

dr Leo Galland, dr Jonathan Galland

Wylecz alergię

Odkryj zaskakującą, ukrytą prawdę,
dlaczego chorujesz i czujesz się źle



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Wylecz alergię

dr Leo Galland, dr Jonathan Galland

Wylecz alergię

Odkryj zaskakującą, ukrytą prawdę,
dlaczego chorujesz i czujesz się źle

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Kłys

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-36-7

Tytuł oryginału: *The Allergy Solution: Unlock the Surprising, Hidden Truth
about Why You Are Sick and How to Get Well*

THE ALLERGY SOLUTION
Copyright © 2016 by Leo Galland
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Niniejsza książka przedstawia opinie i pomysły autorów. Została napisana z myślą o dostarczeniu
pomocnych informacji na tematy będące przedmiotem publikacji. Sprzedawana jest w oparciu
o założenie, że autorzy oraz wydawca nie świadczą żadnych usług o charakterze medycznym,
zdrowotnym lub z jakiegokolwiek innego zakresu. Czytelnik powinien omówić stan swojego zdrowia
z profesjonalistą, zanim przystąpi do wykonywania czynności proponowanych w niniejszej publikacji
lub zacznie wyciągać wnioski na podstawie zaczerpniętych z niej informacji. Autorzy oraz wydawca
zrzekają się jakiegokolwiek odpowiedzialności za straty lub ryzyko, osobiste lub inne, poniesione
bezpośrednio lub pośrednio w wyniku korzystania z informacji zawartych w niniejszej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla Christiny Galland,
ukochanej żony i matki, której pasja uzdrawiania
i pomocy innym inspiruje nas każdego dnia*

SPIS TREŚCI

Pochwały dla <i>Wylecz alergię</i>	9
Wprowadzenie: Nowa, tajemnicza choroba.....	15
Rozdział 1: Alergia ma wiele twarzy.....	29
Rozdział 2: Dlaczego tak bardzo się rozchorowaliśmy?..	53
Rozdział 3: Przesadzasz: brak równowagi w układzie odpornościowym.....	79
Rozdział 4: Deszyfracja: demaskowanie ukrytych alergii.....	97
Rozdział 5: Misja: detoksykacja.....	125
Rozdział 6: Trzydniowe megaoczyszczanie.....	155
Rozdział 7: Wyzwanie ponownego wprowadzenia.....	175
Rozdział 8: Dieta równowagi immunologicznej.....	189
Rozdział 9: Czy od alergii się tyje?.....	211
Rozdział 10: Uzdrawianie na poziomie ducha i ciała.....	233
Rozdział 11: Więcej niż katar: alergiczny nieżyt nosa i zatok.....	259
Rozdział 12: Każdy oddech twój: astma.....	285
Rozdział 13: Superantyoksydant przeciwko alergii.....	319
Rozdział 14: Twój układ pokarmowy nie jest samotną wyspą.....	335
Bądź częścią rozwiązania.....	359
Przypisy.....	365
Podziękowania.....	429
O Autorach.....	433

Pochwały dla *Wylecz alergię*

„Leo Galland i Johnathan Galland połączyli dwie ważne inicjatywy: jak wykorzystać naukę, by uleczyć ciało z alergii i przewlekłych chorób, oraz jak żyć w prawdziwej harmonii z naturą. Przeczytanie tej książki może zainspirować zarówno do osobistej, jak i środowiskowej transformacji”.

– dr Deepak Chopra,
autor 22 bestsellerów „New York Timesa”

„*Wylecz alergię* to prawdziwa rewolucja! Nareszcie dostajemy naukowo potwierdzony sposób na poradzenie sobie ze stale rosnącym problemem alergii, który koncentruje się na realnych przykładach, a nie na potencjalnie niebezpiecznych lekach. Książka Gallandów jest łatwo przyswajalna i była długo oczekiwaną odpowiedzią dla ogromnej rzeszy alergików, którzy teraz mogą odzyskać równowagę odpornościową i pożegnać się z uczuleniami”.

– dr David Perlmutter,
bestsellerowy autor „New York Timesa”

„Dr Leo Galland jest jednym z najważniejszych myślicieli w XXI wieku w medycynie. Był pionierem nowego modelu jej praktykowania, który znalazł tysiące naśladowców, nazywanego medycyną funkcjonalną. To jest medycyna! W *Wylecz alergię* dr. Leo Galland i Johnathan Galland zrobili wszystko, aby dotrzeć do źródeł epidemii schorzeń alergicznych i wskazać milionom cierpiących proste i jasne wskazówki na drodze do wyzdrowienia. Jeżeli cierpisz na alergię, jakąkolwiek chorobę przewlekłą albo po prostu nie czujesz się najlepiej, ta książka pomoże ci odzyskać zdrowie. Znajdzie się ona w kanonie lektur dla lekarzy i pacjentów w następnych latach!”.

– dr Mark Hyman,
bestsellerowy autor „New York Timesa”

„Dr Galland zabiera nas na fascynującą wyprawę w głąb nieznanego ładu, jakim jesteśmy my sami i otaczające nas środowisko. Ta podróż odmieni życie wielu czytelników”.

– dr Mehmet Oz, profesor chirurgii na Columbia University;
gospodarz *The Dr. Oz Show*

„*Wylecz alergię* jest prawdziwym darem dla milionów ludzi na całym świecie, z których coraz więcej cierpi na alergię. Gallandowie zadają ogromnie ważne pytanie: «Dlaczego masz alergię?», a nie tylko: «Na co masz uczulenie?». To zupełnie inne podejście. A kiedy już wiesz dlaczego, pokazują ci dokładnie, co masz zrobić, żeby uwolnić się od medykamentów, które tylko tłumią symptomy, nie lecząc prawdziwej przyczyny. Brawo dla Gallandów!”.

– dr Christiane Northrup,
autorka bestselleru „New York Timesa”
Sekrety wiecznie młodych kobiet

„To książka, na którą czekałam! W mistrzowskim raporcie śledczym dr. Galland i Johnathan Galland odkrywają szokującą prawdę na temat tego, co sprawia, że jesteśmy tak chorzy i uczuleni na tak wiele rzeczy. Prezentują nam wiedzę, która ukazuje, jak zanieczyszczenia powietrza, chemikalia, fast foody i globalne ocieplenie zagrażają naszemu zdrowiu i środowisku. *Wylecz alergię* to szczegółowa mapa wskazująca drogę do objęcia kontroli nad swoim zdrowiem i życiem”.

– dr Amy Myers,
autorka bestselleru „New York Timesa”
Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne

„Dr. Leo Galland i Johnathan Galland otworzyli mistrzowską i niezwykle istotną dyskusję na temat alergii. Choć niedoceniane, nierozumiane i źle diagnozowane – alergię są powszechne i ciągle rosną w siłę. Ta książka przekazuje ogromną mądrość na temat

świata alergii każdemu czytelnikowi, który szuka odpowiedzi. Czytanie jej sprawiło mi ogromną przyjemność i zyskałem bardzo dużo informacji, których nie posiadałem wcześniej. Niesamowita robota!”.

– dr William Davis,
bestsellerowy autor „New York Timesa”

„Dr Leo Galland, certyfikowany internista, odebrał bardzo klasyczne wykształcenie na jednej z najlepszych nowojorskich uczelni. W *Wylecz alergię* daje czytelnikom przejrzyste, pełne i efektywne rozwiązanie uciążliwego problemu alergii powodujących kichanie, prychanie, przybieranie na wadze, wycieńczenie, zmieszanie i depresję oraz przeszkadzających nam w normalnym życiu na setki innych sposobów. Zanim odbierzesz kolejną receptę na lekarstwa na astmę, alergię czy inne powszechne schorzenie, sprawdź, co ma do powiedzenia dr Galland”.

– dr Lloyd I. Sederer, profesor w Columbia University Mailman School of Public Health; redaktor medyczny zdrowia psychicznego „The Huffington Post”

„Leo Galland i Johnathan Galland ukazują nam prawdziwe przyczyny światowej epidemii alergii i dostarczają tak niezwykle potrzebnego rozwiązania milionom uczulonych osób. Każdy alergik powinien to przeczytać!”.

– dr Steven Masley

„Ta książka to prawdziwe błogosławieństwo. *Wylecz alergię* jest jak zestaw profesjonalnych narzędzi dla pacjentów, a także doskonałym źródłem wiedzy dla medyków o tym, jak łatwiej oddychać, złagodzić cierpienie i pomóc w odzyskaniu dawnego siebie”.

– dr Patrick Hanaway, Dyrektor Medyczny Center for Functional Medicine w Cleveland Clinic

„W tej wyjątkowo odkrywczej książce dr Galland wychodzi poza ramy konwencjonalnej zachodniej medycyny i oferuje czytelnikom wiedzę, której potrzebują, aby odwrócić skutki alergii i poczuć się jak nowo narodzeni. Łącząc kliniczne doświadczenia dr. Gallanda z naukowymi badaniami Johnathana Gallanda na temat tego, w jaki sposób staliśmy się aż tak podatni na alergię, *Wylecz alergię* atakuje tę nową epidemię u jej źródła i pozwala naszym ciałom odzyskać równowagę”.

– dr Frank Lipman,
autor bestselleru „New York Timesa”,
Wiek to nie wyrok

„Badania omówione w *Wylecz alergię* są naprawdę rewolucyjne. Jeśli chcesz dowiedzieć się, co stoi za twoimi tajemniczymi objawami albo jak dobrze żyć w toksycznym świecie, ta książka jest odpowiedzią. Odkryj, jak pozbyć się problemów trawiennych, wyleczyć bóle głowy, poradzić sobie ze stresem, poprawić nastrój i pokonać ból. Leo Galland i Johnathan Galland dostarczają nam naukowych dowodów na to, co tradycyjne sztuki uzdrawiania na wschodzie i zachodzie wiedziały już od tysięcy lat – że życie w zgodzie z naturą jest konieczne dla zdrowia ludzi i całej planety”.

– dr Vijay Vad, profesor na Weill Cornell Medical College

„Każdy, kto kiedykolwiek cierpiał na jakąkolwiek formę alergii lub nie czuł się do końca sobą – niezależnie od tego, czy tylko od czasu do czasu, czy nieustannie – powinien przeczytać *Wylecz alergię*. Jestem pacjentem dr. Gallanda, profesjonalistą w sferze zdrowia i fitnessu, który cierpiał na sezonowe alergię przez całe swoje życie. Podążając za wskazówkami dr. Gallanda, poczułem niesamowitą ulgę, a w efekcie czuję się lepiej przez cały rok.

– Joe Dowdell

„Chociaż w dzisiejszym świecie alergię są powszechne, niewiele mówi się o tych, które wynikają ściśle z naszego stylu życia. Dokładnie to robi dr Galland, zmieniając równocześnie sposób postrzegania tego problemu, pytając, skąd wzięło się uczulenie, a nie – czym są alergeny. Łącząc głębokie, naukowe zrozumienie tematu z holistycznym podejściem, oferuje niezwykle rozwiązanie zakorzenione w stylu życia, które walczy ze źródłami tego nowoczesnego zagrożenia, daje alergikom nową nadzieję i oferuje światłą pomoc”.

– dr David L. Katz, Dyrektor Yale University Prevention Research Center; założyciel True Health Initiative

„Mądrość dr. Gallanda zmieniła moje życie”.

– Susan Sarandon, nagradzana aktorka

„Jeszcze jeden majstersztyk pioniera medycyny funkcjonalnej. Naukowe zrozumienie prawdziwych przyczyn alergii i zaczerpnięte z życia przykłady czynią z tej książki niesamowite źródło wiedzy dla wszystkich osób cierpiących z powodu tego niegdyś mało powszechnego schorzenia. Bardzo polecam wszystkim, którzy chcą przestać być alergikami”.

– dr Joseph Pizzorno, naturoterapeuta, redaktor naczelny „Integrative Medicine: A Clinician’s Journal”

„Schorzenia alergiczne są plagą dla jednej czwartej naszej planety – od spustoszenia w naszym żołądku przez nadmierne odkażanie i zmianę stylu życia na zachodni. Dr Galland, pionier medycyny funkcjonalnej, niesamowity klinicysta i prawdziwy przywódca duchowy, którego mądrość i doświadczenie czynią z jego ostatniego dzieła – *Wylecz alergię* – książkę, którą trzeba przeczytać”.

– dr Gerard E. Mullin, profesor medycyny na The Johns Hopkins University School of Medicine

„Wylecz alergię będzie nieocenioną pomocą dla wszystkich, którzy próbują zrozumieć, co powoduje ich alergiczną nadwrażliwość. Książka ta oferuje narzędzia pomocne w zidentyfikowaniu przyczyn, a także praktyczne rady, czego unikać i jak rozwiązać problem”.

– dr Lawrence J. Cheskin, profesor w Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health i School of Medicine

„Kiedy czytałem tę książkę, nie mogłem przestać myśleć o *Amazing Grace*, piosence o oświeceniu przywracającym wzrok i odnalezieniu Boga. Czułem się bardzo podobnie, kiedy czytałem *Wylecz alergię* – jakbym był ślepy, a teraz znowu widział. Dr. Leo Galland i Johnathan Galland otwierają nam oczy na to, co niewidoczne, i dają nam wiedzę wraz z bardzo praktycznymi radami, które mogą odmienić nasze życie”.

– dr Lloyd Saberski, dyrektor wydziału
w Yale University School of Medicine

„Kocham pracę dr. Gallanda!”.

– J.J. Virgin,
bestsellerowa autorka „New York Timesa”

WPROWADZENIE

Nowa, tajemnicza choroba

Telefon zadzwonił w środku nocy. Sięgnąłem po niego.

– Halo? – odebrałem zachrypniętym głosem.

Połączenie było dziwnie ciche, potem w telefonie zaczęło coś trzeszczeć. Brzmiało bardzo długodystansowo.

– Dr Galland? Przepraszam, że niepokoję pana o tej porze. Mówi Vivian. Jesteśmy w Danii na Festiwalu Filmowym. – Vivian jest twórcą kina niezależnego i moją pacjentką od kilku lat.

Zapaliłem światło.

– Vivian, jak się czujesz?

– Niezbyt dobrze. Jestem tu od wczoraj i strasznie boli mnie głowa, mam bóle mięśniowe, drapanie w gardle wywołuje kaszel. Próbowałam aspiryny, co tylko pogorszyło ból gardła, a nie pomogło na ból głowy – powiedziała słabym głosem. W Nowym Jorku była północ, w Kopenhadze szósta rano. Film Vivian miał zostać wyświetlony za 12 godzin i nie wiedziała, co robić.

Rozmawiając z Vivian, zwróciłem uwagę na kilka rzeczy. Parę lat temu z powodzeniem leczyłem ją z migren. Wiedziałem, że ma uczulenie na pyłki, ale nigdy nie było ono szczegól-

nie dotkliwe. Jednak drapanie w gardle bez podwyższonej temperatury sugerowało bardziej alergię niż infekcję wirusową. Kwiecień to czas pylenia brzozy w Danii, podobnie jak w większej części północnej Europy i Ameryki. Aktywny składnik aspiryny, kwas salicylowy, był początkowo pozyskiwany z kory drzewnej, której podstawowym źródłem była brzoza i wierzba. Badania wykazały, że istnieje związek pomiędzy uczuleniem na pyłki brzozy a wrażliwością na salicylany¹.

Powiedziałem Vivian, żeby przestała przyjmować aspirynę, i zapytałem, co jadła, od kiedy przyjechała na miejsce. Ze względu na swój zwariowany plan dnia podjadała głównie mieszkankę studencką. Tego się właśnie uchwyciłem – wiele rodzajów żywności pogarsza reakcję alergiczną na pyłki brzozy. Jabłka, brzoskwinie, wiśnie i większość orzechów znajdują się wysoko na tej liście.

Podejrzewając, że to alergia na pyłki brzozy spowodowała tajemniczą chorobę Vivian, wydałem dwa zalecenia: po pierwsze przestrzegłem ją, żeby unikała owoców i orzechów, podobnie jak surowej marchewki i selera, które również należą do żywności związanej z alergią na pyłki brzozy, oraz by przebywała w zamkniętych pomieszczeniach tak długo, jak to możliwe. Po drugie powiedziałem jej, żeby pozbyła się wszelkich śladów pyłków z ciała poprzez wzięcie gorącego prysznica i umycie szamponem włosów. Następnie powinna spłukać ciało zimną wodą – tak zimną, jak tylko wytrzyma.

Ta rada wynikała z mojego własnego doświadczenia. Pierwszego kataru siennego na skutek pylenia ambrozji dostałem kilka lat temu, podczas kempingu z rodziną na Mohawk Trail w Massachusetts. Byłem absolutnie nie do życia. Jedyłą ulgę przynosiło mi pływanie w lodowatych wodach Deerfield. To momentalnie udrażniało nos i zatoki. Którejś nocy, gdy obudzi-

łem się z potwornie zatkanym nosem, moja żona poradziła mi, żebym wskoczył do rzeki. Tak zrobiłem – i to zadziałało lepiej niż jakiegokolwiek leki, które dotąd przyjmowałem.

Od tamtej pory często zalecałem zimne pryszniczki jako pierwszy ratunek dla osób, które podobnie jak ja cierpią na katar sienny. To praktyczne i proste rozwiązanie skutkuje natychmiastową ulgą, bez konieczności zażywania leków.

Zadziałało również w przypadku Vivian. Po powrocie z festiwalu zadzwoniła do mnie i powiedziała, że poczuła się znacznie lepiej, stosując się do moich zaleceń.

Epidemia alergii

Twoje oczy łzawią, a z nosa się leje. Zaraz potem jest zupełnie zatkaany. Skóra od wyprysków swędzi tak bardzo, że chciałbyś ją z siebie zdrapać. Masz astmę i nie rozstajesz się z inhalatorem. Jesteś uczulony na orzeszki ziemne. Lub na pszenicę. Albo mleko.

Ciężka astma, męczący katar, gwałtownie rozprzestrzeniająca się wysypka i powszechne uczulenie na pokarmy – epidemia alergii jest większa, niż możesz sobie wyobrazić. Pięćdziesiąt lat temu uczulona była jedna na trzydzieści osób. Dziś – jedna na trzy. Miliard ludzi na całym świecie cierpi na astmę, katar sienny, wysypkę, alergiczny nieżyt nosa i zatok lub ma alergię pokarmową.

Ale to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Istnieje inna, *ukryta* epidemia alergii, która może przyczyniać się do zachorowań.

Czy:

- Przybrałeś na wadze?
- Jesteś zmęczony?
- Cierpisz na depresję?

- Niepokój?
- Bóle mięśni?
- Stawów?
- Głowy?
- Bezsenność?
- Bóle brzucha?
- Wzdęcia?
- Zatwardzenia lub biegunki?
- Czujesz się otumaniony?

Powodem może być alergia.

Tylko nieliczni zdają sobie sprawę, że alergia może odgrywać kluczową rolę w przypadku tych i innych dolegliwości. Nikt nie podejrzewa uczulenia, jeśli przybrał na wadze. Ale z mojego doświadczenia, które zdobyłem, pomagając tysiącom pacjentów zgłaszających się z objawami niewiadomego pochodzenia, wynika, że częstą przyczyną tych problemów jest właśnie alergia.

Niełatwo uwierzyć, że uczulenie pokarmowe jest odpowiedzialne za przybieranie na wadze lub w to, że pleśń może skutkować wycieńczeniem i niezdolnością do pracy. Jednak badania wykazały, że alergie często wywołują na pozór niezwiązane ze sobą objawy. Często przyczyniają się do migrenowych bólów głowy, depresji, wahań nastroju, bólów stawów i mięśni oraz zespołu jelita drażliwego. W niniejszej książce przedstawię podstawy naukowe opisujące to, czego być może już doświadczyłeś – że coś w chemii twojego organizmu przeszkadza ci w drodze do uzdrowienia. Pokażę ci również, jak w naturalny sposób odkryć przyczynę twojej alergii i odzyskać zdrowie.

Ale najpierw przyjrzyjmy się, w jaki sposób tu trafiliśmy.

Sztorm doskonały

Epidemia alergiczna bierze swój początek ze środowiska oraz pożywienia. Istnieją trzy poziomy, na których się z nią stykasz: w pomieszczeniach, na zewnątrz oraz wewnątrz twojego organizmu. Toksyny znajdujące się na każdym z tych poziomów działają dwuetapowo. Po pierwsze uszkadzają powierzchnię twojego ciała – skórę, błony śluzowe dróg oddechowych lub przewodu pokarmowego – a następnie wywołują reakcję alergiczną na substancje, które w normalnych warunkach są dobrze tolerowane. Sposób, w jaki się odżywasz, wpływa na reakcję twojego ciała na każdym z tych poziomów.

W dzisiejszych czasach wyprawa do supermarketu przypomina spacer po polu minowym. Idąc alejką, wypatrujesz słów „bez glutenu” lub „nie zawiera laktozy”. Jeśli jesteś uczulony na pszenicę, ukochana pizza lub ulubione danie z makaronem są poza twoim zasięgiem. Wygląda to tak, jakby podstawowe rzeczy utrzymujące nas przy życiu zwracały się przeciwko nam, a nowe zagrożenia czyhały na nas za każdym rogiem. W rzeczywistości jest to nowy, dziwny świat, zupełnie różny od tego, w którym żyły poprzednie pokolenia.

Jak to się stało?

W filmie *The Perfect Storm*^{*}, George Clooney gra kapitana łodzi rybackiej wypływającej z Gloucester w Massachusetts. W trakcie poszukiwań najlepszego łowiska łódź wpada w połączenie huraganu i innych frontów atmosferycznych, czyli w tak zwany sztorm doskonały. Okrutne morze i wysokie fale udowodniły kapitanowi i załodze, że łódź przegrywa w starciu z żywiołem.

Jak owa łódź rybacka stanęliśmy oko w oko ze sztormem doskonałym, zrodzonym z połączenia zanieczyszczeń, niezdrowo-

^{*} Do polskich kin wszedł pod tytułem *Gniew oceanu* (przyp. tłum.).

wych nawyków żywieniowych, stresu, siedzącego trybu życia i nadużywania antybiotyków. Wszystko to wytrąca nasz system odpornościowy z równowagi i powoduje alergię w znacznie większym stopniu niż kiedykolwiek wcześniej.

Jeśli jesteś jedną z milionów osób cierpiących na alergię, *Wylecz alergię* jest twoją latarnią morską, która poprowadzi cię bezpiecznie do brzegu.

Nowe podejście do alergii

Większość osób uważa alergię za zespół objawów wymagających leczenia farmakologicznego. Moim celem jest wskazanie nowego sposobu myślenia o uczuleniu, abyś mógł je przezwyciężyć poprzez zrozumienie *powodów, które leżą u jego podłoża*.

Opracowałem ten wyjątkowy program, by umożliwić ci przezwyciężenie alergii, nawet tych ukrytych, które powodują niewytłumaczalne problemy zdrowotne. Zamiast rok po roku farmakologicznie łagodzić objawy, możesz pozbyć się alergii poprzez rozpoznanie przyczyn tego typu reakcji. Zapewnię ci narzędzia, które wzmocnią twoją odporność, wyeliminują alergię i korzystnie wpłyną na zdrowie. Podążając za moimi wskazówkami, będziesz zdrowszy, szczuplejszy, bardziej skoncentrowany i energiczny. W następnych rozdziałach podzielę się z tobą fascynującymi faktami dotyczącymi przyczyn alergii oraz przeprowadzę cię przez kilka kroków, które możesz wykonać, by poczuć się tak dobrze, jak nie czułeś się od lat.

Niniejsza książka jest pierwszą, która wydobywa na światło dzienne wiedzę pogrzebaną w medycznych periodykach. Na uniwersytetach i w ośrodkach medycznych na całym świecie

prowadzone są niezwykle badania, które mogą odmienić sposób myślenia i podejścia do alergii – ale są one jak ukryty skarb, niewiele osób o nich wie. Do teraz.

Jak stworzyłem *Wylecz alergię*

Pozwól, że podzielę się z tobą moją własną historią. Jako dziecko, dorastając na przedmieściach Nowego Jorku, nie znałem nikogo z alergią. Nikt się nie zastanawiał, czy przynieść do szkoły kanapkę z masłem orzechowym. Nikt nie biegał z inhalatorem. Wchodząc do apteki, nie natykałem się na cały arsenał środków antyhistaminowych i leków obkurczających naczynia błony śluzowej.

Któregoś dnia, miałem wtedy dziesięć lat, nasz nauczyciel muzyki, pan Sorensen, zabrał swojego syna na koncert, który odbywał się w szkole. Podłoga w sali gimnastycznej została świeżo umyta bardzo silnym środkiem czyszczącym i ten biedny dzieciak zaczął kaszleć, miał też wyraźne problemy z oddychaniem. Jego ojciec próbował podać mu inhalator, ale chłopak nie mógł zaczerpnąć oddechu i nie był w stanie przyjąć leku. Wyglądał na przerażonego i zaczął sinieć. Myślałem, że umiera. Nigdy się tak bardzo nie bałem. Pielęgniarka szkolna wezwała karetkę, chłopak szybko trafił do szpitala i udało mu się przeżyć. Rok później pan Sorensen przeniósł się z rodziną do Arizony w poszukiwaniu otoczenia z mniejszą liczbą alergenów.

W ciągu kilku następnych dekad tak wiele osób przeniosło się na pustynię w nadziei na ucieczkę przed alergenami, że Phoenix i Las Vegas zostały stolicami „uchodźców” z całych Stanów Zjednoczonych. Ale tak naprawdę nie da się łatwo uciec przed alergenami, zmieniając miejsce zamieszkania. One zazwyczaj podążają za tobą, ponieważ tajemnica odwracania alergii znajduje się w tobie, a nie na zewnątrz.

Zawsze myślałem o sobie jak o osobie energicznej i produktywniej. Gdybyś zapytał mnie o słowo, które moim zdaniem najlepiej opisuje to, jak postrzegam samego siebie, tym słowem byłaby *wytrzymałość*. Podczas nauki w koledżu i na studiach medycznych mogłem uczyć się całą noc. Aż któregoś dnia, podczas rezydentury, ledwo udało mi się wstać z łóżka. Nie byłem w stanie zacząć dnia.

Myślałem, że przemęczenie minie, ale tak się nie stało. Po kilku tygodniach zacząłem się martwić. Poszedłem do jednego z moich wykładowców, który obejrzał mnie, zlecił wykonanie kilku badań krwi i wzruszył ramionami. Tak samo nagle jak poprzednio pewnego dnia obudziłem się i stwierdziłem, że czuję się dobrze. Dlatego zapomniałem o całej sprawie, dopóki problem się nie powtórzył, dokładnie w tym samym czasie, tylko rok później. I powrócił w kolejnym roku. I w następnym. Przemęczenie po prostu zwałało mnie z nóg.

Kiedy przeanalizowałem cykl mojej choroby, zdałem sobie sprawę, że mój katar sienny spowodowany jest uczuleniem na pyłki ambrozji i jestem w stanie zapanować nad objawami, stosując zimne prysznic i ćwiczenia. Biegałem, a potem wchodziłem pod lodowato zimny prysznic. To pomagało na alergię bardziej niż leki antyhistaminowe.

Nie miałem żadnego uczulenia na pyłki, gdy byłem dzieckiem. Dlaczego więc tak nagle rozwinęło się ono u mnie, gdy dorosłem? Zaczęło się od zanieczyszczeń powietrza. Naukowcy badali efekty zanieczyszczenia powietrza na ambrozji. Zasiał ją w centrum Baltimore i na jego obrzeżach, na terenach wiejskich. Rośliny „miejskie” urosły dwukrotnie bardziej i produkowały pięciokrotnie więcej pyłków niż „wiejskie”. Podczas gdy filmy o przyszłości często pokazują naszą planetę jako pustkowie, w rzeczywistości prawdopodobnie będzie ona kie-

dys gęsto porośnięta uczulającymi chwastami i pnączami, które będą karmić się zanieczyszczonym powietrzem!

Rezydenturę odbywałem w centrum Nowego Jorku. Nieopodal budynku, w którym mieszkałem, znajdował się opuszczony magazyn. Każdego lata ten teren był porośnięty ambrozją. Niektóre rodzaje pyłków, włącznie z pyłkami ambrozji, są toksyczne – zawierają enzym zwany NOX, który uszkadza wyściółkę nosa i płuc. Ekspozycja na toksyczne pyłki była jedną z przyczyn mojej choroby.

Był jeszcze jeden powód: świeże bagietki, które kupowałem codziennie we francuskiej piekarni koło szpitala, udając, że jestem w Paryżu. Żona zasugerowała mi, żebym przestał to robić. Eliminacja pszenicy w każdej formie – chleba, makaronu i ciastek – była kolejną korzyścią w utrzymaniu kontroli nad katarem siennym. Unikałem produktów zawierających pszenicę również poza czasem pylenia ambrozji i odkryłem, że moja energia i produktywność była większa niż kiedykolwiek wcześniej.

Kiedy po zakończeniu stażu zacząłem wykładać w szkole medycznej, zdałem sobie sprawę, że wielu pacjentów ma podobne objawy do moich: niewytłumaczalne wycieńczenie, zawroty głowy, otumanienie. Zastanawiałem się, jak wielu z nich cierpiało na alergię. Złamanie tego kodu zabrało mi kilka lat, aż w końcu zrozumiałem, że większość z nich rzeczywiście była uczulona. Byli w rzeczy samej nieświadomymi ofiarami epidemii alergicznej.

Realizując misję pomocy moim pacjentom, opracowałem śmiałe, nowe podejście do alergii, które przedstawiam właśnie tutaj, w *Wylecz alergię*.

Nowe, śmiałe podejście

Medycyna konwencjonalna pyta: *Na co jesteś uczulony?* Jeśli masz alergię, prawdopodobnie jesteś obeznany ze standardową

procedurą: unikanie alergenów i farmakologiczne łagodzenie objawów. Pewnie jesteś zaprzyjaźniony z lekami antyhistaminowymi, sterydami, lekami rozszerzającymi oskrzela oraz z immunosupresantami, które stosuje się do opanowania objawów alergii. Środki te mogą przynieść pewną ulgę, ale nie wyleczą cię z alergii. Mogą mieć natomiast efekty uboczne o szerokim zakresie, od zmęczenia do osłabienia odporności.

Wierzę, że istnieje bardziej naturalne, a przy tym skuteczne podejście do alergii. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu w praktykowaniu medycyny integracyjnej zrozumiałem, że nie można pytać wyłącznie: *Na co* jesteś uczulony, ale również: *Dlaczego*. Rozwiązanie problemu zależy od przyjrzenia się wszystkim szczegółom, od zapytania cię, co sprawia, że źle się czujesz, a co poprawia ci samopoczucie i korzystnie wpływa na twoje zdrowie. Moim celem jest pomaganie ludziom w rozpoznawaniu wpływu alergii na ich życie i osiąganiu optymalnego zdrowia poprzez eliminację przyczyn alergii, a nie tylko łagodzenie jej objawów.

To ukazuje wady konwencjonalnego, ograniczonego podejścia do alergii, które koncentruje się na jednym z symptomów alergii lub danym rejonie ciała w odosobnieniu od innych czynników. Moje podejście – *Wylecz alergię* – demaskuje alergię jako brak równowagi w systemie odpornościowym. Jak wyjaśniam w dalszej części książki, reakcje alergiczne to samowzmacniający się łańcuch reakcji, w którym twój system odpornościowy pomnaża efekty tego, co nazywamy wyzwalaczem. Alergia pojawia się, gdy ta część twojego systemu odpornościowego, która odpowiada za kontrolę odpowiedzi systemu odpornościowego, nie działa prawidłowo. W rzeczywistości chodzi o brak odporności powodujący nadmierne stany zapalne.

Co dostajesz wraz z *Wylecz alergię*

Zagłębiając się w tę książkę, poznasz wiele osób i przeczytasz ich historie. Osób takich jak ty, które musiały zmierzyć się ze swoimi symptomami i problemami bardzo podobnymi do twoich. W większości przypadków ludzie ci trafiali do mnie, ponieważ wykonane przez nich badania niczego nie wyjaśniły, a sugerowane przez różnych specjalistów sposoby leczenia zawiodły. W *Wylecz alergię* wracam do nierozwiązanych wcześniej spraw, wykorzystując przy tym niezwykle proste metody, których możesz się teraz nauczyć.

Przekażę ci wiele narzędzi i wskazówek, które pomogą ci nie tylko w rozpoczęciu procesu eliminowania alergii, ale również przywracania zdrowia, byś mógł zrzucić tych kilka nadmiarowych kilogramów, odzyskać energię i poprawić jakość twojego snu.

Moim współpracownikiem przy powstawaniu *Wylecz alergię* był mój syn Jonathan Galland, specjalista z edukacji w zakresie integracyjnego podejścia do zdrowia, który jest jednocześnie zapalonym obrońcą środowiska. Stworzył poświęconą zdrowiu stronę www.pilladvised.com, która prezentuje mądrość zintegrowanego podejścia do medycyny. Kombinacja mojej wiedzy i doświadczenia Jonathana stanowi podstawę do stwierdzenia, że epidemia alergiczna została zapoczątkowana przez współczesną zachodnią dietę, zanieczyszczenie przemysłowe, namnażanie się toksycznych substancji w gospodarstwie domowym, miejscu pracy i produktach higieny osobistej oraz zaburzenia flory bakteryjnej jelit spowodowane antybiotykami i pestycydami. Nauczmy cię prostych, możliwych do wykonania kroków, które odwrócą proces uruchomiony przez współczesną epidemię poprzez odpowiednie odżywianie, prak-

tyki wpływające na umysł i ciało oraz naturalny sposób życia, który poprawi twoje samopoczucie i zdrowie całej planety.

Z kolejnych stron dowiesz się, jakie wyzwania współczesnego świata dostrzegam w *Wylecz alergię*.

Wyzwanie #1

Alergia jest bezpośrednio związana z odżywianiem się fast foodami i wysoko przetworzoną, pozbawioną wartości odżywczych żywnością.

Wylecz alergię

Oparta o nieprzetworzone produkty dieta bogata w składniki odżywcze, warzywa i owoce zapobiega wystąpieniu objawów uczuleniowych lub eliminuje alergię poprzez poprawę funkcji odpornościowych organizmu i jego statusu oksydacyjnego. *Wylecz alergię* prezentuje dietę złożoną z nieprzetworzonych produktów, zawierającą potężne fitoskładniki usprawniające procesy detoksykacji oraz oksydacji. Głównym założeniem programu jest trzydniowe megaoczyszczanie zawierające smaczne koktajle, sycące zupy i aromatyczne herbaty. Jestem szczęśliwy, dzieląc się przepisami, które opracowałem i wykorzystuję każdego dnia. Moim celem jest zapewnienie dużej ilości składników odżywczych, które wspomogą oczyszczenie organizmu i poprawią funkcje odpornościowe. Megaoczyszczanie jest bogate w naturalne substancje zwane flawonoidami, które hamują reakcje alergiczne, i jest pierwszym krokiem wyjątkowego programu, który przedstawiam w niniejszej książce.

Wyzwanie #2

Zubożenie korzystnej flory bakteryjnej w jelitach, spowodowane antybiotykami i pestycydami znajdującymi się w poży-

wieniu, jak również brak błonnika pokarmowego i różnorodności sprzyja powstawaniu alergii.

Wylecz alergię

Nauczę cię, jak wzbogacić florę bakteryjną prebiotyczną żywnością i jak dobierać prebiotyki. Przekażę ci fascynujące osiągnięcia naukowe, które udowadniają, że odbudowa flory bakteryjnej może pomóc w zapobieganiu rozwojowi egzemy i łagodzeniu ostrych objawów alergii w postaci kataru, zapalenia zatok lub astmy.

Wyzwanie #3

Zanieczyszczenia powietrza w pomieszczeniach oraz na zewnątrz przyczyniają się do rozwoju chorób alergicznych. Ozon, tlenek azotu oraz spaliny uszkadzają wyściółkę dróg oddechowych, podnoszą poziom stresu oksydacyjnego i działają w synergii z ekspozycją na alergeny, tworząc lub potęgując reakcje alergiczne.

Wylecz alergię

Na początku wyjaśnię, jaką rolę odgrywają zanieczyszczenia i chemikalia w alergii, a następnie przekażę wskazówki, jak ograniczyć ekspozycję na te czynniki. Potem omówię wyniki badań wskazujące na to, że spożywanie warzyw krzyżowych oraz produktów bogatych w witaminę C pomaga w obronie przed reakcjami alergicznymi, abyś mógł z tej wiedzy skorzystać.

Umożliwię ci sprostanie tym i wielu innym wyzwaniom poprzez przekazanie ci najnowszych osiągnięć naukowych na polu alergii. Po przeczytaniu tej książki będziesz znał metody radzenia sobie z różnymi typami alergii w oparciu o właściwe odżywianie. Będziesz także wiedział, jak uczynić swój

dom i miejsce pracy bardziej przyjaznymi środowisku oraz jak uzdrowić swój system odpornościowy poprzez wyleczenie układu pokarmowego.

Gorąco zalecam, byś na wizytę u swojego lekarza zabrał ze sobą tę książkę. Powiedz mu, czego się z niej dowiedziałeś i opowiedz o rzeczach, których chciałbyś spróbować. Współpracuj z nim, sprawdź, w jaki sposób zawarte tu pomysły mogą pomóc w opracowanym przez niego planie leczenia. Fachowa opinia twojego lekarza ma zawsze pierwszeństwo przed wszystkim, co wyczytasz z tej książki.

Odzyskać siebie

Jestem podekscytowany tym, że stoję na czele potężnego ruchu zmieniającego sposób, w jaki świat postrzega alergię i zdrowie. Cieszę się również, że prowadzę cię przez program opracowany w trakcie mojej praktyki lekarskiej. Program, który kontroluje, eliminuje i zapobiega alergiom, ukazując ci nowe podejście do kwestii własnego zdrowia.

Przeczytaj tę książkę, a odzyskasz dawnego przyjaciela, siebie. Żadnych ciemnych kręgów pod oczami. Z nową energią. Nie cieknie ci z nosa. Oddychasz z łatwością. Twoja skóra jest gładka i piękna, a nie czerwona i podrażniona. Być może straciłeś kilka nadmiarowych kilogramów, może lepiej śpisz. Oczywiście nadal jesteś sobą, po prostu czujesz się o niebo lepiej. Jesteś uzbrojony do walki o dobre zdrowie i gotowy, by zdobyć świat.

Więcej informacji na temat naturalnego zdrowia znajdziesz na stronie www.drgalland.com, Facebooku ([facebook.com/leogallandmd](https://www.facebook.com/leogallandmd)) i Twitterze ([@leogallandmd](https://twitter.com/leogallandmd)).

TRZYDNIOWE MEGAOCZYSZCZANIE

Na własne oczy widziałem dramatyczne, odmieniające życie rezultaty po wyeliminowaniu choćby tylko jednej rzeczy z diety – jednego typu jedzenia lub napoju. Objawy astmy znikają. Ból głowy ustępuje. Niemożliwe do zrzucenia kilogramy przepadają. Bóle stawów znikają. Trawienie staje się prostsze. Skóra przestaje swędzieć. Depresja staje się mniej dotkliwa. Skupienie, nastrój, energia – wszystko się poprawia. A to tylko początek listy symptomów, które mogą ulec poprawie, kiedy problematyczny element zostanie usunięty z diety.

Jak zauważyliśmy, alergię są samonapędzającą się reakcją łańcuchową, w której twój własny układ odpornościowy wzmacnia działanie alergenu. Można myśleć o tym jak o zbyt silnej reakcji organizmu na przyczynę alergii. Ze wsparciem, którego udziela mu układ odpornościowy, maleńki alergen może wywoływać ogromne skutki. Właśnie dlatego, jak wynika z mojego doświadczenia, diety, które eliminują absorbowanie alergenów, są tak efektywne w tak krótkim czasie.

Jednak na każdego działają inne alergeny. Tego nauczyłem się, korzystając z wiedzy zawartej w *Wylecz alergię*, aby pomóc wielu moim pacjentom w poradeniu sobie z ich ukrytymi alergiami.

Dla niektórych ludzi problematycznym składnikiem jest nabiał. Dla innych może to być pszenica albo soja, albo kukurydza, albo orzeszki ziemne czy wino. Dla jeszcze innych może być to jakikolwiek inny składnik (lub więcej niż jeden).

Dlatego niezwykle ważne jest, abyś zabrał tę książkę na wizytę u swojego lekarza, zanim zdecydujesz się rozpocząć program, który za chwilę przedstawię, aby mógł on współpracować z tobą na każdym etapie tej pełnej podróży.

Przetrzyj szlaki z megaoczyszczaniem

Zdażyłeś już skorzystać z narzędzi przedstawionych w rozdziale 4., aby lepiej zrozumieć swoje symptomy. Teraz czas na kolejny krok, aby odwrócić skutki alergii i wrócić do zdrowia – identyfikacja i eliminacja pokarmów sprawiających kłopoty. Kiedy zaczniesz zdrowieć, może okazać się, że nie musisz już tak restrykcyjnie przestrzegać diety. Jednak nie wyzdrowiejesz, jeśli zignorujesz problemy spowodowane przez jedzenie lub napoje. Nie twierdzę, że po wyleczeniu będziesz mógł bezkarnie pochłaniać każde ilości pozbawionego składników odżywczych, powodującego podrażnienia śmieciwego jedzenia, które odpowiada za mnóstwo dolegliwości. Jednak na pewno będziesz mógł jeść dużo przepysznych, zdrowych posiłków.

Jak zabrać się za odkrywanie tych problematycznych potraw? Opracowałem metodę trzydniowego megaoczyszczania, opartą na moim doświadczeniu klinicznym i badaniach z zakresu odżywiania. Jest to pierwszy krok do odkrycia utajonej nietolerancji na konkretne składniki.

Trzydniowe megaoczyszczanie nie jest zaprojektowane jako dieta, która powinna być stosowana stale. Dlatego nazywa się megaoczyszczaniem. Pierwszym etapem tego trzystopniowego procesu jest „przetarcie szlaków” poprzez oczyszczenie twojego ciała i ograniczenie najbardziej popularnych, wywołujących alergię posiłków. Kiedy poddasz się *oczyszczeniu*, będziesz mógł przejść do następnego etapu – wyzwania *ponownego wprowadzenia*, w którym ponownie wprowadzasz potencjalnie problematyczne składniki do swojej diety, aby określić, który z nich ci szkodzi. W trzecim etapie odkryjesz *dietę równowagi immunologicznej* – przepyszny, zróżnicowany plan odżywiania, zaprojektowany jako wsparcie dla twojego systemu odpornościowego, co zapewni ci dobre samopoczucie. Możesz ją stosować tak długo jak chcesz.

Życie większości z nas jest naprawdę szalone, wypełnione tyloma rzeczami do zrobienia, że skupienie się na jednej jest niekiedy niezwykle trudne. To samo dotyczy naszego odżywiania. W biegu łapiemy dania na wynos i odkładamy kwestię składników odżywczych na później. Jedząc w taki nieco przypadkowy sposób, możemy mieć problem z określeniem, jak reagujemy na poszczególne składniki.

Megaoczyszczanie to sposób, aby przebić się przez pośpiech codziennego życia, zwyczajnie żywieniowe i zatrzymać się w miejscu o wiele spokojniejszym, gdzie można wśluchać się we własne ciało. W takim znaczeniu megaoczyszczanie przypomina medytację – to program, który pozwala odzyskać wewnątrz spokój i dostrzec sygnały pochodzące z własnego ciała.

Megaoczyszczanie można też porównać do symfonii. Kiedy wiele instrumentów gra jednocześnie, możesz mieć problem z wychwyceniem dźwięków wydawanych przez jeden z nich. Jednak w pewnym momencie następuje dramatyczna przerwa,

w trakcie której publika wstrzymuje oddech. I nagle słyszysz piękne, poruszające dźwięki skrzypiec lub oboju, które przecinają ciszę z zadziwiającą czystością. Tą ciszą jest właśnie megaoczyszczanie, a ponowne wprowadzenie jest instrumentem grającym solo. Dieta równowagi immunologicznej jest jak cała orkiestra znów grająca razem, abyś mógł doświadczyć zachwycającej harmonii całości.

Jak działa megaoczyszczanie

Głównymi celami trzydniowego megaoczyszczania jest zwiększenie absorpcji składników odżywczych z roślin, które zostały uznane za wspierające równowagę odpornościową, i unikanie głównych alergenów. Żadnego z poniższych składników nie znajdziesz w programie megaoczyszczania:

- Mleko i produkty mleczne, a także jego pochodne, takie jak: jogurt, ser, masło, lody; pszenica i każdy produkt mogący zawierać kazeinę, która jest głównym alergenem w przypadku produktów mlecznych.
- Jajka.
- Ryby i owoce morza.
- Wołowina i wieprzowina.
- Pszenica, żyto i jęczmień.
- Kukurydza.
- Soja, warzywa strączkowe i czekolada.
- Orzechy i orzechy ziemne.
- Drożdże, które znajdują się w napojach alkoholowych, occie, sokach owocowych, suszonych owocach, winogronach, kupnych zupach i sosach, czy produkty fermentowane lub kiszzone.
- Grzyby.

- Rośliny z rodziny psiankowatych, takie jak: pomidory, bakłażany, ziemniaki i papryka.
- Owoce cytrusowe.
- Cukier, miód i inne słodziki.
- Przyprawy.
- Czosnek i cebula.
- Kawa.

Nie spożywaj żadnego z tych produktów w trakcie megaoczyszczania. Zamiast tego dowiesz się, jak smaczne są produkty bogate w flawonoidy, naturalne substancje, które mogą hamować rozwój alergii¹. Odnajdziesz także przyjemność w jedzeniu produktów, które wspierają rozwój dobrych bakterii w twoim żołądku, co pomaga w redukcji stanów zapalnych, a także poznasz skoncentrowane składniki odżywcze, które wspierają detoksykację i funkcje immunologiczne.

Detoksykacja jest procesem, który twój organizm prowadzi samodzielnie, spontanicznie i stale. Jest kierowany przez enzymy w twojej wątrobie, nerkach, płucach, skórze i układzie trawiennym. Pożywienie, którego sobie dostarczasz, wpływa na ten proces na trzy istotne sposoby:

- Jedzenie dostarcza witamin, minerałów i aminokwasów, które pozwalają enzymom działać.
- Konkretny typ jedzenia, takie jak brokuły czy inne warzywa z rodziny krzyżowych, zawierają komponenty, które stymulują twoje komórki do produkcji większej ilości enzymów biorących udział w procesie.
- Jedzenie, na które jesteś uczulony, wywołuje syndrom nieszczelnego jelita. Twoje wnętrzności to najbardziej toksyczne środowisko, na które będziesz kiedykolwiek wyeks-

ponowany, a zespół nieszczelnego jelita może wywołać przeciążenie układu trawiennego i zapalenie układowe.

Megaoczyszczanie składa się z trzech elementów: *koktajlu równowagi immunologicznej*, który pijesz na śniadanie i jako popołudniową przekąskę, *zupy równowagi immunologicznej*, którą jesz na lunch i obiad. Poza tym codziennie wypijasz cztery szklanki organicznej *herbaty ulung* (za kilka chwil dowiesz się więcej o nauce stojącej za herbatą ulung). Przepisy na każdy z komponentów znajdziesz na następnych stronach.

W trakcie trwania megaoczyszczania możesz jeść tyle, aby poczuć się najedzonym, ale nie zbyt pełnym (w rozdziale 9. przeczytasz więcej na temat usterek w procesie trawienia, takich jak zgaga czy choroba refluksowa przełyku, które biorą się z przepętnienia). Głód spowolni proces powrotu do zdrowia, nie pomoże mu. Jeśli masz ochotę na jeszcze jeden koktajl, wypij go. Jeśli chciałbyś zjeść jeszcze jedną miszkę zupy, nie wahaj się.

Ważna informacja

Jeśli masz uczulenie na jakikolwiek produkt zawarty w megaoczyszczaniu, nie jedz go. Nie ma takiej potrawy, na którą nikt nie byłby uczulony. Za wszelką cenę unikaj alergenów.

Jeśli masz uczulenie na metale takie jak nikiel, nie będziesz gotowy, aby rozpocząć megaoczyszczanie, dopóki nie poradzisz sobie z tą alergią (po więcej informacji na temat niklu w jedzeniu odwiedź www.drgalland.com). Jeśli cierpisz na alergię na lateks albo pyłki brzozy, awokado w twoim koktajlu może być dla ciebie problemem. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem megaoczyszczania i każdego innego procesu opisanego w *Wylecz alergię*.

KOKTAJL RÓWNOWAGI IMMUNOLOGICZNEJ

Aksamitnie gładki i przepyszny koktajl, który zawiera całe tony substancji odżywczych w jednym, łatwym do wypicia napoju. Warzywa płynnie mieszają się z owocami i awokado, a efekt jest prawdziwie niebiański, delikatny, naturalnie słodki.

- 1 filiżanka truskawek, świeżych lub mrożonych
- 1 średniej wielkości awokado, bez pestki
- 1 filiżanka posiekanej rukoli
- ½ główki posiekanej sałaty rzymskiej (około 6 liści)
- 2 łyżki świeżo zmielonych nasion chia
- 1 filiżanka zielonej herbaty, parzonej przez 5 minut – dodać, kiedy jest gorąca
- 1 średniej wielkości banan (do smaku)

Wrzuć owoce do blendera i ułóż warzywa na górze. Dodaj nasiona chia, wlej zieloną herbatę i miksuj, dopóki koktajl nie stanie się gładki. Jeśli wstawisz go do lodówki po zmiksowaniu, będzie gęstszy i bardziej kremowy. Nasiona chia są doskonałym źródłem błonnika i tłuszczu omega-3.

Uwaga: awokado może wywoływać reakcje alergiczne u ludzi uczulonych na lateks lub pyłki brzozy. Banany także reagują krzyżowo z lateksem. Jeśli tak jest w twoim przypadku, nie dodawaj awokado ani bananów. Jeśli masz alergię na truskawki, nie dodawaj ich. Możesz je zastąpić borówkami amerykańskimi, jeśli nie wywołują u ciebie reakcji alergicznej. Jeśli jesteś uczulony na którykolwiek ze składników, nie dodawaj go.

ZUPA RÓWNOWAGI IMMUNOLOGICZNEJ

Jest to przepyszna, rozgrzewająca zupa o rozkosznym zapachu, z rodzaju tych, które przypominają ci cudowne aromaty w kuchni twojej babci. Smaki różnych warzyw współgrają ze sobą, aby stworzyć przepyszny bulion. Ta zupa jest tak łagodna, że możesz sobie pozwolić na jej duży kubek czy miskę o każdej porze dnia i nocy, a dodatkowo jest świetnym i smakowitym źródłem substancji odżywczych, które wpływają pozytywnie na działanie układu odpornościowego. Obdarowuje cię obfitością wspaniałych warzyw w prostym do przygotowania i łatwym do spożycia posiłku. Jeden duży kubek zawiera aż cztery dzienne porcje warzyw. Jest także bogaty w przeciwzapalne karotenoidy i flawonoidy.

Jestem podekscytowany, mogąc podzielić się z tobą jednym z flagowych posiłków rodziny Gallandów, współczesnym klasykiem, który łączy sztukę gotowania z nauką. Kiedy zaczniesz ją przyrządzać, wszyscy pomyślą, że ukończyłeś kurs gotowania zdrowej żywności.

3 filiżanki plasterków marchewki

3 łyżki oliwy z oliwek

1 filiżanka posiekanej pietruszki (może być z łodyżkami)

2 filiżanki posiekanej zielonej cebulki (tylko zielone części)

340 gramów brokułów pokrojonych na małe kawałki (może być z trzonami)

85 gramów posiekanego jarmużu

1 łyżeczka kurkumy

$\frac{1}{4}$ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu (lub więcej, do smaku – czarny pieprz zwiększa absorpcję wspaniałych przeciwzapalnych flawonoidów zawartych w kurkumie)

1 łyżeczka startej rzodkiewki, dodana tuż przed podaniem

Podpiecz marchewki na oliwie z oliwek przez 10 minut, następnie dodaj pozostałe warzywa i przyprawy. Rozgrzej i mieszaj przez minutę, następnie dodaj 12 filiżanek wody i zagotuj, mieszając. Przykryj i gotuj na małym ogniu przez 20 minut. Tuż przed podaniem dodaj łyżeczkę startej rzodkwi na porcję. Niegotowana zawiera bardzo szczególny enzym – mirozynazy, które zwiększają wartości odżywcze brokułów (to jeden z najpilniej strzeżonych sekretów w świecie odżywiania i sposób na to, aby uczynić brokuły jeszcze zdrowszymi, co jest niesamowite). Albo, jeśli wolisz, odstaw zupełnie do ostygnięcia i zrób z niej krem, a potem odgrzej. Rzodkiew zawsze powinna być dodawana tuż przed jedzeniem.

Uwaga: jeśli masz uczulenie na którykolwiek ze składników, nie dodawaj go.

Jeśli cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości nerkowe, jeśli cierpiałeś bądź ktoś z twojej rodziny cierpiał z powodu kamieni nerkowych, jeśli cierpisz na chroniczne bóle sromowe lub masz problemy z pęcherzem, skonsultuj się z lekarzem przed zwiększeniem przyjmowania jarmużu i pietruszki, ponieważ konsumpcja szczawianów może negatywnie wpływać na osoby z takimi schorzeniami.

ORGANICZNA HERBATA ULUNG

Lecznicze działanie herbaty jest znane od ponad 3000 lat. Obecnie naukowcy odkryli, że jeden rodzaj herbaty – ulung – może mieć unikatowe, antyalergiczne działanie.

Herbata ulung jest przygotowywana z częściowo sfermentowanych liści krzewu herbacianego, co sprawia, że ma bardzo szczególnie, łagodny smak. Chińska ulung jest poddawana procesowi starzenia dłużej niż tajwańska.

Liście herbaty są bogate w naturalne składniki z rodziny flawonoidów, zwane katechinami. Proces fermentacji zmienia naturę katechin, co z kolei przekłada się na fizjologiczne efekty picia herbaty.

Badania laboratoryjne udowodniły, że katechiny zawarte w herbacie ulung wpływają na wyhamowanie reakcji alergicznych w organizmach szczurów. Są też dużo potężniejsze niż te zawarte w zielonej herbacie. Badania kliniczne przeprowadzone w Japonii udowodniły, że ludzie cierpiący na alergiczną egzemę, których stan nie polepszał się w trakcie farmakoterapii, uległ znaczącej poprawie po półrocznym regularnym przyjmowaniu herbaty ulung. Większość badanych doświadczyła umiarkowanej bądź znacznej poprawy swojego stanu już w pierwszym miesiącu, a prymarne efekty zaczęły być widoczne już w trakcie pierwszych dwóch tygodni.

W trakcie badań podawano 10 g herbaty dziennie, co jest niemal równe trzem łyżeczkom suszu herbacianego lub czterem torebkom herbaty, parzonym w gotującej się wodzie przez pięć minut. Zgodnie z japońskimi badaniami ilość konsumowanej herbaty nie powinna przekraczać czterech filiżanek dziennie.

Aby być pewnym, że twoja herbata zawiera odpowiednią ilość katechin wydobytych z liści herbaty, parz je przez pięć minut we wrzącej wodzie. Jeśli herbata jest zbyt mocna, parz ją w niewielkiej ilości wrzącej wody i rozcieńczaj gorącą wodą po zaparzeniu.

Aby zmniejszyć ilość kofeiny w twojej herbacie, najpierw namocz liście w gorącej wodzie przez 30 sekund i wylej tę wodę. Następnie zalej liście świeżą wodą i gotuj przez pięć minut. Większość kofeiny zostanie usunięta wraz z wylewaną wodą, większość katechin pozostanie w twoim napoju.

Uwaga: jeśli jesteś uczulony na herbatę, nie pij jej! Zamiast niej możesz pić zwykłą, czystą, gorącą wodę, napój bardzo popularny w Chinach i Japonii.

Jak najlepiej wykorzystać megaoczyszczanie

Megaoczyszczanie działa najlepiej w trakcie długiego, trzydniowego weekendu. Możesz zacząć w piątek rano i przejść do drugiego etapu – ponownego wprowadzenia – w poniedziałek. W ponownym wprowadzeniu zaczynasz w ustrukturyzowany sposób ponownie wprowadzać konkretne produkty do swojej diety, abyś mógł zidentyfikować te, które są dla Ciebie niebezpieczne.

Chciałbym udzielić Ci kilku istotnych rad, które pomogą Ci poprawnie przeprowadzić ten proces.

Śledź swoje symptomy

Tak samo jak w przypadku listy symptomów, nad którą pracowałeś w rozdziale 4., badanie objawów jest konieczne do pełnego zrozumienia informacji, które uzyskasz dzięki megaoczyszczaniu. Czy cierpisz na bóle głowy, swędzenie, wysypkę, świszczący oddech, kaszel, ból, palpacje, problemy z koncentracją, wzdęcia, opuchliznę czy jakikolwiek inny z setek symptomów? Sprawdzaj te, które doskwierały Ci najbardziej, ale nie zapominaj o tych mniejszych, które udało Ci się zidentyfikować w trakcie wypełniania listy. Skonsultuj się ze swoim lekarzem, który pomoże Ci zdecydować, które z objawów mają największe znaczenie.

Prowadź dziennik

Dla każdego symptomu, który śledzisz, przygotuj taką samą podstawę badawczą – jak dotkliwy jest w skali od 0 do 10? Następnie każdego dnia notuj, jak dotkliwe są te objawy

w trakcie trwania megaoczyszczania, wraz z listą produktów, które jesz. Na samym początku megaoczyszczania możesz nie doświadczyć poprawy. Niektóre z objawów mogą nawet ulec pogorszeniu. Zazwyczaj jest to dobry znak. Poprawa może zająć nawet tydzień i nastąpić dopiero w fazie ponownego wprowadzenia.

Uważaj na syndrom odstawienia

Ludzie cierpiący na alergię pokarmowe mogą niekiedy być fizycznie uzależnieni od produktów, które wywołują negatywne reakcje, i doświadczać syndromu odstawienia. Mogą czuć się lepiej, kiedy je spożywają, a ich stan może się pogarszać, kiedy ich unikają. Najpoważniejsze reakcje zaobserwowałem na samym początku, kiedy dopiero zaczynałem eksplorować problem i rolę alergii w schorzeniach przewlekłych, jeszcze przed opracowaniem metody megaoczyszczania. To dość ekstremalne historie, ale doskonale ilustrują efekty fenomenu uzależnienia/syndromu odstawienia w ukrytych alergiach pokarmowych. Powinieneś skonsultować się z lekarzem, jeśli doświadczasz tych objawów.

Syndrom odstawienia

Emily, pięćdziesięcioletnia nauczycielka, doznała nagłego ataku artretyzmu, tak dotkliwego, że musiała być hospitalizowana. Jej ręce, stopy, łokcie i kolana były tak spuchnięte, że ledwo mogła się ruszać. Podejrzewałem, że u podstaw jej dolegliwości leży alergia pokarmowa, ponieważ jej atak nastąpił w trakcie

przerwy bożonarodzeniowej, kiedy odwiedzała swoją rodzinę w pobliskich miastach i jadła dużo więcej niż zwykle.

Ponieważ Emily przebywała w szpitalu, przepisałem jej podstawową dietę, odpowiadającą eliminacyjnej fazie megaoczyszczania. Dieta podstawowa to dieta płynna, złożona z aminokwasów, witamin i minerałów. Nie ma tam żadnych protein pokarmowych. W trakcie trzeciego dnia eliminacji ból drastycznie pogorszył się i Emily zaczęła gorączkować (38°C). Leczyłem jej symptomy, aby pomóc jej przetrwać noc. Następnego dnia zarówno ból, jak i opuchlizna ustąpiły. Kiedy następnego dnia kobieta opuszczała szpital, była całkowicie wolna od objawów i wszelkich medykamentów.

Przypadek Emily jest dramatycznym przykładem syndromu odstawienia. Coś takiego może zdarzyć się podczas stosowania diety eliminacyjnej, takiej jak megaoczyszczanie, która usuwa z diety alergeny.

Stabilność przez dwa tygodnie

W trakcie trwania procesu megaoczyszczania i ponownego wprowadzenia zadбай o stabilizację w swoim otoczeniu. To może być bardzo trudne, ponieważ nikt z nas nie żyje w laboratorium. Żyjemy w świecie, w którym występują pewne zmienne, których nie jesteśmy w stanie kontrolować. Jeśli to możliwe, staraj się jeść na mieście tak rzadko jak to możliwe – najlepiej w ogóle. Nie planuj sprzątanía strychu, grabienia liści w ogrodzie czy zmiany miejsca pracy, kiedy jesteś na tej diecie. Upewnij się, że twoja kuchnia jest dobrze zaopatrzona w zdrowe produkty, o których dowiesz się więcej, kiedy poprowadzę cię przez kolejne etapy – ponowne wprowadzenie i dietę równowagi immunologicznej w kolejnych dwóch rozdziałach.

Pomóż sobie w detoksykacji w trakcie megaoczyszczania

Kiedy już decydujesz się na podjęcie wyzwania i oczyszczenie swojego organizmu, gorąco zachęcam cię do zaniechania palenia tytoniu i unikania produktów tytoniowych w tym okresie. W zasadzie, jeżeli palisz, jest to najlepszy moment, aby skończyć z tym na dobre, co będzie najlepszym rozwiązaniem.

Alkohol zawiera mnóstwo toksyn, a zatem unikaj go w trakcie megaoczyszczania, aby zminimalizować obecność toksyn w twoim organizmie.

Wychodząc poza kwestię alergii – jedzenie, którego warto unikać

Teraz, kiedy zacząłeś poważnie badać temat alergii, chciałbym, abyś przyjrzał się bliższej kwestii unikania pewnych produktów. Poza wywoływaniem reakcji alergicznych istnieje kilka innych aspektów negatywnego wpływu pokarmów i napojów na twoje samopoczucie. Pewne konkretne produkty mogą niekorzystnie wpływać na twój metabolizm. Kolejnym powodem złego samopoczucia może być sposób, w jaki jedzenie reaguje z bakteriami obecnymi w twoim układzie trawiennym.

Niekorzystna reakcja na cukier i kawę

Istnieją rodzaje produktów, które u pewnych ludzi wpływają niekorzystnie na metabolizm, i z tego powodu powinno się ich unikać. Dwa bardzo powszechne z nich to: 1) cukier i słodczyce oraz 2) kofeina zawarta w kawie.

Cukier i słodcy

Wielu ludzi nie toleruje cukru i słodcy. Kiedy je konsumują, ich poziom cukru drastycznie zwiększa się, a następnie obniża, co prowadzi do wycieńczenia, drgawek i nadmiernej potliwości. Są to objawy hipoglikemii lub niskiego poziomu cukru. Przyczyną jest insulina, hormon wydzielany podczas konsumpcji posiłku bogatego w cukier. To nie jest reakcja alergiczna, to reakcja hormonalna.

Kawa

Latte, cappuccino, espresso. Wydaje się, że wszyscy ludzie chodzą po świecie z kubkiem kawy w dłoni. Jednak nie wszyscy. Jest wiele osób, które po prostu nie tolerują kawy. Dla niektórych zawarta w niej kofeina wywołuje uczucie niekomfortowego podniecenia, zdenerwowania i wpływa negatywnie na sen. Niektórzy z nich są w stanie bez problemu pić herbatę, inni jednak muszą unikać kofeiny w każdej formie. Należy przy tym pamiętać, że reakcje metaboliczne bardzo różnią się od alergii pokarmowych, choć oczywiście nie należy ich lekceważyć.

To, co dzieje się w twoich wnętrznościach, może sprawiać, że pewne produkty okażą się problematyczne

W momencie, w którym zaczynasz żuć i przełykać, twoje ciało zaczyna przetwarzać i reagować na to, co jesz. Kiedy jedzenie zaczyna swoją podróż wzdłuż twojego niezwykle długiego systemu trawiennego, wkracza do całkiem nowego, zatłoczonego świata, w którym cała masa mikrobów odgrywa niezwykle ważną rolę, niekiedy bardzo pozytywną, niekiedy jednak sprawiającą problemy. Bardzo powszechne napoje i pokarmy,

takie jak mleko, owoce, soki, warzywa i pszenica mogą reagować z mikroorganizmami występującymi w twoim systemie, wywołując szereg różnych objawów.

Mleko

Jeśli cierpisz na nietolerancję laktozy, wypicie mleka może wywoływać u ciebie skurcze, wzdęcia, gazy i biegunkę. Powód: aby laktoza i cukier zostały zaabsorbowane z twojego układu trawiennego, muszą najpierw zostać rozbite na ich części składowe, którymi są cukry proste – glukoza i galaktoza.

Twoje jelita szybko absorbują glukozę i galaktozę, jednak nie potrafią zaabsorbować laktozy. Jeśli w twoim organizmie brakuje enzymu odpowiedzialnego za rozbitcie laktozy na glukozę i galaktozę, niestrawiona laktoza trafia do twojego jelita grubego, w którym jest fermentowana przez bakterie, produkując kwasy mogące podrażniać twój układ trawienny. To właśnie ta fermentacja może prowadzić do wystąpienia objawów, które opisałem powyżej.

Owoce i soki

Kolejnym dość powszechnym schorzeniem są zaburzenia wchłaniania fruktozy. Niektórzy ludzie doświadczają fermentacji w układzie pokarmowym po zjedzeniu owoców bogatych we fruktozę, która często nazywana jest cukrem owocowym. Ludzie mają limitowane możliwości wchłaniania fruktozy i są one bardzo różne u każdego człowieka. Kiedy przekroczysz swój indywidualny poziom tolerancji, każda kolejna dawka fruktozy, którą zaabsorbujesz, będzie najprawdopodobniej fermentowana w twoim jelicie grubym. Jeśli cierpisz na zaburzenia wchłaniania fruktozy, soki owocowe i suszone owoce mogą błyskawicznie przekroczyć twoje możliwości radzenia sobie z fruktozą. Najczęściej problemy sprawiają jabłka i gruszki.

Warzywa i pszenica

Pszenica i niektóre warzywa zawierają polimery fruktozy zwane fruktanami. Dla niektórych ludzi jedzenie produktów bogatych we fruktany może prowadzić do odczuwania symptomów podobnych do tych wywoływanych przez zaburzenia wchłaniania fruktozy.

Większość moich pacjentów, którzy skarżą się na dolegliwości trawienne po zjedzeniu pszenicy, w rzeczywistości cierpi na zaburzenia wchłaniania fruktozy. W tych przypadkach dowiedliśmy, że nie są oni uczuleni na pszenicę ani nadwrażliwi na gluten, który jest główną proteiną zawartą w pszenicy. W ich przypadku problemem są fruktany, które należą do rodziny węglowodanów.

Intensywna interakcja pomiędzy jedzeniem a mikroorganizmami żyjącymi w ludzkim organizmie znajduje się w bardzo zaawansowanym stadium badań. W trakcie mojej kariery medycznej stałem na czele peletonu w wykorzystywaniu tej wiedzy w praktyce i dzieleniu się nią z innymi lekarzami za sprawą publikacji i wykładów. Jestem zachwycony faktem, że medycyna głównego nurtu nareszcie zaczęła dostrzegać jej istotność.

Tego typu interakcje nie są alergiczne. Jednak dieta jest w stanie wpłynąć na zmianę natury mikroorganizmów żyjących w twoim organizmie, co z kolei wpływa na twój układ odpornościowy. Zaaplikowałem te istotne wyniki zaawansowanych badań nad mikroorganizmami i zdrowiem do rozwiązań przedstawionych w *Wylecz alergię*. Możesz przeczytać więcej o tym, co dzieje się w twoich wnętrznościach – i jak może to na ciebie wpłynąć – w rozdziale 14.

Wnioski

W tym rozdziale zaserwowałem ci specjalny rodzaj herbaty, koktajlu i zupy po to, aby pomóc ci oczyścić organizm i dostarczyć mu niezbędnych środków odżywczych pochodzenia roślinnego, a tym samym wspomóc działanie twojego układu odpornościowego. Odczuwam wielką radość, przygotowując te potrawy, kompletując wszystkie te niesamowite warzywa gotowe do przełożenia do garnka i blendera. To wspaniały sposób na dobre wykorzystanie jarmużu, brokułów, marchwi, zielonej cebulki, pietruszki i innych bogatych w witaminy i minerały składników.

Wyjaśniłem, jak oczyszczające enzymy w twoim układzie trawiennym, wątrobie i innych organach wspomagają pozbywanie się toksyn z organizmu i że witaminy, minerały i aminokwasy obecne w jedzeniu wspomagają pracę tych enzymów.

Zwróciłem także uwagę na inne, niealergiczne powody, dla których powinieneś unikać pewnych potraw. Z różnych powodów, o których wspomniałem w tym rozdziale, czasami trzeba unikać cukru, kawy, pszenicy, soków owocowych, mleka czy warzyw, ponieważ nie działają w harmonii z twoim ciałem.

Zanim rozpoczniesz trzydniowe megaoczyszczanie, przedstaw swojemu lekarzowi przepisy i instrukcje zawarte w tej książce i poproś o profesjonalną opinię, czy ten program jest dla ciebie odpowiedni.



Dr Leo Galland – internista uznawany za lidera zintegrowanej medycyny. Absolwent Harvard University i New York University School of Medicine. Laureat nagrody Linusa Paulinga za swoją pionierską wizję, która wskazała tysiącom lekarzy drogę do nowego sposobu praktykowania medycyny.

Jonathan Galland – doktor prawa, lider edukacji o zintegrowanej medycynie. Pisze dla *Huffington Post* i *MindBodyGreen*. Stworzył ponad 100 przepisów dla *The Fat Resistance Diet*, które pojawiły się w *Fitness*, *Woman's World*, *The Dr. Oz Show* oraz *The Washington Post*.

Jeśli masz:

- problemy ze snem,
- biegunki lub zespół jelita drażliwego,
- bóle stawów, brzucha bądź głowy,
- nadwagę, wzdęcia lub zatwardzenia,

powinieneś wziąć pod uwagę ewentualność, że za te i wiele innych dolegliwości może odpowiadać alergia!

Autorzy przedstawiają naukowe uzasadnienie objawów nękających wiele osób. Dzięki nim zrozumiesz, co w procesach chemicznych zachodzących w Twoim organizmie uniemożliwia Ci osiągnięcie pełnego uzdrowienia. Poznasz również przyczynę Twojej alergii i nauczysz się w naturalny i w pełni bezpieczny sposób eliminować jej skutki. Dodatkowo będziesz mógł zastosować trzydniowy detoks i dietę gwarantującą zachowanie równowagi układu odpornościowego. Pomoże Ci także superantyoksydant, który wykazuje niezwykle wysoką skuteczność w eliminowaniu stanów uczuleniowych.

Możesz pokonać alergię!

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-65404-36-7



9 788365 404367