



CAPITOLUL 1

Copii cu alergii alimentare și astm

Cred că orice părinte trebuie să fie bine informat înainte de a-i vorbi copilului său despre alergiile alimentare ale acestuia. Cred că este esențial, ca în orice altă lecție de viață, să fii sincer, calm și clar în această privință. Nu îndulci problema, dar învață-ți în același timp copilul că alergiile sale alimentare pot fi ținute sub control, că are puterea să-și asume responsabilitatea de a fi vigilent și grijuliu și că nu trebuie să-și trăiască viața cu teamă. Cunoașterea înseamnă întotdeauna putere. Nu există nici un motiv pentru care un copil cu alergii alimentare să se simtă exclus sau ciudat. El trebuie să știe ce îi poate face rău și că poate trăi o viață normală și împlinită.

– Lori Stokes, mamă a doi copii

Nu voi uita niciodată ziua în care fiul meu zăcea bolnav pe jos, în baie. De obicei plin de o energie de nestăpănit, Addison, în vârstă de 22 de luni, era înfășurat într-un prosop, cu trupul moale și letargic. Ochii săi, de obicei strălucitori și plini de viață, priveau pierduți, iar fața lui, de obicei îmbujorată, era acum lipsită de culoare și posomorâtă. Mi-am dat seama că ceva era în neregulă. Complet în neregulă. Nu mai era vorba de o răceală sau de virusurile de sezon. Sistemul imunitar al lui Addison încerca să lupte cu ceva. *Copilul meu e bolnav. Foarte*

bolnav, mi-am spus în timp ce adrenalina mi se răspândea prin trup. Un pic mai înainte tușise, o tuse adâncă și persistentă ce părea cauzată de flegma din piept. Am dat drumul la duș și am stat cu el în baie, convingându-l să inhaleze aburii ce ne înconjurau. Credeam că aceasta îi va dilua flegma. Dar după cinci minute, tusea lui era la fel de puternică. De fapt, era mai rău, așa că mi-am dat seama că făcusem o greșeală cu aburii. Era nevoie să-l sun pe medicul pediatru.

„Adu-l aici“, mi-a spus ea după ce i-am descris simptomele.

L-am pus pe Addison în căruț și am luat-o la goană spre cabinetul medical. (Locuim în New York, unde pentru a ne deplasa mergem pe jos sau cu taxiul.) N-am mai mers niciodată atât de repede.

„S-ar putea să aibă pneumonie“, mi-a spus pediatrul după ce l-a ascultat pe Addison la plămâni. „Ar trebui să-i facem o radiografie toracică.“

„Radiografie?“, am întrebat.

„Nu putem afla altfel“, mi-a răspuns. Mi-am dat acordul, dar cu ezitări. Apoi l-am pus iar pe Addison în căruț, am ieșit din cabinetul medical și am mai tras o fugă până la cabinetul radiologului.

Înainte de a-l lăsa pe Addison să stea în brațe la mine, tehnicianul radiolog m-a acoperit cu un șorț blindat care-mi venea de la umeri la coapse. Dar copilul nu era protejat cu nimic. Asta m-a neliniștit. *Dacă ei mă protejează pe mine cu atâta migală, iar eu sunt o persoană adultă, toată radiația asta nu e periculoasă pentru trupul lui?*, mă gândeam. Dar nu aveam de ales și, ca de obicei, m-am încurajat singură să rezist. *Toate astea se petrec cu un motiv. Nu înțeleg care e, dar într-o zi voi afla.* (Poate că acesta e, de a împărtăși cele prin care am trecut în această carte.)

Radiografia a confirmat bănuielile pediatrului: Addison avea pneumonie. „Voi suna la farmacie pentru o rețetă de antibiotice“, mi-a spus. Eram năucită. Fiul meu nu avea nici doi ani și trecea de la raze X la primul antibiotic – un medicament despre care ni se spune tot timpul să-l folosim cât mai rar cu putință. De unde era să știu că acesta era primul dintr-o lungă serie de antibiotice care aveau să îi fie prescrise și de probleme ale sistemului respirator pe care le va avea și că acesta era primul pas pe un drum neașteptat? Pentru că, deși starea lui Addison s-a ameliorat, boala nu i-a trecut; antibioticele erau doar o soluție temporară, iar cauza problemei nu fusese soluționată.

În anul următor, am colindat cu Addison pe la o mulțime de cabinete medicale. Avea infecții recurente ale căilor respiratorii superioare și mereu mi s-a spus că era o bronșită și că trebuie să ia antibiotice. Lucru nu numai frustrant, ci supărător și enervant: mă deranja să fiu forțată să-i dau antibiotice la o vârstă atât de fragedă. Pe lângă faptul că toate programările la doctor îmi consumau o mulțime de timp, era enervant să repet încontinuu anamneza lui Addison de fiecare dată când ne duceam la un medic nou. Una dintre vizite, la un medic pneumolog, mi-a rămas întipărită în minte.

„Are astm, cu siguranță“, a spus doctorul după ce a ascultat un istoric al bolilor de familie. „Luați această rețetă și cum-părați medicamentele imediat.“

„Despre ce medicamente e vorba?“, am întrebat.

„Un atomizor cu un steroid“, mi-a spus calmă. Nu mi s-a părut că diagnosticul ei și remediul au fost date personalizat pentru copilul meu, ci oarecum automat, ca un robot. Ea făcea exact ce făcuse și cu pacienții care intraseră înaintea noastră și urma să facă același lucru cu cei care aveau să vină după noi. Bineînțeles că eram pregătită să aflu că răspunsul constă

în medicație, dar chiar steroizi? Pentru un copil sub doi ani? Mi-am privit fiul, care stătea pe jos și colora. Gândul la faptul de a-l lăsa să inhaleze steroizi printr-o mască în trupul lui mic era covârșitor. Era aceasta singura modalitate de a-l ajuta? Nu mai exista nici o alternativă? Era vorba de un copil care avea nevoie să-și întărească sistemul imunitar, nu să-l bombardeze cu chimicale.

„Reveniți în patru săptămâni“, a spus doctorul brusc, de parcă ar fi vrut să încheie rapid și să treacă la următorul pacient cât mai curând. În nici un caz, mi-am spus. Ceva din mine i se împotriva cu tărie: *Cuvintele tale îmi intră pe o ureche și îmi ies pe alta. Nu voi lăsa nimic din ce recomanzi în trupul copilului meu!* Mă încăpățânam (mai mult decât de obicei).

După aceasta, un prieten mi-a recomandat să vedem un alergolog cunoscut, de la unul dintre cele mai bune spitale din New York. Acesta era atât de ocupat, încât în momentul respectiv exista o listă de așteptare de trei luni. Abia așteptam să ne întâlnim, crezând că acest om cu o așa reputație în mod sigur îl va putea ajuta pe fiul meu.

Când am reușit într-un final să-l vedem, el a făcut câteva teste de bază, printre care și un test cutanat pentru cele mai întâlnite alergii, precum cele la alune, ouă, ciocolată și lactate. Concluzia? „Deocamdată, fiul dumneavoastră nu va putea ieși în aer liber dacă nu va lua două doze de albuterol prin inhalator în fiecare zi“, mi-a spus.

Albuterol este un medicament cu un avertisment pe etichetă de posibilă moarte din cauza astmului, așa că nu am fost extraordinar de bucuroasă de această soluție. Eram neliniștită și din cauză că îmi aduceam aminte că sora fotomodelului Niki Taylor își pierduse viața în urma folosirii unui inhalator pentru astm. Nu cunoșteam detalii și nici dacă

inhalatorul fusese cauza oficială a morții, dar tragica poveste mi-a apărut imediat în minte ca un semnal de alarmă.

Apoi doctorul mi-a dat un teanc de rețete: una pentru inhalator, una pentru atomizor, a treia pentru steroizi și ultima pentru EpiPen, o seringă cu epinefrină, un medicament despre care zicea că Addison trebuie neapărat să-l aibă cu el când e scos din casă.

„De ce e nevoie de EpiPen?“, am întrebat.

„Fiul dumneavoastră este extrem de alergic la ouă.“

„Dar mănâncă ouă și nu are nimic“, am protestat. Addison nu a avut niciodată vreo reacție alergică la ouă, în orice caz nu erupții, sufocare, buze umflate care să justifice folosirea unui EpiPen.

„Este extrem de alergic“, a repetat doctorul cu un aer vexat. „Testele au arătat că e alergic la ouă.“

Am încercat în continuare să-l conving de contrariu, dar nu părea să audă ce spun. Și a încheiat discuția. Nu am fost surprinsă. În timpul întâlnirii se tot foia înainte și înapoi între fiul meu și pacientul din camera alăturată. Era pe pilot automat. Nu m-a privit o dată în ochi și nici nu a arătat vreo umbră de compasiune ori răbdare. Deși a spus foarte puține, comportamentul său vorbea răspicat: *Nu ești singurul pacient. Eu sunt doctorul. Stai acolo în liniște și acceptă-mi ajutorul.* nici un moment nu am simțit că sunt auzită și nu s-a oprit îndeajuns încât să pot întreba: „Adică?“ Acesta era faimosul doctor cu o listă de așteptare de trei luni! Ca și imunologul la care fuseșem mai înainte, era prins într-o rutină și îmi crea senzația că Addison e doar un număr.

Această întâlnire m-a băgat în priză. Din momentul în care am ieșit din cabinet, luasem hotărârea: *Nu pot și nu voi lua de bune vorbele altcuiva. Trebuie să existe și altă soluție la*

problemele de sănătate ale fiului meu. Care sunt alternativele? Să-l țin pe medicamente? Injecții? Ceva naturist? Să cer o altă opinie? Acesta a fost începutul încercărilor mele de a găsi remedii alternative la medicamentele pe care acești doctori voiau să le prescrie copilului meu. Copil care încă nu-și serbase a doua aniversare!

Știind că trebuie să existe și altceva pentru fiul meu în afară de steroizi, dar neștiind clar ce era acel „altceva“, am început cercetările. Am mers de la cabinetul doctorului direct la un magazin de hrană naturistă. Oricum, dacă tot trebuia să încerc medicamentele prescrise, nu ar fi stricat să încerc întâi ceva fără efecte secundare. La magazinul naturist m-am uitat pe la raionul cu cărți, am luat una de pe raft și m-am dus la casă.

„Cartea aceea e bună“, mi-a spus patronul magazinului. „Dar asta e extraordinară.“ Și a arătat spre *The Allergy and Asthma Cure: A Complete 8-Step Nutritional Program* de dr. Fred Pescatore. Mi-a trezit interesul. Părea să fie exact ce căutam.

„Mulțumesc“, am spus, recunoscătoare că în sfârșit cineva încerca să mă ajute. Am fost atât de surprinsă de titlul cărții lui Pescatore, că acum nici nu-mi mai amintesc ce carte am ales inițial. Tot ce știu e că am pus-o la loc pe raft, am înhățat cartea dr. Pescatore, am plătit și m-am dus acasă.

Mai târziu, copiii și cu mine am trecut prin rutina de seară cu masă, baie și povești la culcare. Deși de obicei savuram acest ritual, în seara aceea eram nerăbdătoare să mă ghemuiesc în pat cu noua carte în speranța de a găsi ceva – orice informație semnificativă. Și am găsit. Am citit cartea din scoarță-n scoarță, atât de concentrată, subliniind atât de multe pasaje, că nici nu știu cum s-a făcut ora 1 noaptea. Știam că trebuie să mă culc pentru că în curând aveam să mă trezesc și să încep

ziua cu cei doi copii mici. Dar eram prea lucidă și prea entuziasmată. Tot ce spunea autorul era coerent. Îmi vorbea *mie*. Vorbea despre *fiul meu*. M-am uitat pe spatele cărții să văd de unde e autorul și am fost uimită să aflu că are un cabinet chiar în New York. Voiam să fiu sigură că adresa e valabilă, așa că am sunat la informații să cer numărul lui, iar apoi am sunat la cabinetul acestuia. (Bineînțeles că știam că nimeni nu-mi va răspunde la 1 noaptea, dar voiam să am confirmarea că aceea era adresa.) M-am bucurat când am auzit: „Ați sunat la cabinetul dr. Fred Pescatore“. Dimineață, primul lucru pe care l-am făcut a fost să sun din nou și să fac o programare. Câteva zile mai târziu am mers acolo cu Addison (și apoi cu fiica) și de atunci mergem constant la dr. Pescatore. Pot să spun cu mâna pe inimă că acest om ne-a schimbat viațele.

La prima întâlnire, dr. Pescatore a făcut analize de sânge pentru alergii. (Ultimul doctor făcuse doar teste cutanate, acestea nefiind la fel de precise.) Chiar și înainte de întâlnirea cu Pescatore, știam că Addison este alergic la lapte și soia, lucruri pe care le-am descoperit când era sugar. Mi-am hrănit la sân ambii copii, iar Addison mânca mult, astfel că niciodată nu am avut îndeajuns lapte de muls și de păstrat în frigider pentru el. Iar asta era o problemă dacă trebuia să plec și să las pe altcineva să-l hrănească. Aveam nevoie de un plan de rezervă. Pediatriul ne-a indicat o hrană pe bază de lapte, dar fiului meu i-a apărut o erupție roșiatică pe obraji imediat după ce l-am hrănit. Era o reacție clară la un ingredient. Când i-am dat lapte de soia s-a întâmplat același lucru.

Testele mai amănunțite ale dr. Pescatore au arătat că fiul meu e alergic la mai mult de zece alimente! Lista pe care mi-a dat-o doctorul, împreună cu o hartă pe culori a acestora, conținea și piper negru, vanilie, scorțișoară și grâu. La început