

מבוא



כיצד לאתר אלרגיות סמויות למזון

איך אתם מרגישים ברגע זה? סביר להניח שההרגשה הכללית שלכם נופלת בהרבה מהפוטנציאל שלכם לנהל חיים מלאי אנרגיה ונטולי כאבים ותסמינים. הסיבה לכך פשוטה. אתם אוכלים או שותים משהו שלא מתאים לכם.

ייתכן שהתגובה שלכם למה שאתם אוכלים אינה מיידית או חמורה, אך סביר להניח שהיא פוגעת בצורה סמויה ומתמשכת באיכות החיים שלכם ועלולה אף להוביל לבעיות בריאות כרוניות, כגון תסמונת המעי הרגיש, מיגרנות, עייפות כרונית ואסתמה.

מובן שאנו חשופים גם לאלרגנים אחרים – חומרים הנישאים באוויר כמו פולן, קרדית אבק הבית או קשקשי עור של חתולים. גם חומרים כימיים המצויים במוצרי מזון, בחומרי ניקוי ובסביבה הקרובה לנו עלולים לעורר בנו תגובה אלרגית. עם זאת, הגורם האלרגני הנפוץ ביותר הוא המזון שאנו אוכלים.

סקר שנערך על ידי הקולג' המלכותי של רופאי המשפחה בבריטניה העלה כי אחד מכל שלושה אנשים סובל מאלרגיה.¹ אולם ייתכן שהנתונים האמיתיים גבוהים הרבה יותר. באירופה, האלרגיה נחשבת למחלה הכרונית הנפוצה ביותר. סקר שנערך בקרב 3,300 משתתפים בוגרים מצא כי 43% מהם סבלו מתגובות חמורות למזון.² בסקר אחר, 70% מהמשתתפים שסבלו ממגוון רחב של מחלות כרוניות ולא הגיבו לטיפול קונבנציונאלי, חוו הקלה בתסמינים בעקבות איתור אלרגיות

למזון והוצאתם מהתפריט של המזונות האלרגניים.³ כמעט רבע מהם נהנו מהקלה של 100%!

על פי ניסיונו, רוב האנשים כלל אינם מודעים לכך שבעיות הבריאות שמהן הם סובלים עשויות להיות קשורות לאכילת מזונות מסוימים. אין ספק שרוב האלרגיות הן סמויות, גם מעיני הסובלים מהן.

האמת היא שרוב האנשים, כולל אתם, נוטים לסבול במשך שנים מתסמינים מעיקים בלי לדעת שהם נגרמים מאלרגיה. בדומה לכך, הם אינם יודעים כיצד לטפל באלרגיה באמצעות איתור המזונות הבעייתיים ושיפור הסבילות שלהם למזונות אלה. הסיפורים האישיים שלנו הם דוגמה טובה לכך.

גם אנחנו היינו שם...

סיפורו של פטריק הולפורד:

כילד וכנער מתבגר סבלתי ממיגרנות, בעיות סינוסים וזיהומים חוזרים באוזניים. הורי לקחו אותי לאין-ספור רופאים ומומחים. עברתי שני ניתוחים בסינוסים, ניתוחים להוצאת השקדים והפוליפים, טיפולים אנטיביוטיים רבים ולילות ללא שינה בשל כאבי מיגרנה קשים. כל הסבל הזה היה נמנע אילו ידעתי שאני אלרגי לשמרים ולחלב.

סיפורו של ג'יימס בריילי:

גם אני סבלתי בילדותי מכאבי ראש חמורים שאף לוו בהפרעות קשות בראייה. רק כשבגרתי, גיליתי שאני אלרגי למוצרי חלב. דגנים שמכילים גלוטן – במיוחד חיטה, שיפון ושעורה – גרמו לי לגודש באף, פריחות בעור לאחר ריצות למרחקים ארוכים, נפיחות ועייפות רבה לאחר האכילה. לעיתים נדירות יותר היו לי גם התכווצויות שרירים בדרכי הנשימה שגרמו להיצרויות זמניות והקשו עלי לנשום. למרבה האירוניה, חיטה וחלב פרה היו שתי קבוצות המזון החביבות עלי ביותר בילדותי ובתקופת גיל ההתבגרות. שנים רבות חלפו בלי שחשדתי שחיטה וחלב הם הגורמים הסמויים לתסמינים שמהם סבלתי. כיום, לאחר

שהוצאתי מהתפריט שלי את מוצרי החלב והדגנים שמכילים גלוטן, אני לא סובל עוד ממיגרנות, גודש באף, פריחות או בעיות נשימה.

ייתכן שהתסמינים שלכם קלים או חמורים יותר משלנו. ייתכן שהם אינם נגרמים מאלרגיה למזון. אולם סביר מאוד להניח שאלרגיות או אי-סבילות למזון מחמירות את המצב ובמקרים רבים הן אכן הגורם העיקרי לבעיות בריאות רבות. מצב זה מוביל לסבל רב ומיותר. היינו רוצים להקל את סבלכם, ולכן כתבנו את הספר הזה, שידריך אתכם בנבכי התהליך של איתור המזונות האלרגנים עבורכם ומציאת תחליפים בריאים. נספר לכם על החידושים המדעיים המדהימים שמאפשרים לנו כיום לאבחן אלרגיות למזון באמצעות בדיקת דם פשוטה (ראו פרק 6).

בנוסף לכך, נסביר לכם מדוע פיתחתם אי-סבילות למזון. נלמד אתכם כיצד לאתר את הגורמים הסמויים לרוב האלרגיות למזון ולהיפטר מהם, ובכך להקטין את הפוטנציאל האלרגי שלכם. כמו כן, תוכלו ללמוד כיצד לנטרל את הרגישות שלכם למזונות האלרגניים, מה שיאפשר לכם לחזור ולאכול אותם. תהליך זה נמשך, בדרך כלל, שלושה חודשים.

מובן שחלק מהאלרגיות הן תמידיות ונמשכות כל החיים. אם אתם סובלים מאלרגיה כזאת, לא תוכלו לנטרל את הרגישות שלכם לחלוטין, אך תוכלו להפחית את חומרתם של התסמינים האלרגיים שמהם אתם סובלים בעזרת שיטות טבעיות, ללא צורך בתרופות. נדון בכך בהמשך הספר.

כיצד להיעזר בספר זה?

תחילה, נביא בפניכם סקירה קצרה של מה שתוכלו למצוא בספר. פרק 1 יסייע לכם להעריך את הסבירות לכך שבעיות הבריאות שלכם נגרמות ממה שהו שאתם אוכלים ולקבוע האם המזון החשוד גורם לכם אלרגיה, רגישות או אי-סבילות. פרק 2 עוסק בשני הסוגים העיקריים של אלרגיה למזון – אלרגיה מיידית או "אלרגיית IgE", והסוג הנפוץ הרבה יותר – אלרגיה סמויה או מאוחרת – "אלרגיית IgG". פרק 3 סוקר את בעיות הבריאות הנפוצות ביותר שנגרמות מאלרגיות למזון.

אם יש לכם ילדים, פרק 4 ילמד אתכם כיצד למנוע אלרגיות בתקופת הילדות או לטפל בהן לאחר שהן מופיעות. כמו כן, תוכלו לקרוא בפרק זה על המחלות הנפוצות ביותר שמתפתחות בקרב ילדים בשל אלרגיה. בפרק 5 תקראו על 20 המזונות האלרגניים הנפוצים ביותר. פרק 6 יסביר לכם כיצד לזהות את המזונות שמעוררים בכם תגובה אלרגית, ואילו פרק 7 ילמד אתכם כיצד להתמודד עם הגורמים שהובילו מלכתחילה להתפתחות האלרגיה. בפרק האחרון, פרק 8, תמצאו תוכנית פעולה מפורטת לטיפול באלרגיות למזון. בנספחים שבסוף הספר תמצאו מידע חיוני אודות משפחות המזון השונות, כך שאם אתם אלרגיים למזון מסוים, תוכלו להחליט בצורה מושכלת אם לאכול את "קרובי המשפחה" שלו. בנוסף, תמצאו שם טבלת תסמינים ומידע מפורט על מחלת הצליאק המתבטאת באלרגיה חמורה לגלוטן.

לסיכום, אנו מבטיחים לסייע לכם לשפר את בריאותכם באמצעות איתור המזונות המתאימים לכם, כמו גם אלה המעוררים בכם תגובה אלרגית. נעזור לכם גם לנטרל את הרגישות שלכם לרוב המזונות הבעייתיים עבורכם, ונצייד אתכם בידע ובכלים הדרושים להשגת הקלה תמידית וקבועה מאלרגיות, וכל זאת בלי שתזדקקו לתרופות או לתפריטים מגבילים.

אנו מאחלים לכם בריאות מיטבית ונטולת אלרגיות!

פטריק הולפורד וד"ר ג'יימס בריילי