

EARL MINDELL
Dr. PAMELA WARTIAN SMITH

T
O
T
U
L
D
E
S
P
R
E
A
L
E
R
G
I
I

TOTUL DESPRE ALERGII

Cauze și tratamente
clasice și alternative

Traducere din engleză de
Cristina Spătaru

Lifestyle
PUBLISHING

CITEST
Sănatos

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Prima parte. Problema alergiilor	17
1. Epidemia de alergii	19
2. Alergiile alimentare și intoleranțele alimentare	42
3. Cum să trăiești bine dacă suferi de astm	87
4. Alergia la latex și alte substanțe chimice	98
5. Febra fânului, sinuzita și conjunctivita alergică și alte alergii sezoniere	111
6. Cum să eviți eczemele și dermatita	147
Partea a doua. Modificarea stilului de viață	175
7. Alergiile profesionale	177
8. Cum să îți protejezi casa împotriva alergiilor	189
9. Conviețuirea cu animale de companie	213
10. Sfaturi de călătorie pentru alergici	224
Partea a treia. Tratatamentul alergiilor	233
11. Ghidul suplimentelor pentru tratarea alergiilor și a astmului	235

12. Ghid al medicamentelor împotriva alergiilor și astmului	341
13. Tratamente alternative.....	382
<i>Concluzii</i>	398
<i>Resurse</i>	401
<i>Bibliografie</i>	405

Introducere

Dacă citești această carte, probabil că tu sau cei dragi ție suferă de alergii, astm sau de ambele afecțiuni. Și probabil crezi că este imposibil să treacă o zi fără să iei medicamente cu sau fără rețetă, mai cu seamă în sezonul alergiilor. Unii dintre voi se tem să nu devină dependenți de medicamente puternice. Este posibil să fi încercat și terapii alternative cu vitamine, plante și alte suplimente. Dar când ai mers la farmacie sau la magazinele naturiste pentru a le cumpăra, ai fost copleșit de volumul de produse aflate pe rafturi și n-ai știut cum să le alegi pe cele potrivite. Dacă folosești deja tratamente alternative, probabil că nu ești sigur că le folosești corect sau că iei cele mai bune suplimente pentru boala de care suferi. *Ce trebuie să știi despre ameliorarea alergiilor* îți oferă informațiile necesare despre aceste medicamente, suplimente și terapii alternative.

Dr. Earl Mindell este farmacist, fitoterapeut și medic specialist în nutriție, fiind expert recunoscut la nivel internațional în nutriție, medicamente, vitamine și remedii pe bază de plante. Ca adept de multă vreme al medicinei complementare, nu se opune medicamentelor și este de părere că acestea trebuie folosite doar atunci când este absolută nevoie. Consideră că multe dintre cazurile de alergii și astm pot fi tratate cu succes prin modificarea stilului de viață, a regimului alimentar și prin utilizarea rațională a suplimentelor naturale.

Dr. Pamela Smith este o scriitoare recunoscută la nivel internațional și conferențiar de Medicină Funcțională și Personalizată. Este codirector al Masteratului de Medicină metabolică și nutrițională din cadrul Facultății de Medicină Morsani, de la Universitatea din Florida de Sud. Dr. Smith practică medicina de aproape patruzeci de ani folosind atât tratamente standard, cât și tratamente complementare.

Intenția ambilor autori este de a te ajuta să duci o viață sănătoasă și, pe cât posibil, fără medicamente. Urmând sfaturile din această carte, mulți dintre cei cu simptome alergice moderate vor descoperi că vor putea reduce semnificativ nevoia de a apela la medicamente sau nu vor mai avea nevoie de ele. Cei cu alergii și astm sever vor avea în continuare nevoie de medicamente convenționale, dar vor descoperi o ameliorare a simptomelor. Cel puțin vei prelua controlul asupra sănătății tale și vei face lucruri pozitive, care te vor ajuta să-ți ameliorezi alergiile și astmul, și vei reduce și riscul dobândirii multor boli cronice.

Ambii autori au o implicare personală în această carte. Atât soția, cât și fiul lui dr. Earl suferă de alergii severe, tratate cu succes cu suplimente și alte terapii complementare. Aceste remedii funcționează dacă știi cum să le folosești în mod eficient și sigur. De mai bine de cincizeci de ani, dr. Smith suferă și ea de alergii. În ultimii treizeci de ani a adoptat o abordare naturistă în tratarea acestora.

Mai întâi noi, autorii cărții, am vrea să-ți spunem câte ceva despre alergie și cum a devenit una dintre epidemiile cele mai răspândite din istorie. Dacă ai fi trăit în urmă cu o sută de ani, probabil că nu ai fi fost alergic și, prin urmare, n-ar mai fi fost nevoie să scriem această carte. La începutul secolului XX, alergiile erau o boală rară și misterioasă, care afecta doar o mică parte a populației. Câteva generații mai



târziu, alergiile au devenit la fel de obișnuite ca și răceala. În ciuda încercărilor tot mai mari ale specialiștilor din domeniul sănătății de a controla epidemia acestora, incidența alergiilor este în creștere. 55% din populația americană este alergică la unul sau mai mulți alergeni.

Cincisprezece milioane de americani sunt alergici la alimente. Unul din treisprezece copii are o alergie alimentară, asta însemnând cheltuieli de aproximativ douăzeci și cinci de miliarde de dolari pe an datorate alergiilor alimentare în rândul copiilor. Potrivit unui studiu publicat în 2013 de către centrele de epidemiologie, în perioada 1997–2011 alergiile alimentare în rândul copiilor au crescut cu 50%.

Alergiile alimentare au devenit atât de comune, încât, dacă punem laolaltă copiii și adulții, la fiecare trei minute are loc în Statele Unite o reacție alergică din cauza căreia cineva ajunge la urgențe. Asta înseamnă mai bine de 200 000 de vizite pe an. Opt dintre alimente produc 90% din reacțiile alergice alimentare: laptele, ouăle, alunele, nucile, soia, grâul, peștele și crustaceele.

Deși cândva rare, alergiile de interior sunt în creștere, inclusiv alergiile la praf, acarieni, mușcari și animale de companie. Nici nu e de mirare! În zilele noastre, oamenii petrec 90% din timp în interior. Alergiile profesionale sunt tot mai dese. Proliferarea noilor produse chimice și ventilația insuficientă din „clădirile bolnave“ au declanșat noi tipuri de alergie.

Iată un caz relevant: aproape 12% din cei care lucrează în domeniul medical și poartă mănuși din latex (pentru prevenirea răspândirii HIV și a altor infecții) au dobândit alergii severe la latex! Noile medicamente dau naștere unor noi alergii. Aproximativ 3% din pacienții spitalizați fac o reacție alergică puternică la o nouă medicație.

Scopul acestei cărți este de a oferi o privire de ansamblu asupra cauzelor alergiilor și a modului în care le poți trata, atât cu remedii alternative, cât și cu tratamente convenționale. *Ce trebuie să știi despre ameliorarea alergiilor* este împărțită în trei părți. Prima parte analizează problema alergiilor. Cele șase capitole ale primei părți se concentrează asupra epidemiei de alergii și a cauzelor acestora, asupra alergiilor alimentare, cum să faci față astmului, alergiilor pe care le poți dobândi la locul de muncă și din mediul înconjurător, alergiei la latex și afecțiunilor pielii, cum ar fi eczemele și dermatitele.

Partea a doua a cărții se referă la unele modificări simple ale stilului de viață pe care le poți face și care te vor ajuta să trăiești bine sau să atenuezi afecțiunile alergice de care suferi. Cele patru capitole ale acestei părți prezintă asigurarea casei și a locului de muncă împotriva alergiilor, conviețuirea cu animalele de companie și cum poți călători atunci când suferi de alergii.

Partea a treia acoperă tratamentele alergiilor, suplimentele, medicamentele și terapiile alternative. Primul capitol al acestei părți prezintă 60 de suplimente antialergice și antiastmatice pe care le considerăm a fi dintre cele mai eficiente în ameliorarea afecțiunilor provocate de alergii. Pentru fiecare supliment în parte vei descoperi ce beneficii poate aduce și cum îl poți administra. Următorul capitol al acestei părți descrie medicamentele antialergice și antiastmatice, prescripțiile medicale și medicamentele care se eliberează fără rețetă. Pentru fiecare medicament în parte sunt descrise numele comercial și denumirea generică, tipul de medicament, cum poate fi administrat și principalele efecte secundare ale acestuia. Ultimul capitol se ocupă de opțiunile alternative care pot ajuta în combaterea



simptomelor alergice, cum ar fi yoga, acupunctura, homeopatia, hipnoterapia și terapia respirației.

Am încercat să oferim informații despre cele mai cunoscute alergii. Alergii care îți dau ziua peste cap, care te fac să te simți groaznic și să vrei să stai la pat. Sperăm că, parcurgând capitolele acestei cărți adresate ție sau celor dragi, vei învăța că majoritatea alergiilor pot fi controlate, înfrânte și, în unele cazuri, eliminate. În cazul alergiilor grave, consultă întotdeauna medicul. Totuși, asumându-ți responsabilitatea propriei sănătăți, vei descoperi că tratamentul corect se află doar la câteva capitole distanță.