

dr Leo Galland, dr Jonathan Galland

Wylecz alergię

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



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 Klys

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-8168-086-8

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 inspirowała 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 medykamentach. Książka Gallandów jest łatwo przyswajalna i była długo oczekiwana 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 lądu, 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 tysiącleci – 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. Jedyną 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 prysznice 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 zatłoczony. 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 rzeczy samej 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, niezdro-

^{*} 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 alergie 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 alergie 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 produktywnej. 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 prysznice 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. Zasiali 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. Nauczymy 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 oczyszczanie 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 alergen, 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)).

ROZDZIAŁ 1

ALERGIA MA WIELE TWARZY

Drzwi windy otworzyły się i stanąłem na lśniącej posadzce lobby. Właśnie zakończyłem wywiad dla *Today* i wracałem do swojego gabinetu. Przechodząc przez obrotowe drzwi, opuściłem Rockefeller Center Plaza, zanurkowałem w tłum i przeciąłem Piątą Aleję. Szedłem szybkim krokiem Pięćdziesiątą Pierwszą, mijając okna wystawowe Saks po prawej i spoglądając na kamienne iglice Katedry św. Patryka po lewej. Kolejny dzień w Nowym Jorku.

Skręcając w lewo w Park Avenue, zmierzałem na przedmieścia i nabierałem prędkości, by podejść w górę Armory. Na Siedemdziesiątej Trzeciej skręciłem w kierunku swojego gabinetu.

Mój pierwszy pacjent tego dnia siedział już w poczekalni.

Julia konsultowała się z trzynastoma specjalistami w ciągu ostatnich trzech lat. Mimo to nadal nie usłyszała ostatecznej diagnozy. Jeden z lekarzy podejrzewał reumatoidalne zapalenie stawów, inny skłaniał się ku fibromialgii. Powiedziano jej, że cierpi na zespół nadwrażliwego jelita, migrenowe bóle głowy, boreliozę i depresję. Gdy przyszła do mnie na pierwszą wizytę,

przyniosła ze sobą grubą na kilka centymetrów dokumentację medyczną wypełnioną prawidłowymi wynikami badań.

Kiedy zacząłem ją przeglądać, Julia opisała mi swoje objawy: bóle stawów, głowy, szyi, brzucha, mrowienie w rękach i nogach, zmęczenie i problemy z koncentracją – otumanienie. Te objawy pojawiły się nagle jakieś trzy lata wcześniej, miała wtedy 38 lat, i od tego czasu jedynie się pogarszały.

Kiedy zapytałem, jak się czuła, zanim wystąpiły jakiekolwiek symptomy, odpowiedziała, że nigdy nie cieszyła się szczególnie dobrym zdrowiem. W dzieciństwie cierpiała na astmę. Kiedy była nastolatką, zaczęły się problemy z układem pokarmowym: bóle brzucha i biegunki po jedzeniu, nie potrafiła jednak określić, co dokładnie spowodowało jej dolegliwości. Równie niepokojące było to, że w ciągu 20 lat przybrała około 18 kilogramów mimo wielokrotnego przechodzenia na dietę. Zacząłem dostrzegać pewien wzór tłumaczący wszystkie te tajemnicze symptomy.

Moje doświadczenie lekarskie pomogło mi rozpoznać, że Julia cierpi z powodu ukrytej alergii, niemal z całą pewnością spowodowaną czymś, co jadła. Mimo że nie skarżyła się na astmę, wykonałem proste badanie oddychania. Podejrzewałem, że chroniczna astma mogła przyczyniać się do uczucia zmęczenia i powodować kilka innych objawów, takich jak mrowienie w dłoniach i stopach. Wyniki tego badania potwierdziły, że Julia choruje na astmę. Następnie zleciłem wykonanie badań krwi, żeby sprawdzić, czy w jej organizmie doszło do stanu zapalnego.

Poprosiłem ją również, żeby spróbowała metody, którą uważam za niezwykle skuteczną w przypadku ukrytych alergii pokarmowych. Nazywam ją megaoczyszczaniem, ponieważ nie tylko oczyszcza ciało z alergenów pokarmowych, ale również

podnosi zdolność organizmu do usuwania toksyn. Więcej na ten temat przeczytasz za chwilę.

Julia była bardzo zdeterminowana, by wyzdrowieć, więc zastosowała się do moich zaleceń. Przez trzy dni piła wyłącznie orzeźwiający koktajl, delikatną herbatę i jadła pyszną zupę, co stanowi pierwszy etap (eliminacyjny) megaoczyszczania. Kolejny etap, czyli ponowne wprowadzenie, polegał na stopniowym włączaniu jej ulubionych produktów spożywczych.

Efekty były piorunujące. Pod koniec tygodnia Julia niemal zupełnie nie odczuwała bólu stawów, myślała jaśniej i straciła ponad dwa kilogramy. W ciągu następnego miesiąca zrzuciła jeszcze cztery, mimo rozszerzenia swojej diety o różne rodzaje pożywienia – mięso drobiowe, ryby, płatki owsiane, ziemniaki, różne owoce i warzywa, jajka, przyprawy, herbatę i kawę – po to, aby nie czuła, że czegoś jej brakuje. Bóle głowy ustąpiły niemal całkowicie, trawienie nie było tak dobre od 20 lat i Julię przepełniała energia. Nadal jednak zdarzały się ataki bólu stawów, głowy i trwające dzień lub dwa biegunki. Działo się to jednak tylko wtedy, gdy jadła coś, czego sama nie przygotowała. Jeden z ataków nastąpił po wypiciu białego wina, inny po zjedzeniu sałatki ziemniaczanej.

Kiedy przejrzałem listę rzeczy, które powodowały u Julii dolegliwości bólowe, stwierdziłem, że jej problemy nie były spowodowane jedzeniem jako takim, lecz zawartymi w nim siarczynami, powszechnie stosowanymi dodatkami i konserwantami powodującymi reakcje alergiczne (listę produktów, które zazwyczaj zawierają siarczyny, znajdziesz na www.drgalland.com). Siarczyny są nie tylko dodawane do pożywienia jako konserwanty, mogą również – w niewielkich ilościach – występować naturalnie, na przykład w czosnku i cebuli. Typową reakcją alergiczną na siarczyny jest astma, ale mogą wystąpić