Film-fesztiválon.

Vivian független filmes, és évek óta a páciensem. Felkapcsoltam a lámpát.

– Hogy van, Vivian?

– Nem jól. Egy napja érkeztem, és borzasztóan fáj a fejem, fájnak az izmaim, és annyira viszket a torkom, hogy folyton köhögnöm kell. Vettem be aszpirint, de a fejfájásomon nem enyhített, a torkom viszont csak rosszabb lett tőle.

Gyenge volt a hangja. New Yorkban éjfél volt, ami azt jelenti, hogy Koppenhágában reggel hat körül lehetett. A filmjét tizenkét órán belül vetítik, és nem tudja, mi lesz vele.

Viviannel beszélgetve a története néhány aspektusa villant fel a szemem előtt. Évekkel korábban sikeresen kezeltem a migrénjét. Tudtam, hogy pollenallergiája van, de soha nem volt súlyos. A viszkető torka miatt mégis úgy sejtettem, hogy sokkal inkább allergia, mint vírusfertőzés okozhatja a problémáját.

Dániában – ahogy Európa és Amerika északabbra eső részein általában – áprilisban van a nyírfa pollenszezonja. Az aszpirin aktív

összetevőjét, az acetil-szalicilsavat eredetileg fák kérgéből vonták ki, mégpedig elsősorban nyírből és fűzből. A kutatásokban írnak le összefüggéseket a nyírfapollen-allergia és a szalicilátokra való érzékenység között.¹

Elmondtam Viviannek, hogy ne vegyen be több aszpirint, és megkérdeztem tőle, hogy mit evett, amióta megérkeztek. Hektikus napirendje miatt alapvetően magkeveréssel és gyümölccsel vészelte át a napot. Ez mindent megmagyarázott: sok élelmiszerről tudjuk, hogy felerősíti a nyírfa pollenjére adott allergiás reakciót. Az alma, az őszibarack, a cseresznye és a legtöbb dióféle előkelő helyet foglal el ezen a listán.

Mivel erősen gyanítottam, hogy a nyírfapollen lehet Vivian hirtelen megjelenő rejtélyes betegségének kiváltó oka, két dolgot javasoltam neki: először is, kerülje a gyümölcsöket és dióféléket, valamint a nyers sárgarépat és a zellert is, melyek szintén a nyírfa pollenjéhez kapcsolható élelmiszerek, és amennyire lehet, ne menjen szabad levegőre. Ha látni szeretné a várost, inkább egy másik útja alkalmával nézze meg. Másodszor azt tanácsoltam neki, hogy minden pollennyomot tüntessen el magáról, azaz alaposan zuhanyozzon le meleg vízzel, és mossa meg a haját. Utána pedig olyan hideg vízzel zuhanyozzon le, amit csak kibír.

Ezt a saját tapasztalataim alapján tanácsoltam neki. Évekkel ezelőtt, amikor először jelent meg a szénanáthám a parlagfű pollenje miatt, Massachusettsben kempingeztem a családommal a Mohawk Trail térségében. Rettenetesen el volt dugulva az orron. Csak akkor enyhült ez az állapot, amikor úsztam egyet a Deerfield folyó jéghideg vizében. Attól azonnal kitisztult a fejem. Az egyik éjszaka olyan borzalmas orrdugulással ébredtem, hogy a feleségem kiküldött, hogy ugorjak be a folyóba. Meg is tettem, és jobban bevált, mint akármelyik gyógyszer, amit beszédtem.

Azóta gyakran javaslom a hideg zuhanyt a kezelés kezdő lépéseként a hozzám hasonló szénanáthás pácienseknek. Praktikus és könnyű megoldás, mely azonnali megkönnyebbülést nyújt gyógyszerek nélkül.

Viviannél is bevált. Amikor a fesztivál után visszatért New Yorkba,

felhívott, hogy elmesélje, mennyivel jobban érezte magát, miután végrehajtotta az általam javasolt intézkedéseket.

Az allergiajárvány

Viszket a szemed és folyik az orrod. Majd bedugul. Az ekcémától annyira viszket a bőröd, hogy a legszívesebben szétvakarnád. Asztmás vagy, és mindig karnyújtásnyi távolságra tartod az inhalátorodat. Földimogyoró-allergiád van. Vagy búzaallergiád. Vagy tejallergiád.

Hevesen előtörő asztmaroham, elszabadult orrnyálkahártya-gyulladás, gyorsan terjedő ekcéma és egyre-másra felbukkanó ételallergiák – az allergiajárvány sokkal nagyobb méreteket ölt, mint valaha képzelted volna. Ötven évvel ezelőtt még csak minden harmincadik embernek volt valamilyen allergiája. Ma minden harmadiknak. Jelenleg a világon 1 milliárd embert gyötör az asztma, a szénanátha, az ekcéma, az allergiás orrnyálkahártya-gyulladás, az orrmelléküreg-gyulladás és a különböző ételallergiák.

És ez csak a jéghegy csúcsa. Létezik egy másik, *rejtett* allergiajárvány is, ami megbetegíthet.

Ismerősek esetleg a következő tünetek?

- Súlygyarapodás?
- Kimerültség?
- Depresszió?
- Szorongás?
- Izomfájdalmak?
- Ízületi fájdalom?
- Fejfájás?
- Álmatlanság?
- Gyomorfájás?
- Felfúvódás?
- Székrekedés vagy hasmenés?
- Ködös gondolkodás?

Lehet, hogy az allergia a ludas.

Kevesen tudják, hogy az allergia fontos szerepet játszhat az itt felsorolt és más egyéb állapotok kialakulásában. Ha például tisztázatlan, hogy mitől híztál meg, az allergiára senki sem gyanakszik. A klinikai praxisomban azonban – ahol ezreknek segítetttem legyőzni megmagyarázhatatlan tüneteiket – rájöttem, hogy sokszor allergia okozza ezeket a nagyon is gyakori panaszokat.

Talán nehéz elképzelni, hogy egy rejtett ételallergia megakadályozza, hogy lefogyj, vagy hogy a penész bénító kimerültséget és munkaképtelenséget okozhat. Pedig a kutatások arról árulkodnak, hogy gyakran allergiák állnak az egymástól látszólag független tünetek hátterében. Az allergia hozzájárulhat migrénes rohamok, depresszió, hangulatingadozások, izom- és ízületi fájdalmak vagy akár az irritábilis bél szindróma kialakulásához. Ebben a könyvben bemutatom azokat a tudományos kutatásokat, amelyek megmagyarázzák, amit talán máris érzel: hogy a szervezeted kémiaiájában valami elállja a gyógyulás útját. És megmutatok neked egy olyan természetes módszert is, amellyel le tudsz ásni az allergiáid gyökeréhez, és visszanyerheted az egészségedet.

Először azonban nézzük meg, hogy hogyan jutottunk idáig.

Viharzóna

Az allergiajárvány gyökereit a környezetünkben és a táplálkozásunkban kell keresnünk. A környezet három szinten hat ki az allergiára: kültéri, beltéri, és belső (a testünkben élő világ környezete) szinten. Mindegyik környezet toxicitása kettős csapást mérhet rád. Először is, károsítja a tested felszínét – a bőrödet, a légutak belső felszínét vagy az emésztőrendszert –, majd támogatja az olyan anyagokra adott allergiás reakciókat, amelyeket normál esetben tolerálnál. Amit eszel, és amilyen a táplálkozási állapotod, az kihat arra, hogy a szervezeted hogyan reagál ezekre a szintekre.

A boltba látogatni ma olyan, mintha aknamezőn lépkednél. A sorok között tolva a kocsidat a szemeddel gyorsan pásztázva keresed a *gluténmentes* vagy *laktózmentes* kifejezéseket. Ha búzaallergiád

van, kihúzhatod az étrendedből a kedvenc pizzádat vagy tésztaétele-det. Mintha azok az alapvető dolgok, amelyeken éltünk, most ellenünk fordultak volna, és minden sarokban újabb és újabb veszélyek leselkednének ránk. Csakugyan furcsa, új világ ez, melyet a korábbi generációk fel sem ismernének.

Hogyan jutottunk ide?

A *Viharzóna* című filmben George Clooney egy Gloucesterből induló halászhajó kapitányát alakítja. Bőséges halászsákmány után kutatva a hajó egyenesen egy hurrikán és több időjárási front által alkotott viharzónába, egy úgynevezett „tökéletes viharba” fut bele. A haragos tenger és a hatalmas hullámok legyőzhetetlennek bizonyulnak a kapitány és a legénysége számára, és a hajó odavész.

A filmbeli halászhajóhoz hasonlóan minket is megtalált a szennyeződés, az egészségtelen étkezési szokások, a stressz, a testmozgás hiánya és az antibiotikumok túlzott használata által közösen kialakított viharzóna, mely kilöki az immunrendszerünket az egyensúlyából, és minden eddiginél több allergiával sújt le ránk.

Ha te is a több millió allergiás egyike vagy, a kezedben tartott könyv, a *Megoldás az allergiára* világítótorony, mely biztonságosan visszavezet a partra.

Az allergia új értelmezése

A legtöbben pusztán tünetekként tekintenek az allergiákra, amelyeket aztán gyógyszerekkel kezelnek. Én abban szeretnék segíteni, hogy átforgáld az allergiákkal kapcsolatos gondolkodásodat, hogy a *valódi okaikat megismerve* birkózhass meg velük.

Azért dolgoztam ki ezt az egyéni programot, hogy felruházzalak az allergiák – és a rejtett allergiák – legyőzéséhez szükséges erővel, amelyek megmagyarázhatatlan egészségi problémákat is okozhatnak neked. Ahelyett, hogy hosszú éveken át gyógyszerekkel nyomnád el a tüneteket, vissza is fordíthatod őket azáltal, hogy felkutatod az allergiás reakció forrását.

A kezedbe fogom adni mindazokat a hatásos eszközöket, amelyekre szükséged lesz a szervezeted immunitásának megerősítésére, az

allergiáid visszafordítására és az egészséged átalakítására. A tervemet követve egyre egészségesebbnek, karcsúbbnak, összeszedettebbnek és energikusabbnak érzed majd magad.

A könyv fejezeteiben megosztom veled a tudomány lenyűgöző kutatási eredményeit arról, hogy hogyan alakulnak ki az allergiák a szervezetedben, és végigvezetlek azokon az egyszerű lépéseken, amelyeket követve jobban érezheted majd magad, mint hosszú évek óta bármikor.

Ez az első eset, hogy egy könyvből megtudhatod mindazt, ami máris túl régóta hever eltemetve az orvosi szaklapokban. A világ számos egyetemén és orvosi központjában olyan elképesztő tudományos kutatások zajlanak, amelyek átformálhatják az allergiával kapcsolatos gondolkodásunkat és hozzáállásunkat – de, mint valami rejtett kincsről, többnyire ezekről sem lehetett tudni. Egészen mostanáig...

Az allergiamegoldás eredete

Hadd meséljem el neked a saját történetemet. A gyerekkoromat New York kertvárosában töltöttem, és senkit nem ismertem, aki allergiás lett volna. Senki nem gondolkodott azon, hogy mogyoróvajás-lekváros kenyeret hozzon az iskolába. Nem lehetett inhalátorral közlekedő asztmás gyerekeket látni. Ha bementél egy gyógyszertárba, nem a különböző antihisztaminok és dugulás elleni orrsprayk hosszú sorait láttad a polcokon.

Tízéves voltam, amikor a zenetanárunk, Mr. Sorensen behozta a fiát az iskolába egy koncertre. Éppen akkor mosták fel a tornaterem padlóját valami erős tisztítószerrel, és a szegény srác azonnal zihálni és köhögni kezdett, alig kapott levegőt. Az apukája odaadta neki az asztmainhalátorát, de a fiú annyira zihált, hogy a gyógyszert is alig tudta belélegezni. Rettegést láttam a tekintetében, és kezdett elkékültni. Azt hittem, meg fog halni. Soha életemben nem féltem még annyira. Az iskolában dolgozó nővér mentőt hívott, berohantak vele a kórházba, és a fiú életben maradt. A rá következő évben Mr. Sorensen és a családja Arizonába költöztek abban a reményben, hogy ott kevésbé lesz allergén a környezet.

4. FEJEZET

A KÓD FELTÖRÉSE: A REJTETT ALLERGIÁK LELEPLEZÉSE

– A tavalyi évig egyáltalán nem tudtam, hogy mit jelent kimerültnek lenni. Mindig többszörösen leköröztem a férjemet – mesélte Kate. – Grafikus vagyok. Napi tíz órákat dolgoztam, két gyereket neveltem, és minden reggel futottam munka előtt... Bocsánat, nem akartam elsírni magam! – tette hozzá, miközben a szeme megtelt könnyel. – Elveszítettem az életemet. Képtelen vagyok edzeni, a munkámat úgy végzem, mint valami zombi, és nem tudok részt venni a gyerekek életében. Rettenetes terhet jelent elmennem velük a táncpróbákra vagy a focimeccsekre. Csak feküdni és pihenni szeretnék. Az agyam olyan, mintha csirizből lenne. Minden kis dolog borzalmas erőfeszítést kíván. Egyszerűen nem vagyok már az az ember, aki valaha voltam.

Sok más nőhöz hasonlóan Kate is a másokról való gondoskodás köré építette az életét. Mindig a család és az ügyfelek voltak az elsők. Még bénító betegségében is az aggasztotta a leginkább, hogy milyen hatással lesz ez a többiekre.

– Azt sem tudom, hogy mi a neve a betegségemnek – mondta. – Nem olyan, mintha rákom vagy szívelégtelenségem lenne. Nyilván depressziós vagyok, de ki ne lenne az a helyemben?

Kate tünetei mintha a semmiből jelentek volna meg. Sok betegemtől hallottam már hasonló történeteket. A belső bárbeszédjük valahogy így hangzik:

- *Túl keményen dolgozom; talán szabadságra kellene mennem...*
- *Talán ez történik, amikor az ember öregedni kezd...*

- *Lehet, hogy megtámadott egy vírus... vagy vérszegény vagyok.*
- *Lehet, hogy nem működik elég jól a pajzsmirigyem?*
- *Depressziós lennék?*
- *Mi lehet velem a baj?*

Kate már nem tervezett hétvégi programokat. Kialakult egy mintázat. Ahogy teltek a hétköznapiak, egyre rosszabbul érezte magát, a hétvégét pedig pihenéssel töltötte, és próbálta összeszedni magát. A legjobban – bár nem igazán jól – mindig vasárnap esténként érezte magát. Az orvosa megvizsgálta, és elküldte vérvételre. Minden értéke normális volt. Ettől megkönnyebbült, ugyanakkor frusztrálta is a hír.

Amikor Kate eljött hozzám, úgy gondoltam, hogy heti tünetmenetrendje jó kiindulási alap lehet. Sőt, nagyon gyorsan elvezetett a betegsége legfontosabb aspektusához: ahhoz, hogy a munkahelyén érezte rosszul magát.

Az előző év augusztusában két hét szabadságot vett ki, és a családjával északra utaztak, vidékre. Egy nap szömörce mérgezést kapott, amit egy üres, felégetett telekről hozott el hozzá a füst. Másnapra bepirosodott és feldagadt az arca, és viszketett a bőre. Elment a pár kilométerrel távolabbi orvosi ügyeletre, ahol az orvos ötnapos szteroidkúrát írt fel neki.

Szinte azonnal beállt a drasztikus javulás. Nemcsak a kiütései tűntek el, hanem a krónikus tünetei is gyorsan enyhültek. A kimerültsége eltűnt; a hangulata megjavult. Az első hét végén már a gyerekekkel kirándult a hegyekben. Kate örömmámorban úszott.

Amikor azonban visszatért a szabadságról, és újra bement a munkahelyére, ismét ránehezedett minden. Pár napig tartotta a szokásos menetrendjét, és visszatért a pusztító tünetek körforgásába, csak minden még rosszabb lett. Az orvos arra jutott, hogy csak a munkahelyi stressz lehet a bűnös, és elküldte őt egy pszichológushoz. A szakorvos azonban a Kate-tel való találkozás után úgy érezte, hogy nem a stressz a gond. Valamilyen fizikai okra gyanakodott, ezért küldte hozzám.

Átgondoltam a lehetséges magyarázatokat, hogy mitől javulhatott Kate állapota olyan gyorsan a szömörce mérgezés utáni

gyógyszerezéstől. Az volt a legerősebb gyanúm, hogy a munkahelyén lehet allergiás valamire, ami indokolná, hogy a kéthetes távollét és a szteroidkúra majdnem visszaállította a normális működését. Ha a munkahelyén betegíti meg valami, pusztán a szabadság miatt is javulnának a tünetei. A szteroid pedig ideiglenesen elnyomta az allergiás reakciókat. Ez a két tényező együttesen okozhatta Kate állapotának javulását az utazás alatt.

Arra gondoltam, hogy valószínűleg nem valami egyszerű allergia okozza a tüneteit. Ha például macskaallergiád van, és meglátogatsz valakit, aki macskát tart, viszket és könnyezik a szemed, vagy tüsszögsz és zihálsz, de a tünetek általában hamar elkezdenek az érintkezést követően, és pár órával azután, hogy hazaértél, ki is tisztulnak. A Kate által leírt minta késleltetett allergiás reakcióra utalt – olyasmire, ami a penészallergiára jellemző.

Több információra volt szükségünk, ezért két feladattal bíztam meg Kate-et.

- Először is, derítse ki, hogy voltak-e beázások, vagy elárasztotta-e víz az épületet, ahol dolgozik, és keresse a vízkár jeleit, vagy a falak, illetve a mennyezet elszíneződését.
- Másodszor, próbálja meg elintézni, hogy egy vagy két hétig otthonról dolgozhasson, ne kelljen bemennie az irodába.

Kate egy nagy grafikai cégnek dolgozott egy belvárosi irodaházban. Amikor alaposan megnézte a falakat és a mennyezetet, rájött, hogy az íróasztala közelében lévő fűtő és hűtő nyílások inkább kormosak, mint tiszta fehérek a falon. Egy kis nyomozással a penész valószínű forrását is megtalálta: ott lehetett a csövekben, amelyeken keresztül a levegő bejutott a szobájába.

Mivel nagyrészt a laptopját használta, Kate el tudta intézni, hogy egy hétig otthonról dolgozhasson. Javulni kezdtek a tünetei. A hét végére nem érte ugyan el a normális jó közérzetét, mint a szteroidkúra után, de pénteken már jobban érezte magát, mint hétfőn. Megtörte a mintát azzal, hogy nem ment be a munkahelyére, de szeretett volna újra együtt dolgozni alkotócsapata többi tagjával.

Az irodájában végzett vizsgálatokból kiderült, hogy a vezetékekből gyűjtött mintában nyolc penészfajt lehetett felfedezni. A probléma megoldásához alaposan ki kellett tisztítani a csöveket, és a teljes rendszert újra kellett kalibrálni, hogy megakadályozzák a pára felgyülemmlését az illesztékeknél. Az összes ott dolgozó kolléga észrevette, hogy mennyivel frissebb lett a levegő, és Kate végre visszaülhetett az íróasztalához, anélkül hogy a gyötrelmes tünetek újra jelentkeztek volna. De még mindig nem volt elég jól.

A penészszenyeződés felfedezése csak az első lépés volt. Még két tényezővel kellett foglalkoznunk ahhoz, hogy Kate visszanyerhesse eredeti vitalitását. Mindkettő a szervezetre vonatkozó, belső tényező volt: az allergia és a toxicitás.

A súlyos penészfertőzés eredményeképpen a penészallergia komoly problémává vált Kate életében. A munkahelyén kívüli egyéb lehetséges penészforrásokat is végig kellett gondolnunk.

A csövekben talált penészfajok közül kettő ráadásul olyan méreganyagokat termel, amelyek kihatnak az immunműködésre. Ezek a méreganyagok nem feltétlenül hagyják el a szervezetedet akkor sem, ha már nem érintkezel a penésszel. A máj az epébe engedi őket, onnan pedig a vékonybélbe jut; ily módon visszakerülhetnek a véráramba, úgyhogy folyamatosan ott keringenek a szervezetedben. Kate-nek segítségre volt szüksége a méregtelenítéshez.

A következő fejezetekben leírt lépéseket követve tudtam segíteni Kate-nek, hogy javítson a környezetén. Csökkentette a penésszel való lehetséges érintkezést az otthonában, ahol a fürdőszobában felgyülemmlő páratöbbletnek köszönhetően a mosdó mögött megtelepedhetett a penész. Az immunegyensúly-diétát követve pedig csökkentette az étkezéssel a szervezetébe jutó penész mennyiségét, és elősegítette a méregtelenítési folyamatot. Ezt felgyorsítandó a következő két étrend-kiegészítő szedését javasoltam Kate-nek:

- NAC (N-acetil-cisztein): Ez egy aminosav és antioxidáns, amelyet nagyon jónak találtam a méregtelenítéshez
- Kókuszszén: A szén magába szívja a méreganyagokat; tablettá formájában szedve bezárhatja a belekben lévő toxikus anya-

gokat, hogy azok távozhassanak a szervezetből, ahelyett hogy újra bekerülnének a véráramba

Kate teljes gyógyulása körülbelül egy hónapig tartott.

Hogy visszanyerhesse az egészségét, három kérdést vizsgáltunk meg. Ezeket mindenkinek érdemes átgondolnia, aki azt gyanítja, hogy valamilyen rejtett allergiája lehet:

- Allergia okozza a felderítetlen tüneteidet?
- Vannak olyan étkezési vagy környezeti allergének, amelyeket ki kell zárnod?
- Miért vagy allergiás? Vannak az életedben olyan allergiát okozó tényezők, amelyeken változtathatsz?

Ebben a fejezetben végigvezetlek ugyanazokon a kérdéseken, amelyeket a betegeimnek is fel szoktam tenni, hogy kiderítsem a számomra szükséges válaszokat.

Az allergiamegoldáshoz vezető felfedezőút

Fantasztikus utazásra készülsz éppen, mely a saját magadra és a személyes környezetedre vonatkozó új tudás feltérképezetlen földrészének feltáráshoz vezet. Nagy valószínűséggel meghatározó eseménye lesz az életednek. Új kérdéseket fogsz feltenni magadnak a tüneteiddel kapcsolatban, hogy az egészségedre vonatkozó rejtett nyomokra bukkanj. Néhányukat azonnal meg fogod tudni válaszolni, például hogy fájnak-e az ízületeid, vagy ködös-e a gondolkodásod. Más kérdések sokkal homályosabbnak tűnhetnek majd, például hogy abnormális-e a szag- vagy ízérzékelésed. A kérdések abban hivatottak segíteni, hogy fontos információkat gyűjts össze magadról és a személyes – külső és belső – környezetedről.

Ennek eredményeképpen teljesen máshogyan láthatod és értékelheted majd az egészségedet, aminek te magad vagy a középpontjában. Minden egyes tétel elszigetelt részletnek tűnhet, de még az apró nyomok is rávezethetnek az egészségutad gyötrelmeire, és közelebb

vihetnek ahhoz, hogy felfedezd, mi válthatja ki az allergiádat, és ez hogyan hat az életedre. Vannak köztük gondolatébresztő kérdések is, és ne lepődj meg, ha elárasztanak az érzelmek a folyamat során. Gyakran vezet felismerésekhez, ha megállsz és elgondolkodsz azon, hogyan hatnak a tünetek az életedre.

A következő oldalakon még egy lépéssel közelebb kerülhetsz az allergiáid leleplezéséhez.

Először is, az ellenőrzőlista segítségével azonosíthatod és lajstromba veheted az egészségügyi problémáidat.

Másodszor, a tünetértékelő részben a megadott kérdések segítségével mérheted fel a tüneteid súlyosságát, gyakoriságát és időtartamát.

Harmadszor, A kiváltó okok felderítése című részben olyan kérdéseket találsz, amelyek segítenek átgondolnod a tüneteid időzítését és ritmusát, valamint azt, hogy ezek hogyan kapcsolódnak a személyes környezetedhez. Ez segít azonosítanod, hogy mi váltja ki a tüneteidet, és megértened az allergiádat.

Negyedszer, A kiindulási pontok keresése című részben azokra a problémákra világítok rá, amelyek gyakran allergiához vezethetnek.

Ha mindet megválaszoltad, rengeteg új információd lesz magadról és az egészségedről. Azt szeretném, hogy ha mindazt, amit itt ki-derítettél és összegyűjtöttél, magaddal vinnéd az orvosodhoz. Nagy valószínűséggel igen eredményes beszélgetéshez vezet majd, és új ötleteket és új, felfedezendő területeket tár fel. Mindez arra jó, hogy segítsen neked és az orvosodnak közelebbről megvizsgálni, megismerni és teljesebb mértékben megérteni a saját egészségutadat, és jelentős haladást elérni az allergiád feltárásában.

A tünetek ellenőrzőlistája

Első lépés: sorold fel a problémát okozó tüneteidet. Ezeket fogod besorolni és értékelni, majd dolgozni a kiküszöbölésükön. Ha túl sok tüneted van ahhoz, hogy emlékezz rájuk, ez majd segít. Most csak írd le őket. Majd később ráérsz az elemzésükre.

Minden egyes tünettél találkoztam már különböző pácienseimnél valamilyen allergia eredményeképpen. Ha a saját tüneteidet nem látod a listán, írd oda őket a végére.