

میری بوئل
۶۰ نکته آرزوی
ترجمہ گلی نژادی

www.ketab.ir



Borrel, Marie

بورل، مری

۶۰ نکته آلرژی / مری بورل: ترجمه گلی نژادی - تهران: نشر ثالث، ۱۳۹۲.

ISBN 978-964-380-862-4

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۸۰-۸۶۲-۴

۶۰ راه مقابله با آلرژی برای خانم‌ها و آقایان: حساسیت - درمان - به زبان ساده.

۶۱۶/۹۷۰۶

ش ۸۴/۸۴۴ RC



دفتر مرکزی: خیابان کویت‌خان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۵۰ / طبقه چهارم / تلفن: ۸۸۳۰۲۴۲۷

فروشگاه: خیابان کویت‌خان زند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۴۸ / تلفن: ۸۸۳۲۵۳۷۶-۷

۶۰ نکته آلرژی

• مری بورل • ترجمه گلی نژادی • ناشر: نشر ثالث

• مجموعه بهداشت و روان‌تنی

• چاپ اول: ۱۳۹۲ / ۱۱۰۰ نسخه

• لیتوگرافی: ثالث • چاپ: سازمان چاپ احمدی • صحافی: مینو

• کلیه حقوق محفوظ و متعلق به نشر ثالث است

ISBN 978-964-380-862-4

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۸۰-۸۶۲-۴

پست الکترونیکی: Info@salesspub.co

• سایت اینترنتی: www.salesspub.co

• قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۹	۱۴ هنگام تغییر دکوراسیون دقت کنید	۴۶
نکته‌های ۱ < < < ۲۰		۱۵ مراقب رژیم غذایی خود باشید	۴۸
۱ آلرژی‌هایتان را شناسایی کنید	۲۰	۱۶ غذاهای طبیعی (اورگانیک) بخورید	۵۰
۲ از فضای بیرون شهر لذت ببرید	۲۱	۱۷ بادام زمینی، شیر، توت فرنگی،	۵۲
۳ از حیوانات دوری کنید	۲۴	حلزون صدف‌دار	۵۴
۴ از گل‌ها دوری کنید	۲۶	۱۸ به دندانپزشک مراجعه کنید	۵۶
۵ حشرات را بیرون کنید	۲۸	۱۹ با پزشک خود مشورت کنید	۵۸
۶ هوای خانه خود را تازه کنید	۳۰	۲۰ مقابله با موارد اضطراری	۶۱
۷ از حشره‌های گرد و غبار خانگی	۳۲	نمونه پژوهشی	
خدا حافظی کنید			
۸ رطوبت را در خانه از بین ببرید	۳۴		
۹ به جنگ گرد و خاک بروید	۳۶		
۱۰ پرده‌ها و قالی‌های منزل را کم کنید	۳۸		
۱۱ جاروبرقی مرغوب انتخاب کنید			
	۴۰		
۱۲ تمیز، کوچک و ساده	۴۲		
۱۳ از مواد شوینده استفاده نکنید	۴۴		

نکته‌های ۲۱ <<< ۴۰

نکته‌های ۴۱ <<< ۶۰

- ۲۱ نشانگان آلرژیک خود را درمان کنید
۶۴
۲۲ آزمایش کینسیولوژی انجام دهید
۶۶
۲۳ مرمیو باتی را امتحان کنید
۶۸
۲۴ درمان آسم
۷۰
۲۵ عطسه کافی است
۷۲
۲۶ هوای پیرامون خود را ضد عفونی کنید
۷۴
۲۷ گیاه درمانی
۷۶
۲۸ درمانی برای چشم‌های سوزان
۷۸
۲۹ طب سوزنی را کشف کنید
۸۰
۳۰ صورت خود را ماساژ بدهید
۸۲
۳۱ سیگار را ترک کنید
۸۴
۳۲ ورزش کنید
۸۶
۳۳ از استرس دوری کنید
۸۸
۳۴ آرامش یافتن را یاد بگیرید
۹۰
۳۵ تخم بلدرچین بخورید
۹۲
۳۶ حالت بدن ماهی را بگیرید
۹۴
۳۷ با روان درمانگر مشورت کنید
۹۶
۳۸ ویتامین‌ها می‌توانند کمک کنند
۹۸
۳۹ مکمل‌های غذایی خود را با عناصر کمیاب غنی‌تر کنید
۱۰۰
۴۰ از آب‌های معدنی استفاده کنید
۱۰۲
نمونه پژوهشی
۱۰۵
- ۴۱ مشکل واقعاً چیست؟
۱۰۸
۴۲ برنامه سم‌زدایی را بیازمایید
۱۱۰
۴۳ روده‌های خود را پاک کنید
۱۱۲
۴۴ باکتری‌های خوب روده را تقویت کنید
۱۱۴
۴۵ مراقب آفتاب باشید
۱۱۶
۴۶ هنگام باغبانی مواظب باشید
۱۱۸
۴۷ آب چشمه‌ها، ماده‌ای نجات‌بخش
۱۲۰
۴۸ خود را به طور طبیعی بشوید
۱۲۲
۴۹ وسایل آرایشی خود را با دقت انتخاب کنید
۱۲۴
۵۰ کمد لباس‌تان را تازه کنید
۱۲۶
۵۱ فرایند سکون و آرامش
۱۲۸
۵۲ خود را به اکسیرهای گل‌ها مهمان کنید
۱۳۰
۵۳ فرایند روغن‌های گیاهی خام
۱۳۲
۵۴ مکمل‌های غذایی طبیعی برای پوست
۱۳۴
۵۵ قرص‌های مرمیوپاتی می‌توانند کمک کنند
۱۳۶
۵۶ به داروهای گیاهی اعتماد کنید
۱۳۸
۵۷ نقطه را بیابید
۱۴۰
۵۸ پاهای خود را بشناسید
۱۴۲
۵۹ ترسو و لرزان نباشید
۱۴۴
۶۰ آرام شوید
۱۴۶
نمونه پژوهشی
۱۴۹

مقدمه

آلرژی

هر روزه بسیاری از مردم جهان غرب به انواع حساسیت (آلرژی) مبتلا می‌شوند. در سال دست کم از هر ده نفر، یک نفر به آلرژی دچار می‌شود. بعضی از آنان آنها علام خفیفی را نشان می‌دهند، ولی برخی‌ها نیز به طور جدی بیمار می‌شوند (برای مثال شوک‌های حساسیتی یا حملات بسیار جدی آسم). خوشبختانه، این گونه موارد نسبتاً نادرند.

اگرچه درمان آلرژی در جهان مانند درمان طبی، مثلاً درمان بیماری‌های اطفال یا بیماری‌های استخوان شناخته نمی‌شود، اما بعضی از پزشکان در این رشته تخصص دارند. این بیماری عجیب که به شکل متفاوتی ظاهر می‌شود، می‌تواند در هر زمان فرد را مبتلا کند. ممکن است به همان طرز مرموزی که ظاهر شده بود، ناگهان ناپدید شود. امکان دارد برای مدت‌ها در بدن نهفته باشد و سپس، سال‌ها بعد، به شکل دیگری ظاهر شود. حتی به حالات روحی-روانی ما نیز حساس باشد.

شیوه زندگی سالم می‌تواند از بروز آلرژی جلوگیری کند.

امروزه تحقیقات پزشکی به این مطلب توجه ویژه‌ای دارد؛ در پنج سال اخیر تقریباً سیصد داروی جدید برای مقابله با آلرژی وارد بازار شده است. ولی آلرژی در برابر درمان‌های مؤثر همچنان سرسختانه مقاومت می‌کند. بخشی از این مقاومت به این دلیل است که عوامل گوناگون و بسیاری باعث بروز آلرژی می‌شود. افراد به هنگام قرار گرفتن در معرض آلرژن‌ها (حساسیت‌زاها)، که در محیط زیست ما تقریباً در همه جا وجود دارند، دچار

واکنش آلرژیک می‌شوند. برای مثال، مو یا آب دهان حیوانات خانگی، ذرات گرد و غبار خانگی موجود در وسایل خواب، پرهای پرندگان، غذاهای خاص، گرده‌های گل‌ها و درختان، نور آفتاب و آب دریا، همگی آلرژن‌هایی بالقوه‌اند. اگر پدر و مادران در زمره افرادی هستند که به آلرژی دچارند، امکان این که شما نیز به یک یا چند نوع از آن‌ها واکنش آلرژیک داشته باشید، بیش‌تر است.

بودن آلرژن‌های بالقوه فراوان در محیط زیست، باعث شده است که هم طب سنتی و هم طب مدرن، همیشه برای درمان آلرژی و یافتن داروی آن دچار مشکل باشند. ولی افراد آلرژیک دست کم می‌توانند نشانگان بیماری خود را به طرز چشمگیری کاهش دهند. آنان با دقت در آنچه می‌خورند، کیفیت هوایی که تنفس می‌کنند، پاکیزه بودن خانه‌هایشان و مواد آرایشی که استفاده می‌کنند، می‌توانند به این مهم دست یابند. زندگی سالم نمی‌تواند باعث توقف آلرژی ما شود، ولی از رنج آن تا حد زیادی می‌کاهد.

لشکر شوک

در واقع، هیچ چیز مضر در موی گربه یا گرده گیاهان وجود ندارد، باوجود این، در بعضی افراد باعث بروز ناراحتی می‌شود. چرا و چگونه؟ برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها، لازم است سیستم ایمنی بدن را بررسی کنیم. لشکری از سربازهای میکروسکوپی، برای دفاع از ما در برابر حملات میکروب و ویروس‌ها همواره در حال آماده باشند. سلول‌های ایمنی با مهاجم‌ها روبرو شده و آن‌ها را شناسایی می‌کنند و بار دیگری که پدیدار شوند، آن‌ها را از بین می‌برند. این سیستم معمولاً مؤثر، پیچیده و ظریف عمل می‌کند، اما گاهی ذره‌ای از غبار یا ذره‌های بی‌ضرر را تهدید واقعی می‌داند، دچار اشتباه می‌شود و زنگ خطر را به صدا درمی‌آورد و با آنتی‌ژن بی‌ضرر و بی‌گناه (فرد غریبه) همانند آلرژن (ماده‌ای که واکنش آلرژیک را تحریک می‌کند) برخورد می‌کند.

هیستامین قوی

سیستم ایمنی با ترشح ایمونوگلوبین‌ها و پروتئین‌هایی که سلول‌های سفید خون را تولید می‌کنند، به آلرژن مهاجم واکنش نشان می‌دهد. آنتی‌بادی‌های ایمونوگلوبین، خود را به سطح سلول‌های خاصی در بافت‌ها می‌چسبانند و همین که یک آلرژن از نوع پیشین ظاهر شود، سیستم ایمنی، آن را شناسایی می‌کند و رشته‌ای از واکنش‌های بیولوژیکی را آغاز می‌کند که شامل ترشحات فراوان هیستامین است.

این ماده که در همه واکنش‌های آلرژیک دخالت دارد، به سرعت در نسوج پیرامون بخش می‌شود و یکی از کارهایی که انجام می‌دهد، افزایش چشمگیر در ترشح مایعات و گرفتگی عضلانی است. هیستامین از آبریزش چشم و بینی در ارتباط با آلرژی، تب یونجه، خلط بُرونش، مشخصه آسم و تورم‌های التهابی که با دیرپا خارش همراهند جلوگیری می‌کند. این فقط بخشی از تأثیرات هیستامین برای محافظت از بدن است.

یک مکانیزم، مجموعه‌ای از علائم

فقط یک مکانیزم واحد می‌تواند طیف وسیعی از علائم متفاوت را ایجاد کند. این یکی دیگر از خصوصیات عجیب آلرژی است. شدت بروز علائم، بروز مشکل و ناحیه درگیر در بدن در هر فرد با دیگری متفاوت است. هرگز نباید آلرژی را دست کم گرفت، به ویژه اگر واکنش‌های شدید نشان دهد. چنین مواردی نیازمند درمان کامل پزشکی است، ولی اگر درمان با روش زندگی سالم، همراه شود، مؤثرتر است. اگر واکنش‌های آلرژیک در فرد شدید نباشد، نحوه زندگی سالم برای مقابله با این مشکل کافی است. با این همه، در هر گروهی که قرار داشته باشید، توصیه‌های این کتاب می‌تواند به شما کمک کنند.

به چه نوع آلرژی دچارید؟

به عبارات زیر صادقانه جواب دهید:

۱. پوست من اغلب می خارد. - بلی - خیر -
 ۲. زیاد سیگار می کشم. - بلی - خیر -
 ۳. به کیفیت غذایی که می خورم توجهی ندارم. - بلی - خیر -
 ۴. اغلب تهویه منزل من مناسب نیست. - بلی - خیر -
 ۵. در فصل بهار چشم ها و بینی ام دچار آبریزش می شوند. - بلی - خیر -
 ۶. مواد شوینده باعث تحریک و سوزش پوستم می شود. - بلی - خیر -
 ۷. زیاد ورزش نمی کنم. - بلی - خیر -
 ۸. یک (یا چند) سگ و گربه دارم. - بلی - خیر -
 ۹. خیلی زود عصبانی می شوم. - بلی - خیر -
- اگر به عبارات ۳ و ۴ و ۸ پاسخ مثبت داده اید، نکته های شماره ۱ الی ۲۰ مناسب ترین روش ها برای حل مشکل شماست.
- اگر به عبارات ۲ و ۵ و ۷ پاسخ مثبت داده اید، بهتر است به سراغ نکته های ۲۱ الی ۴۰ بروید.
- اگر به عبارات ۱ و ۶ و ۹ پاسخ مثبت داده اید، نکته های ۴۱ تا ۶۰ را بخوانید.