

Dr. Susanne Bennett

**7 NAPOS
PROGRAM
AZ ALLERGIA
ELLEN**

A fordítás alapja:

Dr. Susanne Bennett: *The 7-Day Allergy Makeover: A Simple Program to Eliminate Allergies and Restore Vibrant Health from the Inside Out.*
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Dr. Susanne Bennett, 2014

Fordította © Nagy Györgyi Eszter, 2016

Szerkesztette: Orosz Ildikó

Lektorálta: Dr. Nékám Kristóf

Borító: Lobotworks

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-314-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2016
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: György Géza

TARTALOM

| | |
|--|-----|
| Előszó a magyar kiadáshoz | 7 |
| Bevezetés | 9 |
| 1. nap: Tisztítsuk meg az ételeinket! | 35 |
| 2. nap: Tisztítsuk meg az ivóvizet! | 86 |
| 3. nap: Tisztítsuk meg a levegőt! | 115 |
| 4. nap: Tisztítsuk meg az otthonunkat! | 143 |
| 5. nap: Tisztítsuk meg a konyhát! | 167 |
| 6. nap: Tisztítsuk meg a testünket! | 199 |
| 7. nap: Szabaduljunk meg a stressztől! | 235 |
| Utószó | 261 |
| Köszönetnyilvánítás | 263 |

| | |
|---|-----|
| Függelék | 269 |
| <i>Allergiás tünetek listája</i> | 269 |
| <i>Állapotfelmérő adatlap</i> | 274 |
| <i>Allergénmentes élelmiszerek listája</i> | 275 |
| <i>Bélflóra-regeneráló élelmiszerek listája</i> | 281 |
| Kulcsfogalmak | 287 |
| Források és hasznos információk | 293 |
| Jegyzetek | 297 |
| Név- és tárgymutató | 301 |

ELŐSZÓ

A MAGYAR KIADÁSHOZ

Soha nem volt időszerűbb az allergiákról írni és olvasni, mint mostanában. Egyes felmérések szerint ma akár a Föld lakosságának 30%-ánál is kimutatható (bár lehet, hogy csak időlegesen) legalább egy allergiás tünet; 250 ezerre teszik évente az asztmás halálesetek számát, amelyek pedig elkerülhetőek lennének; milliárdokat költenk gyógyszerekre, heteket töltünk táppénzen.

Úgy tűnik, az allergia elkerülhetetlen – hajlamosítanak rá genetikai tényezők, epigenetikai hatások, életmód (már az anyaméhben is), a környezetszennyezés ezer fajtája, a helyi allergiakeltő fehérjék („allergének”) globalizálódása a kereskedelem, a turizmus világméretűvé válása révén. Beigazolódik a régi allergológusok mondása, hogy talán csak a langyos desztillált víz nem képes allergiát előidézni.

Az egészségügyi szolgáltatások ezen a területen is világszerte elmaradnak a növekvő igényektől. Ez különösen igaz a családorvosi ellátásra, amelynek keretei között az allergiás betegek legalább fele végleges diagnózist és ellátást kaphatna, kihasználva azt is, hogy a kisebb közösségek azonos életkörülményei egyúttal azonos allergiarizikót is jelentenek. A nemzetközi allergológusszakma és a betegszervezetek régi panasza, hogy a társadalmaktól, politikai döntéshozóktól nem kapják meg azt a támogatást, amelyet az egyre

növekvő betegszám, a súlyosabb betegek állapota indokolna – amit az Allergia Világszervezet (World Allergy Organization, WAO) egyik vezetője szellemesen „csak allergia szindrómának” nevezett.

Az is látnivaló, hogy az allergiadiagnosztikában számtalan eljárást hirdetnek bármiféle tudományos megalapozottság nélkül, semmibe véve az egyik alapszabályunkat: nincsen allergia valamikori tünetek nélkül. A diagnózis nem „kémcsőben” születik, hanem a kórelőzmény, a beteg és környezetének vizsgálata, a kórlefolyás megismerése folyamatában. Ahol pedig a diagnózis megalapozatlan, a terápia is csak véletlenül lehet eredményes.

Csoda-e, hogy egyre többen keresik a személyükre szabható megoldást? Dr. Susanne Bennett könyvének olvasói sok hasznos tanácsot kapnak: ki ne érthetne egyet azzal, hogy az „allergiamentes élethez” vezető út ételünk, ivóvizünk, a levegő, az otthonunk megtisztításán keresztül vezet(het)? Némi óvatosság azonban helyénvaló, mert a szerző szokatlan allergiadefiníciót használ: szerinte az allergia *minden* olyan testi reakció, amelyet a tápanyagok, endogén vagy idegen anyagok váltanak ki, és amelyek a sejtek működési zavarát okozzák, azaz beavatkoznak normális működésükbe. Az általánosan elfogadott tudományos meghatározás sokkal feszesebb, konkrétabb: a genetikai, környezeti és életmódbeli tényezők által befolyásolt *speciális*, fokozott immunválaszt nevezünk így, a legtöbb ember számára közömbös környezeti antigénekkal szemben. A vízben lévő szennyező anyagok, a dízelkorom, a mezőgazdaságban használatos vegyszerek tehát valóban sok problémát okozhatnak, de *nem* allergiakeltők.

Maradandó azonban az üzenet: az allergiás beteget elszántsága, kitartása, saját informált közreműködése nélkül nem lehet meggyógyítani sem most, sem a belátható jövőben.

Dr. Nékám Kristóf
Magyar Allergia Szövetség

BEVEZETÉS

Cody története

Anélkül a végzetes, húsz évvel ezelőtti Valentin-nap nélkül talán soha nem lettem volna allergológus. Soha nem fedeztem volna fel, hogyan gyógyítható az allergia természetes úton, ráadásul véglegesen. És ez a könyv sem született volna meg!

Cody igazi szerelemgyerek volt, éppen a szerelmesek napján, február 14-én fogant. A várandósságom fantasztikusan könnyen telt – boldog voltam a terhességi hormonoknak köszönhetően, és harmincegy évesen egészségem és erőm teljében éreztem magam. Rendszeresen mozogtam, egészségesen táplálkoztam: tej- és gluténmentes ételek (mindez az előtt, hogy a glutén ilyen felkapott témává vált volna), biozöldségek, vitaminok és halolaj. Csak tisztított vizet ittam, kerültem a szénsavas és alkoholos italokat. Alig 8 kg-ot szedtem fel, ebből közel 4,5 kg volt Cody – aki egészen pontosan 4130 g-mal született.

Majd beindult a szülés, és a helyzet kezdett egyre rosszabbra fordulni. Vékony testalkatom miatt, miután harminc órája vajúdtam a kórházban, végül császármetszést kellett végrehajtani. A sok fájdalomcsillapító és epidurális érzéstelenítő ellenére sem fogom

soha elfelejteni, amikor az orvos kiemelte a fiamat a hasamból. Cody hatalmas volt – inkább hasonlított egy három hónapos, mint egy újszülött gyerekre. Az újszülöttek általában „ernyedtek”, a nyakizmaik gyengék, tónus nélküliek, az én pár perces fiam azonban már jobbra-balra forgatta a fejét, mintha körül akarna nézni a szobában. Meggyőződésem, hogy engem keresett! Az orvos a hasamra tette Codyt, aki azonnal rácuppant a mellemre.

Abban a pillanatban megértettem, hogy az életem célja csakis az lehet, hogy őt védelmezsem és tápláljam. És valóban ez lett – sokkal inkább, mint azt valaha is gondoltam.

Hazavittük, és az első pár hónapban George és én csodálatos boldogságban éltünk az újszülöttel. Cody lett életem értelme. Addig el sem tudtam képzelni, hogy képes vagyok ilyen eufóriát átélni.

Az idilli állapot azonban nem tartott sokáig. A szeretet és a boldogság nem múlt el, de az örömteli pillanatainkat szinte észrevétlenül kezdte beárnyékolni az aggodalom. Szorongás. Szomorúság. Kétségeesés. És a félelem, hogy elveszíthetjük Codyt.

Codyn alig három hónaposan allergiás tünetek kezdtek megjelenni. Nemcsak egy egyszerű tüsszögési rohamról beszélek, vagy egy pár nap alatt elmúló kiütésről. Minden különösebb ok nélkül többféle, súlyosabbnál súlyosabb allergiás reakciót kezdett mutatni, köztük csalánkiütést, híg, nyálkás székletet, folyamatosan folyt az orra, komoly kiütései voltak, vírusfertőzése során pedig sípolva vette a levegőt. A gyermekorvos nem tartotta súlyosnak – szerinte mindez gyakran előfordul újszülötteknél. Bár a szavai valamennyire megnyugtattak, Cody szenvedését látva továbbra is élt bennem a gyanú.

Ekkor következett be a fordulópont. Hat hónaposan Cody álla alatt ekcémás kiütés jelent meg, amely nem akart elmúlni. Még a gyermekorvos által felírt erős szteroidos kenőccsel is próbálkoz-

tunk – mindhiába. Mivel magam is az egészségügyben dolgoztam, éreztem, hogy valami nem stimmel, és elkezdtem a mélyebb okokat kutatni, hogy vajon miért reagál ilyen érzékenyen a szervezetem. Úgy döntöttem, hogy tudományos alapossággal közelítem meg a problémát, ellenőrzött kísérlet segítségével. Pár hajszálát levágtam és beküldtem egy laboratóriumba. Teljesen megdöbbenettek az eredmények: magas nikkel- és higanyszintet mutattak ki – a hajszálaiban!

Vajon honnan kerülnek egy csecsemő szervezetébe ilyen mérgező fémek? Elkezdtem utánaolvasni. Elmentem kedvenc helyemre, a Los Angeles-i Kaliforniai Egyetem orvosi könyvtárába, böngésztem az internetet, és elolvastam mindent, amit csak ezekről a fémekről találtam. Hamarosan megtudtam, hogy a nikkel gyakran okoz bőrkiütést és vált ki allergiás reakciókat. Íme, az első nyom! Eszembe jutott, hogy kamaszkoromban átéltem valami hasonlót. Valahányszor nem tiszta aranyból készült bizsut viseltem, a fülcimpámon kiütések jelentek meg. „Nikkelallergia, amit tőlem örökölt a fiam!” – állapítottam meg.

Cikáztak a fejemben a gondolatok. Vajon hol érhetette Codyt ilyen mértékű nikkelterhelés? Hiszen csak biobébiételt kapott. Egyszer csak beugrott: minden alkalommal rozsdamentes acélból készült kanállal etettük! Sőt, minden lábasunk és serpenyőnk rozsdamentes acélból vagy alumíniumból készült. Gyorsan lecseréltem az összes edényünket vas-, üveg- és zománcozott edényekre, amelyek nem allergének. Cody etetéséhez pedig fa-, illetve porcelánkanalat használtam, és – micsoda meglepetés! – egy héten belül eltűnt az álláról a kiütés.

Belelkessedtem. Arra gondoltam, hogy némi tudományos ismerettel, kutatómunkával és otthoni kísérletezéssel sikerült kigyógyítanom az allergiájából. De ez csak hiú ábránd volt. Az álla alatti kiütés valóban elmúlt, de ez csupán a kezdete volt az allergia elleni

küzdelmünknek, amely végül három évig tartott. Az első születésnapjáig Codyn más típusú allergiás tünetek is megjelentek: állandóan bedugult és folyt az orra, gyakran volt náthás, az arcán és a testén pedig csalánkiütés és másféle kiütések jelentek meg. Számos légzési nehézséggel járó betegségen esett át, amelyeket az orvosok végül asztmaként diagnosztizáltak. Ez egy olyan légúti megbetegedés, amely során a légutak erősen beszűkülnek, és nehéz levegőt venni. Az ekcéma és az orrnyálkahártya-gyulladás (rhinitis) tünetei mindennaposak voltak, és az orvosok is kezdték feladni a dolgot. A rhinitisre felírt orvosságoktól felgyorsult a szívverése, ideges és nyugtalan lett. A szteroidos kenőcsök csak félig-meddig használtak. Amikor pedig az egész testén vörös és gyulladt volt a bőr, képtelenség volt mindenütt ilyennel bekenni. Tudtam, hogy a túl sok szteroid ártalmas lehet egy csecsemő érzékeny bőrére és szervezetére. Kétségbe voltam esve. Hiába támogattott mindenben George, a családom és a barátaim, úgy tűnt, a helyzet soha nem fog jobbra fordulni.

Majd belém hasított egy gondolat: Cody hajszálának elemzése nemcsak magas nikkelszintet, hanem magas higanyértéket is igazolt. Ideje volt ismét kutatómunkába fogni. Egy idő után rátaláltam az ún. magzati nehézfémterhelés szindrómára. Az ebben szenvedő gyerekek szervezetébe még magzatként, az anyaméhből kerülnek be azok a nehézfémek, amelyeknek az anya van kitéve. Ismét törni kezdtem a fejemet: vajon mikor érintkeztem higannyal? Az 1990-es évek elején még egyetlen orvos vagy terhességgel foglalkozó könyv sem ajánlotta, hogy a várandósok ne nagyon fogyasszanak halat vagy más tengeri ételeket. Csak évekkel később jelentek meg a hírek arról, hogy a terhesség alatt fogyasztott tonhal például a magzati fejlődés szempontjából veszélyeket hordozhat. Anélkül, hogy tisztában lettem volna a következményekkel, a várandósságom alatt hetente háromszor-négyszer is tonhalat ettem. Így a higany bejuthatott a méhben fejlődő Cody szervezetébe is. Ez volt a második nyom.

A higanymérgezéssel kapcsolatban azonban rájöttem még egy dologra. Elmentem a fogorvosomhoz, ahol megtudtam, hogy három amalgámtömésem van (ezek színe ezüstös vagy szürke, attól függően, hogy mennyire régi a tömés), és az egyik, amelyik higanyötvözetet (higany, ezüst, ón, cink és réz) tartalmazott, egy hatalmas repedés keletkezett. A fogorvosom szerint nagy valószínűséggel a tömésből folyamatosan higany jutott ki a terhesség és a szoptatás alatt. Valahányszor rágósabb étel volt a számban, parányi mennyiségű higanyt is lenyeltem! Sőt, valahányszor 40°C-nál forróbb folyadékot ittam, a mérgező nehézfém párologni kezdett, és ennek a belégzésével tovább mérgeztem magam.

Az a rettenetes igazság, hogy a saját anyatejimmal mérgeztem a gyermekemet. Aznap éjjel még keservesebben sírtam, mint korábban, amikor egyszerűen csak nem értettem, mi baja lehet Codynak. Végre rájöttem, és iszonyú nehéz volt elfogadnom, hogy én magam okoztam a szenvedését. Ráadásul, lehet, hogy már túl késő. Cody ösztönösen soha nem akart a jobb mellemből enni – ugyanezen az oldalon (a jobb alsó fogsoromon) volt a repedt amalgámtömés is. A jobb oldalon mellszívót kellett használnom, nehogy elapadjon a tej. Végül egy teljes évig mérgező anyatejjel tápláltam, mielőtt elválasztotta volna magát. A büntudat teljesen maga alá temetett.

A mai napig nem találkoztam olyan gyerekkel vagy felnőttel, akinek olyan magas higanyszintje lett volna, mint a fiamnak hat hónapos korában. Mégis mit lehet tenni egy kisgyerekekkel, aki olyan sok ételre reagál rosszul, hogy szinte lehetetlen rendesen etetni? Tojás, eper, az összes mag, banán, a zöldségek többsége – mind tiltólistán voltak. A legrosszabb időszakban Cody szó szerint csak tízféle ételt tudott megenni allergiás reakció nélkül – ami általában kiütés vagy fulladás, vagy mindkettő formájában jelentkezett nála. Mi a teendő, ha ugyanez a gyerek köhögni és tüszögögni kezd, ahogy belép egy helyiségbe, ahol valaki parfümöt vagy légfrissítőt használt, vagy ha

megerzi a gumi szagát? És ha az orvosi beavatkozásoktól ráadásul tovább romlik az állapota? A fiam első éveiben naponta estem kétségbe emiatt.

Az első két évben rengeteg orvosnál jártam Codyval, hogy megpróbáljuk kideríteni szenvedésének és betegségének okát. Mind különböző gyógyszereket írtak fel neki, még hozzá rengeteget! A gyógyszerek ellenére többször is a sürgősségi osztályon kötötünk ki az eperre, penészpórákra, tejtermékekre és latexre adott anafilaxiás reakció miatt. Egyszer azért lettek súlyos légzési nehézségei, mert bementünk egy sportboltba, ahol sok gumitalpú cipőt árultak. A latexallergiája miatt ennek a szaga súlyos fulladásos reakciót váltott ki nála. Egy másik alkalommal egy kis falatot evett a helyi boltban kapott almás pitéből, aminek következtében alvás közben hirtelen összeszűkültek a légútjai. Elküldtem egy mintát az almás pitéből egy laborba elemzésre, ahol azt találták, hogy *Penicillium*mal, tehát penészgombával volt szennyezve. A különböző ételeken, a gumin és penészen kívül még számos dolgról derült ki, hogy allergiás rájuk.

Annnyira rosszra fordult az állapota, hogy az orvosunk javaslatára mindig magunkkal hordtunk egy Epipen injekciót – ezt az életmentő injekciót kell beadni anafilaxiás sokk esetén, hogy azonnal bejuttassa a szükséges adrenalin a szervezetbe, ami felerősíti a szív működést és tágítja a beszűkült légutakat. Az Epipen használatának szükségessége önmagában félelmetes volt számunkra. A gyermekükért folyamatosan aggódó, őt soha szem elől nem tévesztő anyák díszpéldányává váltam, hiszen szinte minden allergiás reakciót váltott ki belőle. Egyáltalán nem akartam így élni, de ami ennél is fontosabb, nem akartam, hogy a gyermekem így éljen.

Amikor Cody nagyjából másfél éves lett, megkapta a szokásos MMR- (azaz kanyaró, mumpsz és rubeola) és a bárányhimlő elleni oltást. Az oltás következtében 41 °C-ig felment a láza, és pár napon

belül járni sem tudott anélkül, hogy el ne esett volna. Úgy tűnt, hogy bár a lábizmaiban van elég erő, valamiért mégis bizonytalan-ná vált a mozgása. Fogalmam sem volt, mi lehet a baj, de tudtam, hogy valami nincs rendjén. Azonnal orvosi segítség után néztem. A gyerekorvos és két másik orvos is azt állította, hogy az oltás nem okozhatta az egyensúlyzavart, illetve az alsó végtagok motorikus képességének elvesztését. Nem hittem nekik. Az oltást megelőzően teljesen jól volt, ügyesen járt és futott, most pedig imbolygott és botladozott.

Végül egy negyedik orvos, az első háromtól eltérően, valami egészen mást állapított meg: Cody a négy oltás (bárányhimlő, kanyaró, mumpsz és rubeola) kombinációja következtében kisagyi agyhártyagyulladásra kapott. Ez volt a harmadik nyom. A beoltott legyengített vírusok hatására a kisagyban gyulladás és irritáció keletkezett. A kisagy felelős több különböző idegrendszeri funkcióért, elsősorban az egyensúlyérzéért és a test és a végtagok mozgáskoordinációjáért. Leírhatatlan rettenetes kerített hatalmába. Vajon Cody fog még járni életében? Az orvos bízott benne, hogy a mozgáskoordinációja lassan javulni fog, és újra járni tud majd anélkül, hogy elesne. És valóban, három hét múlva ismét képes volt rá. Mindez azonban nem ment könnyen. Előfordult, hogy megbotlott a saját lábában, és hasra esett. Nagyon ügyetlenné vált, és – más gyerekekkel ellentétben – mindennek nekiment. A kéz-szem koordinációja sem volt rendben. Totyogó kisgyerekként neki mindez fel sem tűnt, de nekem, az orvosi ismeretekkel rendelkező anyának, rettenetes volt látni. Azt is tudtam azonban, hogy a járásképtelenségéhez képest ezek a mellékhatások szinte jelentéktelenek. Örültem, hogy végre újra két lábon jár és szaladgál.

Ez az idegőrlő tapasztalat volt az utolsó csepp a pohárban. Elérkezett az idő, hogy valódi és végleges megoldást találjak.

Aggódó anyából allergológus

Cody súlyos allergiás tüneteinek megjelenése idején jól menő kiropraktori praxisom volt. Mivel számos orvossal tartottam a kapcsolatot, gyakran láttam, hogy sok helyzetben mennyire hasznosak a hagyományos (allopátiás) gyógyászat eszközei, de az is kiderült számomra, hogy a fiam egyre romló állapota nem ezek közé tartozik. A kisagyi agyhártyagyulladás követően elhatároztam, hogy nekem kell a fiam orvosává és gyógyítójává válnom. Ezzel a döntéssel kezdődött el Cody egészségének helyreállítása, és ez volt az első lépés ennek a könyvnek a megírásához is.

Egyre többet olvastam és kutattam a témában. Elkezdtem összeilleszteni a Cody állapotával kapcsolatos nyomokat: a nehézfém-allergiától az ételallergián keresztül a latexszel és a kémiai illatanyagokkal szembeni érzékenységéig. Eleinte nem volt minden összefüggés egyértelmű, de tudtam, hogy jó úton járok, és jelentős felfedezéseket tettem.

Mint korábban említettem, alig aludtam, mivel éjjelente három-négy alkalommal is felkeltem ellenőrizni, hogy rendben van-e Cody légzése. Éjjelente tudtam csak tanulni, mert nappal, munkaidőben dolgoztam. Annyira elszántan kutattam minden információ után, ami segíthet a fiamon, hogy szinte minden másról megfeledkeztem. Úgy éreztem, hogy egy olyan időzített bombával van dolgunk, amelyet nekem kell hatástalanítanom. Folyamatosan rettegtem, mint minden anya egy ilyen helyzetben. Állandó félelemben éltem.

Amikor ezeket a sorokat írom, Cody már elmúlt tizennyolc éves. Teljesen mentes az anafilaxiás reakcióktól, és boldog, egészséges életet él. Mindaz, amit az évek során felfedeztem az allergiájával kapcsolatban, megmentette őt egy egész élet szenvedésétől. Talán az életét is ennek köszönheti.

Miután eldöntöttem, hogy én fogom Codyt meggyógyítani, elolvastam minden könyvet, amit csak be tudtam szerezni az allergiáról és a környezet-egészségügyről. 1996 tavaszán kérvényeztem az Amerikai Környezet-egészségügyi Akadémiánál (American Academy of Environmental Medicine, AAEM), hogy elvégezhessek egy posztgraduális képzést, amelyet olyan orvosoknak ajánlanak, akik allergiára és környezet-egészségügyre kívánnak specializálódni. Szó szerint könyörögnöm kellett, mert csak végzett orvosoknak engedélyezték a képzéseik elvégzését. Képesített kiropraktorként nekem sem lett volna gond megérteni a képzések anyagát és módszertanát. Számos megkeresést és visszautasítást követően végül igent mondtak. Levizsgálhattam a posztgraduális tananyagból, de nem vehettem részt az ott oktatott orvosi gyakorlati képzéseken. Ezalatt rengeteget tanultam dr. Doris Rapp gyermekallergológus óráin. Számtalan átvirrasztott éjszakának köszönhetően végül sikerült magamévá tennem az allergia holisztikus megközelítését. Először is Cody étrendjét alakítottam át úgy, hogy meggyógyuljon, majd helyreállítottam az emésztőrendszerének, különösen a bélflórájának az állapotát. Láttam, hogy mindez nem elég, hogy távol tartsa őt az allergénektől. Ezért megelőző lépéseket kellett tennem, hogy a szervezete meg tudja erősödni és megküzdhessen a penésszel, a méreganyagokkal, a fémekkel és a vegyszerekkel, amelyek elkerülhetetlen részei a környezetünknek.

Othagytam a kiropraktori állásomat, hogy olyan embereken segítsek, akik Codyhoz hasonlóan allergiás tünetektől szenvednek. Több posztgraduális képzésen vettem részt, és levizsgáztam számos, allergiát kezelő módszerből. Tanultam táplálkozástant, környezet-egészségügyet, neuroimmunológiát, bioenergetikai orvoslást és pszichológiát is. Otthon pontosan úgy alakítottam át Cody étrendjét és környezetét, ahogyan ebben a könyvben is le van írva. Az ún. deszenzibilizáló (immunoterápiás) kezelések és a probio-

tikumokat, emésztőenzimeket, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó étrendkiegészítők rengeteget segítettek. Mire Cody négyéves lett, teljesen megszűntek az allergiás reakciói.

Ami eleinte egy anya kétségbeesett küzdelmének indult a fia megmentéséért, abból végül egy átfogó program jött létre, amely rengeteg allergiától szenvedőnek segít meggyógyítani önmagát, méghozzá természetes módszerekkel. Mára természetgyógyász-allergológus lettem, és eddig több mint 90 ezer allergiás páciens járt nálam. Hetente nagyjából száz beteget látok el, gyerekektől dolgozó anyáig, autószerelőktől filmsztárokig. Többnyire akkor jönnek el hozzám, amikor már minden létező segítséget kipróbáltak: orvosokat, gyógyszereket, krémeket, injekciókat – mindezeket Codyval is végigjártuk, mielőtt felfedeztem azokat a természetes gyógyító eszközöket, amelyek valóban hatékonyak. Pácienseim csalánkiütéstől, szénanáthától, fejfájástól, asztmától, izom- és ízületi fájdalmaktól, puffadástól és emésztési problémáktól szenvedtek, anafilaxiás reakcióik és más hasonló tüneteik voltak. Mostanra azonban megváltozott az életük, ráadásul anélkül, hogy egy vagyont költöttek volna orvosokra, gyógyszerekre vagy műtétekre. Miután láttam Cody szenvedéseit, és segítettem neki meggyógyulni, úgy éreztem, talán mások gyógyulását is elő tudom segíteni. Mindazzal a tudással, amit megszereztem, a legsúlyosabb allergiás tünetek is legyőzhetők.

A *7 napos program az allergia ellen* valójában huszonnégy év gyógyászati tapasztalatát sűríti bele egyetlen, könnyen alkalmazható programba, amelynek segítségével örökre megszabadulhatunk az allergiás tünetektől. Ennek a könyvnek a segítségével új életet kezdhetünk, és elősegíthetjük, hogy a szervezetünk belülről meggyógyítsa önmagát.

Ez a könyv nem is lehetne aktuálisabb. Az allergiás megbetegedések csak az Egyesült Államokban közel 50 millió embert érinte-

nek, és egy országos felmérés szerint az amerikaiak több mint fele (54,6%-a) egy vagy több allergénre érzékeny. Az enyhébb allergiás tünetek közé tartozik az indokolatlan fáradtság és a puffadás, illetve a koncentrációképesség hiánya. A komolyabb allergiás tünetek bármely életkorban megjelenhetnek, akár olyan súlyos gyulladási reakció formájában, amelyen csak az Epipen injekció vagy az azonnali kórházi kezelés segíthet. Az Egyesült Államokban dollármilliárdokat költenek a különböző allergiák kezelésére, ezzel további igényeket támasztva az egyébként is túlterhelt egészségügyi ellátó rendszerrel szemben.

Van azonban valami, ami még ennél is fontosabb. Vajon egy szülőnek mennyi pénzt ér meg allergiás gyermeke egészsége és jólléte? Ugye, jó lenne úgy kezelni az allergiákat, hogy nem kellene egy életen át gyógyszerektől, injekcióktól és légzést könnyítő szerektől függeni?

Számos, különböző területen dolgozó orvoshoz hasonlóan meggyőződésem, hogy az allergiára a megoldást elsősorban a megelőzés jelenti. Mondani persze könnyebb, mint megtenni – különösen, ha azt sem tudjuk, pontosan mi váltja ki vagy teszi hevesebbé a reakciókat. A *7 napos program az allergia ellen* minden egyes fejezete az egészségünk és a környezetünk különböző aspektusait veszi szemügyre. Bemutatom, hogy az életmódunk, az étrendünk, az ivóvíz, de még az otthonunk és a munkahelyünk berendezése is hogyan vezethet allergia kialakulásához.

Olyasmikre fogom felhívni a figyelmet, mint hogy a pollenallergia leküzdéséhez tanácsos felhagyni a sajtófogyasztással, ajánlott tisztított vizet fogyasztani, esetleg érdemes antiallergén (atkamentes) párnahuzatokat beszerezni.

Az allergia és kezelése nem mindig egyszerű és egyértelmű. Előfordul, hogy valójában nem maga a pollen az alapprobléma,

.....
A komolyabb allergiás
tünetek bármely életkorban
megjelenhetnek.
.....

hanem több különböző, egymásra épülő dolog okozza a túlérzékenységet, és az immunrendszerünk folyamatosan reagálni kénytelen ezekre. A pollenallergia eredeti okának megszüntetéséhez az egész szervezetet egészségesebbé kell tenni. Az immunreakció enyhítésével csökken a pollenre adott allergiás reakció is. Éppen ezért kezdődik az allergia elleni program a táplálkozással és az ivóvízzel. Többéves gyógyászati tapasztalat mondatja velem, hogy a legkönnyebb és leggyorsabb módszer az immunrendszer túlérzékenységének csökkentésére az, ha odafigyelünk, hogy mi kerül be az emésztőrendszerünkbe. Minél optimálisabban állítjuk össze az étrendünket, annál könnyebben bánunk el a pollenekkel is!

Vajon a *7 napos program az allergia ellen* nekem is használni fog?

Először is, a *7 napos program az allergia ellen* azoknak szól, akik hajlandóak aktívan részt vállalni a saját gyógyulásukban. A hagyományos orvoslás megközelítésével szemben, amely gyakran csak a tüneteket kezeli, és nem az okokat, az allergia természetes gyógyításához szükség van a páciens közreműködésére életmódjának megváltoztatásában. Nemcsak azt a kérdést kell feltenni: „Hogyan szüntethetném meg a szemem állandó viszketését?” Tovább kell menni és azt kérdezni: „Hogyan szabaduljak meg attól, amitől eredetileg viszketni kezdett a szemem?” Ebben a könyvben nem egy mindenki számára egyformán alkalmazható csodaszerről lesz szó, és nem is olyan felszínes változtatásokról, amelyekkel egy hét után felhagyunk. Az itt leírtaknak teljes mértékben át kell formálniuk azt, ahogyan az allergiához, a környezetünkhöz, az életmódunkhoz és az egészségünkhöz viszonyulunk.