

dr Sakina Shikari Bajowala

ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE



Naukowo udowodnione i skuteczne metody
leczenia alergii pokarmowych

ALERGIE
I NIETOLERANCJE
POKARMOWE

dr Sakina Shikari Bajowala

ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE



Naukowo udowodnione i skuteczne metody
leczenia alergii pokarmowych

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-499-6

Tytuł oryginału: *The Food Allergy Fix: An Integrative and Evidence-Based Approach to Food Allergen Desensitization*

Copyright © 2018 Sakina Shikari Bajowala, MD
Published by special arrangement with Scribe Media in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency co-agent Graal Literary Agency.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyki. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Moim rodzicom, za to, że przekazaliście swoim córkom
wiarę w to, iż zmiana świata nie jest tylko możliwością,
ale raczej koniecznością. Wszystkie małe dziewczynki
powinny mieć poczucie, że ich marzenia mogą się spełnić.

Mojemu mężowi za bycie zarówno towarzyszem mojego życia,
jak i przewodnikiem, motywatorem i instruktorem musztry.
Od początku wierzyłeś, że mam coś ważnego do przekazania.
Gdyby nie ty, nadal nosiłabym w swojej głowie niezrealizowane
pomysły na książkę, która nigdy by nie powstała.

Moim synom, za to, że nauczyliście mnie, co właściwie oznacza
zbieranie owoców mojej pracy. Patrząc na was, widzę lepszą przyszłość.
Z niczego nie jestem tak dumna, jak z tego, że jestem waszą matką,
i nic nie sprawia mi większej radości.

Moim pracownikom, za wiarę w moją wizję opieki zdrowotnej
oraz za traktowanie moich pacjentów jak członków rodziny.
Wszystkie wasze działania są przepelnione współczuciem.

Moim pacjentom i ich rodzinom, za waszego pionierskiego ducha
i zaangażowanie w tworzenie bezpiecznego świata dla wszystkich
dzieci z alergiami pokarmowymi. Należycie do najodważniejszych ludzi,
jakim mam zaszczyt pomagać.

Dziękuję.



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
CZĘŚĆ PIERWSZA: PRZYCZYNY ALERGII POKARMOWYCH I HISTORIA ODCZULANIA	
ROZDZIAŁ 1: Skąd się biorą alergie pokarmowe?	21
ROZDZIAŁ 2: Co to jest odczulanie?	37
ROZDZIAŁ 3: Na czym polega proces odczulania?	53
CZĘŚĆ DRUGA: TWOJA PRZYGODA Z ODCZULANIEM – POSZCZEGÓLNE ETAPY PROCESU	
ROZDZIAŁ 4: Pierwsza wizyta	69
ROZDZIAŁ 5: Dalsze działania i opracowanie planu leczenia	93
ROZDZIAŁ 6: Optymalizacja immunoterapii na alergie pokarmowe	111
ROZDZIAŁ 7: Immunoterapia na alergie pokarmowe w praktyce	127
ZAKOŃCZENIE	153
DODATKOWE ŹRÓDŁA INFORMACJI	162
PODZIĘKOWANIA	165
O AUTORCE	172



WPROWADZENIE

Oglądanie na żywo meczu baseballowego Chicago Cubs to spełnienie marzeń dla siedmioletniego fana baseballu mieszkającego w pobliżu „miasta wiatrów”*. Ale kiedy jesteś dzieciakiem z alergią na orzechy ziemne, Wrigley Field** to dla ciebie nie tylko miejsce, gdzie możesz się cieszyć ulubioną rozrywką Ameryki, lecz także pole minowe, na którym wszędzie możesz się natknąć na niebezpieczne, śladowe ilości alergenu.

Charlie siedział przede mną, uśmiechając się od ucha do ucha na myśl o tym, że już wkrótce zobaczy ukochanych Cubbies

* Potoczna nazwa Chicago w Stanach Zjednoczonych (przyp. tłum.).

** Stadion baseballowy w Chicago (przyp. tłum.).

w akcji! Wiercił się na stole, nie mogąc zapanować nad swoim podekscytowaniem. Po drugiej stronie gabinetu jego zaniepokojona matka zaciskała palce w niecierpliwym oczekiwaniu. Kończyliśmy właśnie proces odczulania Charliego na orzeszki ziemne. To wielkie osiągnięcie od czasu, kiedy po raz pierwszy zawitał do mojego gabinetu ponad rok temu.

Zanim Charlie trafił do mojej kliniki, kilka razy wylądował na pogotowiu z powodu przypadkowego spożycia alergenu. Wydawało się więc cudem, że tamtego dnia miał zjeść w moim gabinecie aż dwadzieścia cztery orzeszki! Jak to możliwe? Cóż, Charlie realizował program immunoterapii doustnej (ang. *oral immunotherapy*, w skrócie OIT) w celu stopniowego zwiększania swojej tolerancji na orzeszki ziemne. Spożycie ostatecznej dawki pod moim nadzorem oznaczało dla niego, że nie będzie mógł się już obawiać reakcji alergicznej po przypadkowym spożyciu orzeszków. To wielki postęp, biorąc pod uwagę niezwykle restrykcyjny styl życia, jaki prowadził Charlie jeszcze przed przystąpieniem do terapii.

Przed przystąpieniem do programu, rodzice chłopca postępowali zgodnie z najczęściej spotykanym w przypadku alergii pokarmowych zaleceniem, a mianowicie dbali o to, aby Charlie w ogóle nie spożywał alergenu. Czy zapewniało mu to bezpieczeństwo? Tak, ale bardzo ograniczyło styl życia nie tylko samego chłopca, ale także jego rodziny. Charlie nie mógł brać udziału w niektórych zajęciach i chodzić w pewne miejsca. Zakupy spożywcze zawsze wiązały się z lękiem, gdyż trzeba było uważać, aby nie przegapić żadnych informacji o alergenach na etykietach. Imprezy urodzinowe czy jedzenie poza domem wcale nie były zabawne, lecz niebezpieczne. A mecze Cubs'ów? Kompletnie odpadały. Wybranie się na stadion było zbyt ryzykowne.

Ale tamtego dnia Charlie miał zakończyć długi proces, podczas którego przeszedł od unikania alergenu do tolerowania go! Mój gabinet wypełniony był balonami i przygotowanymi przez jego rodzinę transparentami, a moi asystenci przepychali się, żeby złożyć nam gratulacje. W rogu stał kosz orzechowych M&M's-ów i ciasteczek, a tuż obok niego ogromne złote trofeum w kształcie (tak, zgadłeś!) orzeszka ziemnego. Charlie i jego rodzina nie mogli się doczekać tego dnia. Wreszcie mogli się cieszyć jego wolnością.

Charlie zakończył odczulanie na orzeszki ziemne. To stopniowy, bardzo precyzyjny i nadzorowany przez lekarza proces dozowania alergenu. Dzięki niemu pacjenci mogą coraz lepiej tolerować pokarmy, na które są uczuleni. W ciągu ostatniego roku, co dwa tygodnie chłopiec przychodził do mojego gabinetu z rodzicami po nową, większą dawkę alergenu. Następnie zostawał u mnie na obserwacji przez godzinę. Upewniwszy się, że w pełni toleruje nową dawkę, odsyłałam go do domu ze szczegółowymi instrukcjami, których miał przestrzegać do następnej wizyty. Kontynuowaliśmy ten proces przez cały rok i ostatecznie dotarliśmy do końca. Pomyśl tylko – rok temu Charlie nie mógł zjeść nawet ciasteczka ani pójść na żadne wydarzenie sportowe ze względu na ryzyko przypadkowego spożycia orzeszków ziemnych. W dzień zakończenia programu chłopiec miał zjeść na moich oczach dwadzieścia cztery orzeszki ziemne.

Razem z rodzicami patrzyliśmy, jak dziecko je orzeszka za orzeszkiem. Wszyscy w pokoju uśmiechali się ze szczęścia, ale największy uśmiech widniał na ślicznej twarzyczce Charliego. Nic dziwnego. Wiedział, że po opuszczeniu mojego gabinetu, w końcu będzie mógł spełnić swoje długo wyczekiwane marzenie i zobaczyć Cubs'ów na żywo. Godzinę po zjedzeniu dwudziestego czwartego orzeszka, w pokoju rozległy się tryumfalne okrzyki!

Cała rodzina Charliego świętowała sukces i cieszyła się tą chwilą, włącznie z jego młodszą siostrą i bratem, którzy urodzili się zaledwie tydzień po rozpoczęciu terapii przez chłopca.

Historie takich dzieci jak Charlie sprawiają, że jestem dumna z siebie, z tego, że jestem alergologiem. Dni, w których moi pacjenci kończą terapię, należą do moich ulubionych. Gdy tylko dziecko ukończy program, mój gabinet wypełnia się radością i wiwatami. To coś więcej niż świętowanie zakończenia szkoły, gdyż każdy taki sukces niesie nadzieję wszystkim dzieciom obecnym tego dnia w mojej klinice. Zaciekawione tym zamieszaniem, razem z rodzinami wystawiają głowy z gabinetów i nabierają wiary w skuteczność procesu, który przechodzą. Uwolnienie się od alergii staje się dla nich osiągalnym celem.

WYPEŁNIANIE LUK W LECZENIU ALERGII POKARMOWYCH

W 2008 roku ukończyłam staż z alergologii i immunologii. Przeszłam szkolenie ze wszystkich standardowych procedur diagnostycznych i strategii postępowania, włącznie z procesem odczulania – precyzyjną metodą bezpiecznego wprowadzania do organizmu substancji, na które pacjent jest uczulony. Poznałam protokoły odczulania na takie alergeny środowiskowe, jak pyłki, roztocza, sierść zwierząt i pleśń. Zapoznano mnie także z metodami odczulania na antybiotyki, a nawet chemioterapię. Co ciekawe, żadna z tych metod nie dotyczyła alergenów pokarmowych. Zawsze mnie to intrygowało, ponieważ uważałam, że alergie pokarmowe mają prawdopodobnie większy wpływ na bezpieczeństwo i jakość życia człowieka niż alergie na leki. Poza tym alergeny pokarmowe są znacznie bardziej niebezpieczne

niż środowiskowe, a przecież już od ponad stu lat odczulamy ludzi na aeroalergeny.

Tymczasem przez długi czas jedyne, co mogliśmy jako alergolodzy zrobić dla pacjentów z alergią pokarmową, to zidentyfikować alergen, przepisać leki interwencyjne do zastosowania w razie przypadkowego spożycia alergenu oraz zalecić im, aby za wszelką cenę go unikali. To wszystko. Zawsze wydawało mi się to okropnie ograniczające, ponieważ wiedziałam, że dysponujemy wiedzą potrzebną do opracowania protokołów odczulania na produkty żywnościowe. Cóż więc nas przed tym powstrzymywało? Prawda jest taka, że po prostu nie mieliśmy wystarczającego doświadczenia w odczulaniu na pokarmy, aby wykluczyć wszelkie niuanse i zapewnić pacjentom optymalną immunoterapię.

Okropnie się czułam z tym, że muszę sprzedawać moim małym pacjentom strach, zamiast zaoferować im rozwiązania, które zapewniłyby im lepszą jakość życia. Jedyne, co mogłam im powiedzieć, to: „Masz alergię na to jedzenie. Możesz od tego umrzeć. Nigdy tego nie jedz. Trzymaj się od tego z daleka. Reakcja może wystąpić w każdej chwili. Czytaj etykiety na produktach. Oto epinefryna w zastrzykach. Do zobaczenia za rok”. Wiedziałam, że ich zawodzę.

W końcu pewne wydarzenie skłoniło mnie do poszukiwania nowych rozwiązań. Podczas mojego stażu lekarskiego, mój najstarszy syn dostał pokrzywki po spożyciu mieszanki orzechów. Odkryliśmy, że ma nadwrażliwość na orzeszki ziemne, orzechy nerkowca i pistacje. Przepisano mu EpiPen* i zaczął unikać orzechów, w tym produktów zanieczyszczonych alergenem.

Nagle ja, alergolog, zostałam także matką alergika. Mój najmłodszy syn urodził się pod koniec mojego stażu i z nieznanego powodu, w okresie karmienia, rozwinęła się u niego

* Automatyczny wstrzykiwacz z adrenaliną (przyp. tłum.).

pokrzywka. Przeszłam na krótkoterminową dietę eliminacyjną i wkrótce odkryłam, że wysypkę wywołują u niego kwaśne owoce. Na szczęście moje najmłodsze dziecko mogło wprowadzić cytrusy i jagody do diety w ciągu kilku miesięcy, a mój najstarszy syn przewycięzył alergię na orzeszki ziemne i inne orzechy w wieku czterech lat. Nie jest to jednak typowy scenariusz. Tylko u 20-30 procent dzieci alergią na orzechy ziemne samoistnie zanika. Pozostałe 70-80 procent będzie miało alergię pokarmową do końca życia.

Kiedy mój syn wyrósł z alergii na orzechy, jakość naszego życia diametralnie się poprawiła. To było niezwykle wyzwalające! Patrzyłam, jaki jest szczęśliwy, mogąc robić to, co jego rówieśnicy, bez specjalnych ograniczeń i leków interwencyjnych, które zawsze na wszelki wypadek nosiliśmy ze sobą. Nie musiałam już w każde święta przepytywać rodziny: „Czekaj! Co w tym jest?”.

Zaprzagnęłam, aby każda rodzina mająca do czynienia z alergią pokarmową, doświadczyła takiej wolności jak my. Zaczęłam więc szukać możliwości odczulania i badać, jak można zastosować już istniejącą wiedzę na temat odczulania alergii w leczeniu osób uczulonych na pokarmy. Chociaż razem ze swoimi kolegami po fachu od dawna zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że nie jesteśmy w stanie zaoferować pacjentom z alergią pokarmową żadnych konkretnych rozwiązań, moje osobiste przeżycia bardzo mocno zmotywowały mnie do działania. Nie mogłam już poprzestać na obwieszczeniu kolejnemu dziecku: „Przykro mi, ale muszę ci przekazać, że masz alergię pokarmową”. Nie mogłam już patrzeć, jak oczy moich małych pacjentów wypełniają się łzami, ani znieść tego, że wszyscy obecni odczuwają tylko przytłaczającą bezradność. To wszystko skończyło się w 2011 roku, kiedy zaczęłam przeprowadzać immunoterapię na alergię pokarmowe. Ludzie nadal płaczą w moim gabinecie, ale teraz są to łzy szczęścia.

„To dobry czas dla osób, które chorują na alergię pokarmową” – oznajmiam dzieciom w swoim gabinecie. – „Bo teraz naprawdę możemy ci pomóc. Wyjdziemy z tego razem”.

PROBLEM Z ALERGIĄ POKARMOWĄ

Chociaż tytuł tej książki to *Alergie i nietolerancje pokarmowe*, zanim poznamy rozwiązanie tego problemu, musimy najpierw dowiedzieć się, na czym on polega. Czym właściwie jest alergia? Mówiąc najprościej, alergia to przesadna reakcja układu odpornościowego na obcą substancję, która powinna, w normalnych okolicznościach, być dobrze tolerowana. Reakcje mogą obejmować szereg objawów, począwszy od lekkiego swędzenia w jamie ustnej, a skończywszy na szybko postępującej, ogólnoustrojowej i zagrażającej życiu reakcji zwanej anafilaksją.

Uważam, że jesteśmy świadkami epidemii alergii pokarmowych we współczesnym świecie. W każdej klasie szkolnej w Stanach Zjednoczonych dwoje dzieci cierpi na potencjalnie zagrażającą życiu alergię pokarmową. Jest to bardzo problematyczne nie tylko ze względu na zapewnienie im bezpieczeństwa, ale także na koszty opieki zdrowotnej. Koszty związane z alergiami pokarmowymi w Stanach Zjednoczonych szacuje się na aż 25 miliardów dolarów rocznie*.

Około 3,6 procent populacji Stanów Zjednoczonych ma alergię pokarmową, w tym 8 procent dzieci. Spośród wszystkich dzieci z alergią pokarmową, aż 38,7 procent doświadcza ciężkich

* R. Gupta, D. Holdford, L. Bilaver, A. Dyer, J. L. Holl i D. Meltzer, „The Economic Impact of Childhood Food Allergy In the United States”, JAMA Pediatrics, listopad 2013, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24042236>.

reakcji na alergeny, a 30,4 procent ma więcej niż jedną alergię. Do najbardziej powszechnych alergenów pokarmowych należą: orzeszki ziemne i orzechy drzewne (migdały, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, pistacje, orzechy włoskie, orzechy pekan, brazylijskie i makadamia), a także mleko, jaja, soja, pszenica, ryby, skorupiaki i nasiona*.

Co właściwie oznaczają te statystyki? Problem alergii pokarmowych nie dotyczy jedynie wymienionych osób, lecz wpływa na całe rodziny, które czują się bezradne i skazane na życie z alergią. Nie musi jednak tak być. W tej książce przedstawię praktyczną alternatywę dla strategii ścisłego unikania alergenów. Mam również nadzieję, że zachęcę swoich kolegów wyspecjalizowanych w zakresie alergii oraz immunologii do wdrożenia tego podejścia, a tym samym udzielenia pomocy pacjentom z alergią pokarmową. Mamy już niezbędną wiedzę i umiejętności. Potrzebujemy jeszcze tylko chęci do działania!

Coraz więcej dyplomowanych alergologów oferuje obecnie pacjentom odczulanie na alergeny pokarmowe i jestem dumna, że mogę być członkiem tej rosnącej społeczności. W tej książce zamierzam podzielić się własnym doświadczeniem i przekazać pacjentom oraz ich rodzicom podstawowe informacje, jakich potrzebują, by rozpocząć terapię pod okiem lekarza.

Pragnę także zainspirować swoich kolegów, którzy chcieliby być bardziej pomocni dla swoich pacjentów, ale powstrzymują się przed prowadzeniem takich terapii z powodu braku wsparcia instytucjonalnego, niezbędnych informacji, czy też nawet zachęty ze strony otoczenia. Mam nadzieję, że uświadomią sobie, iż oni również mogą prowadzić tę potencjalnie ratującą życie terapię i znacząco wpłynąć na sposób leczenia alergii. Jak powiedział

* „Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.” https://www.foodallergy.org/sites/default/files/migrated-files/file/Final-FARE-Food-Allergy-Facts_statistics.pdf.

Ralph Waldo Emerson: „Nie idź tam, gdzie prowadzi ścieżka, idź raczej tam, gdzie jej nie ma i przetrzyj nowy szlak”. Już czas, abyśmy wytyczyli nowy szlak.

DLACZEGO WARTO PRZECZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

Napisałam tę książkę po to, aby pokazać rodzicom dzieci z alergią pokarmową, że istnieje inny świat, w którym alergeny w żaden sposób nie ograniczają dziecka ani członków jego rodziny. Przekazę wam wszelkie informacje, jakich potrzebujecie do przyjęcia proaktywnej postawy i odzyskania kontroli nad alergią. Opowiem wam, jak działa układ odpornościowy, a także zaoferuję porady i wskazówki, jak złagodzić stan zapalny związany z alergią. Omówię także przebieg immunoterapii na alergię pokarmową jako terapii potencjalnie zmieniającej życie, która może pomóc twojej rodzinie wyzwolić się z jarzma alergii.

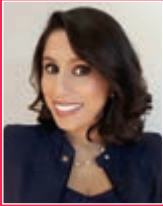
Napiszę jeszcze, czego nie zrobię w tej książce. Przede wszystkim nie osądzę cię za twoje decyzje. Jeśli po przeczytaniu tej książki zdecydujesz, że twoje dziecko wciąż powinno rygorystycznie unikać alergenu, będę cię w tym wspierać. Najważniejsze, że dowiesz się, iż istnieje alternatywna metoda radzenia sobie z alergią pokarmową. Nie mogłabym żyć spokojnie, gdybym nie mówiła wszem i wobec o korzyściach, jakie przynosi OIT, ponieważ wierzę, że może uratować życie wielu ludzi. Moim celem jest jedynie udostępnianie informacji, a nie ocenianie czy dyskredytowanie ścieżki, którą wybierzesz dla swojej rodziny.

Po drugie, chociaż przedstawię tutaj podstawowe informacje na temat odczulania na alergeny pokarmowe, muszę zaznaczyć, że nie jest to metoda, z której można korzystać na własną rękę.

OIT musi być przeprowadzona pod nadzorem dyplomowanego alergologa. Powtórzę: nie próbuj samodzielnie żadnej z opisanych w tej książce technik! To może być śmiertelne.

Wiem, że na pierwszy rzut oka odczulanie może wydawać się intuicyjne. Nie będę udawać, że jest to coś niezwykle skomplikowanego. Zaznaczę jednak, że choć sama teoria jest dość prosta, to jednak cała trudność polega w bezpiecznym zastosowaniu jej w praktyce. Jeśli chodzi o mnie, to wręcz obsesyjnie skupiam się na wszystkich detalach immunoterapii, aby nie popełnić błędów w dawkowaniu alergenu. Nauczyłam się już rozpoznawać, kiedy należy podać pacjentowi nową dawkę, a kiedy lepiej poczekać. Wiem, kiedy zmniejszyć dawkę i kiedy włączyć dodatkowy lek lub zastosować jakąś wspomagającą terapię, a także jak sobie radzić z reakcjami alergicznymi, jakie wystąpią w trakcie leczenia. Jako dyplomowany alergolog i immunolog z dziewięcioletnim stażem podyplomowym i ponad dziesięcioletnim doświadczeniem klinicznym, muszę to wszystko wiedzieć. Rodzice bez takiego doświadczenia medycznego nie są w stanie samodzielnie nadzorować tego procesu, bez względu na to, jak dobrze znają własne dziecko. Konkluzja? Nie próbuj tego w domu. Rozumiesz? Dobrze.

Teraz, gdy sobie to wyjaśniliśmy, przejdźmy do informacji naukowych oraz historycznych i zobaczymy, jak odczulanie może zmienić życie pacjentów z alergią pokarmową.



Dr Sakina Shikari Bajowala – immunolog, dyplomowana alergolog dziecięca i dorosłych. Pomaga pacjentom przezwyciężyć alergie pokarmowe z pomocą precyzyjnej immunoterapii podjęzykowej i doustnej. Jako osoba, która sama cierpi na alergię i jako matka alergików, dr Bajowala znana jest ze współczującego podejścia i opracowywania zindywidualizowanych planów leczenia.

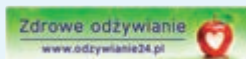
Czerpie w nich z różnych dyscyplin medycznych. Wierzy w edukowanie pacjentów i zachęca ich do tego, by dbali o zdrowie.

**Marzysz, by latem móc cieszyć się smakiem truskawek?
Masz dość swędzących wysypek po zjedzeniu kilku orzeszków?
Wypicie kawy z mlekiem powoduje męczącą biegunkę?**

Dzięki doświadczeniu i wiedzy, którą dzieli się z Tobą Autorka, będziesz mógł przezwyciężyć alergie pokarmowe. Bez diety eliminacyjnej, leków i wyrzeczeń! Autorka przedstawia naukowo udowodniony i skuteczny sposób na pozbycie się uczulenia na różne produkty spożywcze. To coraz bardziej popularna immunoterapia podjęzykowa i doustna. Metoda polega na zjadaniu stopniowo zwiększanej ilości alergenu pokarmowego, aż pacjent będzie w stanie spożyć pełną dawkę bez reakcji alergicznej. A co za tym idzie – wrócić do zdrowia.

Pożegnaj alergie pokarmowe na zawsze!

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-499-6

