

خانم ها و آقایان حتما بخوانید

۶۰ راه مقابله با آلرژی

استفاده از گیاهان از سلامتی خود محافظت کنید

بیماری چرک آرامش خود را حفظ کنیم

نویسنده: مایک بورل

مترجم: مونا شهاب



انتشارات اردیبهشت

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۴، Allergies. عنوان گسترده: شصت راه مقابله با آلرژی برای خانمها و آقایان. موضوع: حساسیت - درمان - به زبان ساده شناسه افزوده: شهاب مونا، ۱۳۶۴ - مترجم شناسه افزوده: سیدی، مرضیه، ویراستار ردمبندی کنگره: ۱۳۹۱ ۶ش ۵۸۳/ب RC رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۷۰۶ شماره کتابشناسی: ۲۸۳۶۶۶۰	سرشناسه: بورل ماری Borrel, Marie عنوان و نام پدیدآور: ۶۰ راه مقابله با آلرژی برای خانمها و آقایان / نویسنده ماری بورل؛ مترجم مونا شهاب؛ ویراستار مرضیه سیدی. مشخصات نشر: تهران: اردیبهشت، ۱۳۹۱. مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۰۵۹-۲ وضعیت فهرست نویسی: فیا
---	--



انتشارات اردیبهشت

تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۲۱۶ طبقه همکف
تلفن: ۰۰۸۸ - ۶۰۰۸۸۷ - ۶۶۴۸۰۸۸۷ - ۶۶۴۹۷۶۱۳ - تلفکس: ۶۶۴۹۰۲۸۷۶
کدپستی: ۱۳۱۴۶-۶۵۱۱۱

Pub_ordibehesht@yahoo.com

عنوان کتاب: ۶۰ راه مقابله با آلرژی برای خانمها و آقایان

نویسنده: ماری بورل

مترجم: مونا شهاب

ویراستار: مرضیه سیدی

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی: ترنج رایانه

چاپخانه: عطا

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۰۵۹-۲

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر دائم این اثر محفوظ و متعلق به انتشارات اردیبهشت است.
هرگونه کپی برداری و تقلید از این اثر ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۱	الگوی شماره ۱: نوع حساسیت خود را بشناسید.
۱۳	الگوی شماره ۲: از منظره دشت و صحرا لذت ببرید.
۱۴	الگوی شماره ۳: از حیوانات فاصله بگیرید.
۱۶	الگوی شماره ۴: زندگی بدون گلها و گیاهان.
۱۷	الگوی شماره ۵: حشرات را از خانه بیرون کنید.
۱۹	الگوی شماره ۶: برای داخل خانه‌تان را تهویه کنید.
۲۰	الگوی شماره ۷: با ذرات گرد و غبار خداحافظی کنید.
۲۲	الگوی شماره ۸: به خانه‌تان را از بین ببرید.
۲۴	الگوی شماره ۹: به جنگ آلودگی‌ها می‌رویم.
۲۶	الگوی شماره ۱۰: موت و مهابت را فراموش کنید.
۲۷	الگوی شماره ۱۱: از یک جرو برقی با قدرت مکش بالا استفاده کنید.
۲۹	الگوی شماره ۱۲: پاکیزه و مرتب باشید.
۳۰	الگوی شماره ۱۳: از مواد شوینده شیمیایی اجتناب کنید.
۳۲	الگوی شماره ۱۴: نکاتی که باید درباره شیر دماسیون مورد توجه قرار گیرد.
۳۳	الگوی شماره ۱۵: به رژیم غذایی‌تان توجه داشته باشید.
۳۵	الگوی شماره ۱۶: غذاهای طبیعی میل کنید.
۳۷	الگوی شماره ۱۷: بادام‌زمینی، شیر، توت فرنگی و حلز.
۳۹	الگوی شماره ۱۸: مراجعه به دندان‌پزشک را فراموش نکنید.
۴۲	الگوی شماره ۱۹: با پزشک معالج خود مشورت کنید.
۴۴	الگوی شماره ۲۰: چگونه با شرایط بحرانی روبرو شویم.
۴۶	الگوی شماره ۲۱: به علائم و هشدارهای بدن خود دقت کنید.
۴۸	الگوی شماره ۲۲: حرکت‌شناسی -
۵۳	الگوی شماره ۲۳: بهره‌گیری از هومیوپاتی (مشابه درمانی).
۵۵	الگوی شماره ۲۴: شیوه‌های صحیح مراقبت از بیماری آسم.
۵۷	الگوی شماره ۲۵: عطسه کردن کافی است.
۵۹	الگوی شماره ۲۶: هوای پیرامون خود را پاکیزه و ضدعفونی کنید.
۶۰	الگوی شماره ۲۷: با استفاده از گیاهان از سلامت خود محافظت کنید.
۶۰	الگوی شماره ۲۸: نحوه مراقبت از چشمان آزرده و دردناک.

- الگوی شماره ۲۹: درباره طب سوزنی بیشتر بدانیم..... ۶۲
- الگوی شماره ۳۰: ماساژ صورت..... ۶۳
- الگوی شماره ۳۱: استعمال سیگار ممنوع!..... ۶۴
- الگوی شماره ۳۲: تمرین و نرمش جزء ضروریات زهدگی است..... ۶۶
- الگوی شماره ۳۳: از عوامل تنش‌زا دوری کنید..... ۶۸
- الگوی شماره ۳۴: بیاموزیم چگونه آرامش خود را حفظ کنیم..... ۷۰
- الگوی شماره ۳۵: تخم بلدرچین بخورید..... ۷۱
- الگوی شماره ۳۶: تمرینات یوگا را فراموش نکنید..... ۷۳
- الگوی شماره ۳۷: با یک پزشک روان‌درمان‌گر مشاوره کنید..... ۷۵
- الگوی شماره ۳۸: ویتامین C، چاره مشکل..... ۷۷
- الگوی شماره ۳۹: تعین عناصر ضروری بدن..... ۷۹
- الگوی شماره ۴۰: آب بنوشید..... ۸۱
- الگوی شماره ۴۱: مثمن کجاست؟..... ۸۳
- الگوی شماره ۴۲: غذاها را منظم با هدف سم‌زدایی..... ۸۵
- الگوی شماره ۴۳: روده‌ها را خوب پاک‌سازی کنید..... ۸۸
- الگوی شماره ۴۴: پرورش باکتری‌ها را ادامه دهید..... ۹۰
- الگوی شماره ۴۵: مراقب تابش اشعه خورشید باشید..... ۹۲
- الگوی شماره ۴۶: در حین امور روزانه آب بنوشید..... ۹۴
- الگوی شماره ۴۷: آب چشمه و خواص درمانی آن..... ۹۶
- الگوی شماره ۴۸: با مواد طبیعی استحمام کنید..... ۹۷
- الگوی شماره ۴۹: در انتخاب لوازم آرایش خود وقت کنید..... ۹۹
- الگوی شماره ۵۰: نوکردن لباس‌های قدیمی..... ۱۰۱
- الگوی شماره ۵۱: از مزایای آرامش می‌شنویم..... ۱۰۳
- الگوی شماره ۵۲: اثرات درمانی اکسیر گیاهان..... ۱۰۵
- الگوی شماره ۵۳: مزایای روغن‌های گیاهان خام..... ۱۰۷
- الگوی شماره ۵۴: مکمل‌های غذایی که برای پوست ضروری هستند..... ۱۰۸
- الگوی شماره ۵۵: تاثیر داروهای همیوپاتی در درمان آلرژی‌های پوستی..... ۱۱۰
- الگوی شماره ۵۶: اثر داروهای گیاهی را باور کنید..... ۱۱۲
- الگوی شماره ۵۷: یافتن نقطه‌ها..... ۱۱۴
- الگوی شماره ۵۸: کف پای خود را بهتر شناسید..... ۱۱۶
- الگوی شماره ۵۹: عصبانیت خود را کنترل کنید..... ۱۱۷
- الگوی شماره ۶۰: با خشم و اندوه از جمع فاصله بگیرید..... ۱۱۹

مقدمه

گاهی اوقات بدن شما بیش از حد واکنش نشان می‌دهد.

این روزها در جوامع غرب تعداد افرادی که از انواع آلرژی‌ها رنج می‌برند رو به افزایش است. سالانه از هر ۱۰ نفر دست کم یک نفر به یک نوع آلرژی مبتلا می‌شود. در برخی از این افراد نشانه‌های آلرژی به شکل کمرنگ بروز پیدا می‌کند و در برخی دیگر علائم بسیار شدید بوده و زندگی عادی فرد را مختل می‌کند. گاهی حتی به علت بروز حملات آسم و یا شوک آنافیلاکتیک زندگی فرد را تهدید می‌کند.

در کل دنیا برای این نوع بیماران درمان مشخصی در نظر گرفته نمی‌شود اما برخی اطباء در این زمینه اهمیت بیش‌ماری گمارده‌اند. این بیماری که در اشکال مختلفی ظاهر می‌شود می‌تواند در هر زمان و موقعیت و به‌طور ناگهانی فردی را درگیر کند و اختلال خود به خود از بین برود. بعضی مواقع شاهد آن هستیم که آلرژی به صورت خود به خودی از بین می‌رود و پس از چند سال به شکل دیگری بدن فرد را درگیر می‌سازد. نوع آلرژی به حالات فردی ما نیز بستگی دارد.

زندگی که سبک صمیمی را دنبال می‌کند می‌تواند از بروز آلرژی‌ها در فرد جلوگیری کند.

اخیراً تحقیقات پزشکی وسیعی در این باره در حال انجام هستند و طی پنج سال اخیر حدود سیصد داروی جدید برای مقابله با آلرژی‌ها به

ثبت رسیده است. با این وجود در موارد بیشماری شاهد آن هستیم که آلرژی در برابر این داروها نیز مقاومت کرده است، شاید علت آن باشد که علت‌های بروز علائم این بیماری بسیار نامحدود می‌باشند. علل بروز انواع آلرژی‌ها در محیط پیرامون ما بشمار هستند و افراد مبتلا دائم از علائم آن رنج می‌برند. به عنوان مثال از گرد و خاک داخل خانه‌ها گرفته تا ترکیبات برخی غذاها، گرده افشانی گل‌ها و درختان، آب دریا و حتی آفتاب هم به همه می‌توانند برای این بیماران محرک باشند و آن‌ها را به دردها بیندازند.

ابتلا به آلرژی محدودی هم اثری است. اگر والدین شما مبتلا باشند، احتمال ابتلای شما بیشتر خواهد بود. متأسفانه شیوه‌های درمانی مدرن و سستی از درمان کامل این بیماری ناتوان هستند و هیچ درمان قطعی برای آن نیافته‌اند اما افراد مبتلا باید دقت فراوان این بیماری را تحت کنترل درآورند. به عنوان مثال پس از خوردن هر ماده غذایی به واکنش‌های بدن خود دقت کنند. به هوایی که نفس می‌کشند، مواد شوینده‌ای که استفاده می‌کنند و حتی لوازم آرایش خود آسیب بدنند. یک شیوه زندگی صحیح شاید نتواند ابتلا به آلرژی را به طور کامل درمان کند اما می‌تواند آسیب‌های ناشی از آن را کاهش بدهد.

حملات آلرژیکی

به طور کلی در یک ذره غبار یا موی گربه هیچ چیز خطرناکی وجود ندارد اما در برخی موارد می‌تواند آسیب‌رسان باشد. چرا و چگونه ایمنی اتفاق رخ می‌دهد؟ برای پاسخ دادن به این سوال ابتدا لازم است سیستم ایمنی بدن خود را بشناسیم و درباره عملکرد آن اطلاعاتی کسب کنیم. بهتر است سیستم ایمنی خود را به شکل گروهی از سربازان تجسم

کنید که ۲۴ ساعته در حال انجام وظیفه هستند تا از بدن ما در برابر ویروس‌ها و عوامل خارجی خطرناک محافظت کنند. وقتی این سربازها با یک عامل خارجی مواجه می‌شوند ابتدا آن را شناسایی کرده و سپس درصدد نابودی آن برمی‌آیند اما این ایده‌آل‌ترین شرایط برای سیستم ایمنی است و برخی اوقات این سیستم دچار اختلال می‌شود و سیستم ایمنی شناسایی عوامل خارجی خطرناک اشتباه عمل می‌کند و مثلاً در حین مواجه با یک ذره غبار، آن را دشمن خارجی می‌پندارد و زنگ خطر را به صدا درمی‌آورد و این ذره خاک و غبار برای بدن ما یک عامل ایجاد آلرژی می‌شود و بدن ما برابر آن واکنش نشان می‌دهد.

وظایف هیستامین

وقتی سیستم ایمنی بدن با یک عامل بیرونی مواجه می‌شود، گلبول‌های سفید پروتئین و اینترلوکین تولید می‌کنند و این سلول‌ها وقتی با سلول بیگانه مواجه می‌شوند به سطح آن می‌چسبند و به این ترتیب آن را شناسایی کرده و به محض ورود مجدد متوجه شده و بدن هیستامین ترشح می‌کند. این ترشح هیستامین ماهیچه‌ای که عملکرد غیرارادی دارند، به وضوح بیشتر است. هیستامین باعث ترشح چشم، آبریزش بینی، تب یونجه، ترشحات برونشیتی ناشی از حساسیت و کهیر می‌شود.

یک مکانیزم با هزاران نشانه

یک مکانیزم به تنهایی قادر است موجب بروز نشانه‌های متعددی باشد. شدت بروز علائم، محل درگیری بدن و نوع بروز این نشانه‌ها در افراد گوناگون متفاوت است.

هرگز نباید آلرژی‌ها را ساده پنداشت و یا بی‌تفاوتی از کنار آن‌ها رد شد. به‌خصوص زمانی که نشانه‌های شدیدی ایجاد می‌کنند باید به دقت پیگیری شده و تحت درمان‌های دارویی قرار گیرند. همچنین یک شیوه اصولی زندگی شما را در درمان این بیماری یاری خواهد کرد و در واقع، بیماری حاد نیست خود به تنهایی می‌تواند علائم را از بین ببرد. حال بیماری شما در هر مرحله‌ای که باشد، در این کتاب راهکارهایی آورده شده است که راهنمای مناسبی برای درمان خواهد بود.

شما ابتدا به‌سرالاتی از شما پرسیده می‌شود تا محدوده پیشرفت بیماری در شما مشخص شود.

- ۲۰ راهکار اول به شما می‌آموزد چگونه سبک زندگی‌تان را به شیوه‌ای طراحی کنید که از بروز این نوع بیماری‌ها پیشگیری کرده باشید و سلامت و تناسب بدن خود را به دست آورید.
- ۲۰ راهکار دوم با توصیه‌های بنیادی‌اش به شما این توان را می‌دهد که بتوانید به بهترین شکل در برابر علائم آلرژی مقاومت کنید.
- ۲۰ توصیه نهایی برای آن‌هایی است که چهل راهکار ابتدایی برایشان موثر نمی‌افتد و موارد بیماری آن‌ها کمی عمیق‌تر است.

شما می‌توانید از تمام توصیه‌های این کتاب استفاده کنید و هر یک را در زندگی عادی به کار بندید. همچنین می‌توانید از میان راهکارها که فکر می‌کنید برای شرایط کنونی‌تان مناسب‌تر است و با نوع زندگی شما تناسب بیشتری دارد، انتخاب کنید و آن را عملی سازید.

آلرژی شما تا چه حد پیشرفته است؟

در نهایت دقت و صداقت به سوالات زیر پاسخ دهید.

بله	خیر	۱. پرستم دچار خارش شده است
بله	خیر	۲. به صورت مکرر سیگار مصرف می‌کنم
بله	خیر	۳. به کت غلایی که می‌خورم اهمیت نمی‌دهم
بله	خیر	۴. برای تنم را تغییر نمی‌دهم
بله	خیر	۵. فصل بهار همیشه دچار آب‌ریزش بینی و ترشحات چشمی شوم
بله	خیر	۶. مواد شوینده به پوست من می‌رساند
بله	خیر	۷. وقت زیادی را صرف ورزش نمی‌کنم
بله	خیر	۸. در خانه از حیوانات نگهداری می‌کنم
بله	خیر	۹. خیلی زود عصبانی می‌شوم و از کوره دهنم

- اگر پاسخ شما به سوالات ۳ و ۴ و ۸ بله است، راهکارهای ۱-۲۰۰ مناسب‌ترین راهگشا برای مشکل شما خواهند بود.
- اگر پاسخ شما به سوالات ۲ و ۵ مثبت است به سراغ ۲۰ راهکار دوم بروید.
- اگر به سوالات ۱ و ۶ پاسخ مثبت داده‌اید، ۲۰ راهکار سوم مشکل شما را از بین خواهد برد.