

ISBN: 978-625-7014-84-7

© 2018 Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.

ketebe.com

Ketebe Yayınları: 297

Sağlık



Yayın Yönetmeni

Furkan Çalışkan

Editör

Silvan Alpoğuz

Düzeltili

Cihan Aldık

Mizanpaj

İrem Sönmez

Kapak

Harun Tan

1. BASKI

Mayıs 2020
İstanbul

Ketebe Yayınları

Sertifika No. 34989

Maltepe Mahallesi Fetih
Caddesi No: 6 Dk: 2
Topkapı 34010 İstanbul
Tel: 212.612 29 30
e-mail: ketebe@ketebe.com

Baskı ve Cilt

Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Cihangir Mah. Güvercin Cad.
No: 3/1 Baha İş Merkezi A Blok
Kat: 2 34310 Haramidere -
Avcılar / İstanbul Sertifika No: 44452
Tel: 212.412 17 00

© **Kitabın orijinal adı: The Allergy Solution**

Eserin Türkiye hakkı Nurcihan Kesim Telif Ajansı aracılığıyla Ketebe Kitap ve Dergi Yayıncılığı A.Ş.'ne aittir. İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

ALERJİ İÇİN ÇÖZÜM

Neden hasta oluruz?
Nasıl iyileşiriz?



Dr. Leo Galland
Jonathan Galland

Türkçesi: *Sezai Saraç*

KETEBE

Dr. Leo Galland

İç hastalıkları uzmanıdır. Bütünleyici tıptaki liderliğiyle dünyaca tanınmıştır. Harvard Üniversitesi ve New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yetişmiştir. Çığır açan vizyonuyla binlerce doktorun tıbbi uygulaması adına yeni yollar oluşturmasından dolayı Linus Pauling Ödülü almıştır.

The New York Times, *The Wall Street Journal*, *Self*, and *Men's Fitness* gibi gazete ve dergilere yazılar yazmış ve *TODAY show*, *Good Morning America*, *The Dr. Oz Show*, PBS, CNN, and Fox'ta yeni tıp yaklaşımını anlatmıştır.

The Fat Resistance Diet, *Power Healing*, and *Superimmunity for Kids* adlı kitapların yazarı ve Bütünleyici Tıp Vakfı'nın kurucusudur. www.drgalland.com web sitesinde yaklaşımlarını geniş kitlelerle paylaşmaktadır.

Jonathan Galland

Hukuk doktorası vardır. Bütünleyici sağlık eğitiminde liderlik etmektedir. *The Huffington Post* ve *MindBodyGreen* için yazılar kaleme almaktadır. *The Fat Resistance Diet* kitabı için 100'den fazla tarif hazırlamıştır. Çalışmaları *Fitness and Woman's World* ve *The Dr. Oz Show* ve *The Washington Post*'ta kitlelerle paylaşılmıştır. Bütünleyici tıp ve çevre sağlığını bir araya getiren pilladvised.com'un CEO'sudur.

İÇİNDEKİLER

Giriş:	Gizemli ve Yeni Bir Hastalık.....	11
1. Bölüm:	Alerjinin Farklı Yüzleri.....	25
2. Bölüm:	Nasıl Bu Kadar Hasta Olduk?.....	45
3. Bölüm:	Aşırı Tepki Veriyorsunuz: Dengesi Bozulan Bağışıklık Sistemi	67
4. Bölüm:	Şifre Kırılıyor: Gizli Alerjilerin Maskesini Düşürmek.....	83
5. Bölüm:	Görevimiz Detoks	109
6. Bölüm:	Üç Günlük Şok Arınma.....	135
7. Bölüm:	Yeniden Tanıştırma Yiyeceği Testi	151
8. Bölüm:	Bağışıklık Dengeleme Diyeti.....	163
9. Bölüm:	Alerjiler Sizi Şişmanlatıyor mu?	183
10. Bölüm:	Zihin-Beden Şifası.....	203
11. Bölüm:	Akan Burun ve Ötesi: Nazal ve Sinüsteki Alerjiler	225
12. Bölüm:	Nefes Nefese: Astım	247
13. Bölüm:	Alerjiyle Savaşan Süper Bir Antioksidan.....	277
14. Bölüm:	Bağırsağınızda Olan Bağırsağınızda Kalmaz.....	291
	Çözümün Bir Parçası Olun.....	311
	Notlar	317

*Başkalarını iyileştirme ve dertlere çare bulma
tutkusu bize her gün ilham veren*

Sevgili eş ve anne Christina Galland'a...

GİRİŞ

GİZEMLİ VE YENİ BİR HASTALIK

Telefon gecenin bir yarısı çaldı. Komodinin üzerinden uzandım, ahizeyi kavradım. Kısık bir sesle “merhaba” dedim.

Hattın sessizliği ürkütücüydü, sonra parazitlerle çıtırdadı. Uzak bir bağlantı gibiydi. “Dr. Galland mı? Bu saatte rahatsız ettiğim için özür dilerim. Ben Vivian. Kopenhag Uluslararası Film Festivali için Danimarka’dayım.” Vivian bağımsız bir film yapımcısı ve yıllardır benim hastam.

Işığı açtım. “Vivian, nasılsın?”

“İyi değilim. Daha bir gündür buradayım ve başım çatlıyor, kaslarım ağrıyor, boğazım yanıyor, öksürme isteği uyandırıyor. Aspirin aldım ama boğazımı daha da kötü yaptı ve baş ağrımı bile geçirmedi.” Sesi zayıf geliyordu. New York’ta gece yarısıydı, Kopenhag’da ise öğleden sonraydı. Filmi 12 saat içinde gösterilecekti ve ne yapacağını bilmiyordu.

Vivian ile konuşurken kafamda onun hastalık geçmişinin birçok yönü zihnime üşüştü. Yıllar önce migrenini başarıyla