

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 1. Что мы знаем об аллергии.....</b>	<b>4</b>
Аллергия в истории.....	4
Роль гистамина в аллергии.....	5
Ищем страх.....	7
А сколько всего аллергенов?.....	8
Немного про тесты на аллерген.....	9
Индивидуальная реакция.....	10
<b>Глава 2. Как образуется аллергия.....</b>	<b>12</b>
Аллергия из травмы.....	15
Внушение.....	22
<b>Глава 3. Как убрать аллергию.....</b>	<b>32</b>
Понятие трека.....	32
Тревожность.....	36
Разрыв треков.....	42
Разрыв через логику 1.....	42
Разрыв через логику 2.....	49
Разрыв треков из травмы.....	54
Работа с симптомом из чувства.....	58
Гипнотические техники.....	62
<b>Глава 4. Контроль симптома.....</b>	<b>64</b>
Маленькие нюансы.....	64
Так все просто?.....	66
Все было хорошо, но аллергия вернулась назад.....	68
Вторичная выгода от симптома.....	70
Аллергия с неявным аллергеном.....	73
Полиаллергия и ее образование.....	76
Аллергическая астма.....	79
Особенности мышления.....	80
<b>Глава 5. Аллергия у детей.....</b>	<b>83</b>
Связь мамы с ребенком.....	83
Формирование аллергии у детей от 0 до 3 лет.....	86
Формирование аллергии у детей от 3 до 6 лет.....	94
Формирование аллергии у детей от 6 до 12 лет.....	97
<b>Формула аллергии.....</b>	<b>101</b>

# ГЛАВА 1

## ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ АЛЛЕРГИИ

### Аллергия в истории

Аллергия – самый простой запрос в психосоматике. За один сеанс обрабатывается 80 % всех мгновенных реакций, сразу с проверкой результата через контакт с аллергеном. Но у этого заболевания до сих пор непонятна его природа происхождения. Почему так? Мы победили дифтерию, столбняк, корь, кучу всего, а аллергия до сих пор осталась загадкой.

Самое древнее описание аллергии, дошедшее до наших дней, датировано 2540 годом до нашей эры. Согласно древним летописям, именно в этом году египетский фараон Менес скончался от аллергического шока, вызванного укусом осы.

Потом симптомы аллергии опишет Гиппократ: он обратит внимание на кожные высыпания и пищеварительные расстройства после употребления той или иной пищи. Авиценна заметит странный «весенний насморк» в период цветения трав. А Леонардо Боталло в 1565 году опишет «розовую лихорадку», которой страдали некоторые люди в период цветения роз.

О сенной лихорадке впервые сообщит английский врач Джон Босток в 1819 г. А о том, что сено не виновато, первым догадается русский врач Л.Силич. В своем сообщении о «летнем насморке» на заседании Общества русских врачей в Санкт-Петербурге в 1889 году он докажет, что причина «сенной лихорадки» – вполне живые и, главное, цветущие растения, особенно злаковые. Когда пыльца с цветков подни-

мается в воздух, люди ее нечаянно вдыхают, и в результате некоторые из них начинают чихать, задышаться и плакать.

Однако, термин «аллергия» появился только в начале XX века. Его придумал австрийский педиатр Клеманс Пирке в 1906 году, когда заметил, что у некоторых детей введение противодифтерийной сыворотки приводит к необычным реакциям. Ученый назвал это явление «аллергией» (от двух греческих слов «allos» – «другой» и «ergia» – «способность к действию»).

Представьте только, с 2540 г. до н.э. до 1906 г. настоящего времени самое большое достижение, которое было сделано в аллергии – название. Аллергия – другое действие, другая реакция... Но вопросов появилось еще больше.

## Роль гистамина в аллергии

В 1910 году наконец-то все сдвинулось с мертвой точки, когда Генри Дейл выявил вещество, которое вызывает слезотечение, насморк, затрудненное дыхание и иные аллергические симптомы.

Знакомьтесь – **гистамин**.

Изучение роли этого вещества в развитии аллергии сделало возможным появление антигистаминных препаратов. Казалось бы, можно выдыхать – вот оно решение. Но оказалось, что симптомы можно только ослабить, а полностью убрать нельзя.

Давайте остановимся подробнее на гистамине. Что это за зверь?

В аллергической реакции гистамин в больших концентрациях способен:

- **вызвать анафилактический шок**, который характеризуется резким падением кровяного давления, рвотой, потерей сознания, судорогами. В психосоматике

такая реакция бывает при очень сильном страхе. Пока не будем вдаваться в подробности. Но они обязательно будут дальше.

- **усилить синтез адреналина**, который учащает сердцебиение и повышает кровяное давление. Адреналин – гормон стресса, гормон действия, энергии. Ведь самые частые наши реакции на действия со стороны внешнего мира: бей и беги. Страх и злость. Снова страх, а в нем адреналин.
- **вызвать непроизвольные мышечные спазмы** бронхов и пищеварительных органов, которые провоцируют диарею, боль в желудке и нарушение дыхания. Мышечный спазм – это сильный гипертонус мышц.

А теперь давайте вспомним, что кроме реакции бей и беги, есть еще и замри. Просто представьте, идете по тротуару большой трассы, и вдруг сзади резкий звук тормозов, скрежет шин, крик людей... Кто-то сразу побежит, кто-то повернется в бойцовой стойки, а кто-то замрет, притворится мертвым (все мышцы уведет в гипертонус). Мы все разные, у каждого свои «любимые» рефлексy и свои аллергические реакции. Но получается, что и здесь тоже присутствует страх?

Неужели страх лежит в основе аллергии? Сразу в памяти всплывает картинка из моего обучения у Натальи Радомской, ученого вирусолога и гомеопата и ее пример – человек с отеком квинке на яичный желток. Его погружают в наркоз, вводят желток – а реакции нет. Нет от слова совсем! Когда мозг отключен – тело не реагирует. Выводят из наркоза, через какое-то время ему рассказывают, что было в наркозе. И сразу появляется отек. Как так? Аллерген есть, а реакции нет. Нет аллергена – есть реакция. Напугался? Снова страх...

Все, у кого есть аллергические реакции, боятся аллергенов. Проверим?

## Ищем страх

Если вы читаете эту книгу, то наверняка аллергия вам знакома не понаслышке. У вас есть реакция на свой раздражитель.

Давайте пофантазируем и продедаем практический опыт.

Сядьте удобно. Сделайте глубокий вдох, на выдохе закройте глаза и представьте свой аллерген. Сначала издали, на безопасном расстоянии, на том расстоянии, где точно не будет реакции. Если это аллергия на цветение, то вы просто смотрите издали на растения; если на продукты, то вы пока просто держите их в руках; если на животных, то они вдалеке. Если на холод, то вы еще стоите за дверью в подъезде. И тому подобное. Аналогия должна быть понятна.

Сейчас потихонечку, помаленечку представляйте, что вы начинаете контактировать с аллергеном. Кому-то для этого будет нужно к нему приблизиться, кому-то вдохнуть, кому-то откусить и т.д.

Слушайте свое тело. Как оно реагирует на аллерген? Что появляется в теле при мысли о тесном контакте с вашим аллергеном? У кого-то начнет где-то сжимать, а может быть появится жар, побегут мурашки или найдете первые признаки аллергической реакции.

Остановитесь на этом чувстве. Посмотрите на него. Что у вас там внутри? Визуализируйте это чувство. Даже если у вас где-то начинает сразу чесаться. Что там появляется? Иголочки? Песок? Горящее пятно? Если отекает нос то, что там? Вата? Прослойка воздуха? Ощущение воды?

Может у кого-то сжимается грудь или в горле встает ком. Может холод в животе или металл в плечах. Вы все разные, разные реакции тела. Почувствуйте свою. Увидьте цвет, размер, температуру, вес. Какого-то параметра может и не быть, это не важно. И сейчас, когда вы увидели это чувство, мыс-

ленно прикоснитесь к нему. Загляните внутрь, вглубь этого чувства. И там есть эмоция. Какая? Страх?

Страх! У всех вас появился страх. Реальное, осязаемое чувство. С выбросом адреналина в кровь. А ведь аллерген вы всего лишь представили. Просто от мысли меняется гормональный состав тела. Чистая психосоматика...связь между мозгом, психикой и телом...

---

*Давайте запомним, что в аллергии всегда есть страх. И посмотрим с другой стороны на данный процесс.*

*Гистамин – нужное и полезное вещество, которое регулирует многие процессы в организме. Проблем не создает, так как находится в связанном состоянии. А все, что было описано выше, относится к активному гистамину.*

---

Откуда берется активный гистамин?

Ведь у нас мудрый организм, и все гормоны уравнивают друг друга. У гистамина антагонист – **диаминоксидаза**. Так вот, кортизол – это гормон, вырабатываемый при стрессе, он блокирует выработку диаминоксидазы. А при чем здесь стресс? Но мы же уже выяснили, что вы боитесь аллергенов? А вот внушили вам, что яблоки опасны, вы теперь стрессуете каждый раз, когда контактируете с яблоком, вырабатывается кортизол, синтез диаминоксидазы сокращается и... Гистамин делает то, что мы называем аллергия. Но первопричина-то получается в страхе.

Надеюсь, что основная эмоция в аллергии понятна. Идем дальше.

## **А сколько всего аллергенов?**

Напомню, что аллергия в переводе с латыни всего лишь – «иная реакция». В это понятие входит куча всего: простые отеки, отек квинке, зуд и высыпания на коже, потеря коор-

динации, ринит, покраснения и зуд в глазах. И это далеко не полный перечень симптомов.

Такие реакции вызывает, естественно, контакт с аллергенами.

За последние 20–30 лет количество как аллергиков, так и аллергенов выросло в геометрической прогрессии. И если задаться вопросом – «сколько же сейчас аллергенов?», то в разных уважаемых источниках вы найдете разные цифры. Кто-то говорит о 1000, кто-то о 3000-х, а кто-то насчитал уже около 10 000 тысяч.

Удивительно, правда?

На данный момент существует великое множество сочетаний аллергенов. Есть целые классы, подклассы и подклассы подклассов в делении этих вещей. Но почему тогда аллергопанель состоит всего лишь из 100 наименований? Поясню тем, кто не знает – аллергопанель, это лабораторный метод обследования, который диагностирует пищевую аллергию и пищевую непереносимость.

## Немного про тесты на аллерген

Среди множества тестов на аллергены один из самых популярных – по крови. Определение специфических иммуноглобулинов E (IgE) в крови пациента дает возможность выявлять причинно-значимые аллергены. Тогда получается, что эта «зараза» всегда есть в крови. А если вспомнить еще и популярное понятие – «накапливаемые», то становится вообще не позитивно. Но аллергическая реакция есть не всегда. Если мы никогда не встретимся с аллергеном, куда уйдет вся эта хрень? Значит есть какой-то запуск. Что-то, что остается за кадром.

Раз уж зашел разговор о крови, то еще один вопрос на засыпку. Допустим у меня страшная аллергия на глютен, IgE прямо зашкаливает. Но я решила стать донором. На на-

личие ВИЧ и т.п. меня сразу проверят. А на аллергию нет. Моя кровь кишит специфическими иммуноглобулинами, но оказывается, это совершенно безопасно тому, кому она достанется.

Парадокс...

Получается, что это мой и только мой «дар» воздействовать на всю эту дрянь в крови и вызывать аллергические реакции. Для остальных состав моей крови безопасен, то есть, для других моя кровь чиста.

Что же со мной не так? Откуда я взяла этот скилл, мою личную реакцию, мое восприятие мира, мой страх?

## Индивидуальная реакция

И у каждого из нас очень много лично наших, индивидуальных реакции на мир. К примеру, предлагаю вспомнить хотя бы песни. Прямо самую-самую любимую вспомните. Вот вы идете по улице, а из окна машины на тротуаре неожиданно заиграла она... Что с вами стало? Сразу меняется настроение. Кто-то улыбнется, кто-то станет пританцовывать. Поменялся гормональный фон мгновенно на уровне тела. А если зазвучит песня, которая играла в тот момент, когда вас бросили или предали, что станет с вашим настроением? Куда оно упадет? А есть и более сильные реакции. В моей практике была клиентка, у которой начиналась изжога в тот момент, когда она слышала песню «сиреневый туман». У каждого из нас есть свои реакции на песни. Тогда получается, что музыка тоже может быть аллергеном?

А помните опыты великого ученого Павлова на собаках? Как только загоралась лампочка, у песика появлялось активное слюноотделение, учащалось сердцебиение, дыхание становилось прерывистым. Чем вам не аллергия на лампочку?

Многие из вас от знакомой наверняка слышали фразу – «У меня аллергия на мужа». И ведь вам не ввали. Как только



муж появлялся в доме, сразу портилось настроение, начинались выяснения отношений, перехватывало дыхание, появлялась слезливость и чес в глазах, учащалось сердцебиение, скакало давление, накрывали головные боли. У каждого по-своему. Налицо иная реакция на мужа. Тогда муж тоже выходит – аллерген?

Такой же пример можно привести и с запахами. Но они измеримы. Мы можем потрогать розу или полевые цветы. Можем внести их в аллергопанель. Но как туда внести мужа или песню? Так насколько объективна и честна наша аллергопанель? Насколько найденный аллерген – истина. Может быть я просто ругалась с мужем, а на столе стоял букет роз. Кто знает...

Но готова ли признать официальная медицина такие аллергены? Представьте, что выходите от аллерголога с диагнозом «у вас аллергия на соседа». Как думаете, дойдем до таких знаний? Или все будем валить на пыль в подъезде? Ну, конечно, пыль-то осязаема.

Так и ищем причину только в том, что можно измерить и потрогать. Наверное это одна из причин, почему аллергия считается неизлечимой. И сколько еще аллергенов придется добавить к панели, чтобы точно диагностировать причину? А может достаточно понять схему, если все, что нас окружает, может нести опасность.

## ГЛАВА 2

# КАК ОБРАЗУЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ

Многие из вас помнят тот момент, когда у вас первый раз появился этот симптом. Помнят и ситуацию и то, что было до нее. Кайфушек там точно не было. Вот вам несколько реальных клиентских случаев. У вас, конечно же, было все не так. Но схема похожа.

### История 1

*Девочка, 15 лет, позитивная и жизнерадостная. Обычная семья: мама, папа, младший брат. Родители в меру ссорились, брат в меру доставал. Но она не обращала на это внимание, ведь ее основная жизнь была вне дома: школа, подружки, улица... И нельзя сказать, что она не любила своих близких. Очень любила. Просто не заведены были в семье «теплые» отношения. Просто скрывались эмоции, не афишировали чувств.*

*Придя домой в один из сентябрьских дней, на кухне девочка застала «собрание». Там им с братом озвучили решение родителей развестись. Дети пытались задать вопросы, в ответ слышали только «мы с папой так решили». Потом мама встала и ушла к себе в комнату. Девочка сразу же пошла за ней. Утешить, посочувствовать, обнять... Но всегда спокойную и уравновешенную маму накрыла истерика. И в порыве эмоции оказалось, что это девочка виновата во всем. Это она иногда не мыла посуду, училась не на отлично, в конкурсе по танцам не заняла первое место, не интересовалась семьей, не подогрела папе ужин... Она плохая – папа уходит из-за нее. Шок, обида, непонимание.*