

Slip for astma og allergi

Hører du til de over 700.000 danskere, der lider af høfeber og/eller astma, så kan foråret og sommeren være lidt af et mareridt at komme igennem. Du går konstant rundt og snøfter, det kløer i øjnene og halsen, næsen løber eller stopper til, du er træt og har svært at koncentrere dig. Men heldigvis kan du selv gøre noget for at det ikke går så galt. Her er en håndfuld forslag.

Er det noget i kosten?

Ifølge Hendes Verdens helseekspert, naturopat og forfatter Pernille Lund kan man ofte lindre astma og allergi blot ved at ændre kostvaner.

– Allergi er jo en immunreaktion, der ofte finder sted i kroppens bindevæv. Men den bagvedliggende grund er, at slimhinderne i luftvejene eller tarmsystemet er blevet for svage og „hullede“ til at kunne opfange de problematiske stoffer. Derfor spadserer stofferne uhindret gennem slimhinden ud i blodbanen og transporteres videre ud til kroppens bindevæv – hvor et overaktivt immunforsvar står klart til at angribe den indbildte fjende. Og det er denne krig, en allergiker oplever i form af symptomer, oplyser hun.

– Uanset om man lider af allergi eller astma, er det tit kosten, der får det til at gå galt. Eksempelvis kan forklaringen på allergi og især astma være, at ens kost indeholder for meget kalk og for lidt magnesium – og for meget omega-6 fedt og lidt omega-3. Fjerner

man mejeriprodukter fra deres kost, bliver mange allergikere og ørebørn symptomfrie. Her er det ikke mælkesukker (laktose) men derimod proteinerne i mælken, der trigger symptomerne. Mælkeproteiner (kaseiner) kan være en så konstant provokation for immunforsvaret, at man bliver allergisk over for andre ting. Når man dropper mejeriprodukterne forsvinder ens ledsmerter, pludselig kan man tåle sin sorte mascara, ens blodsukker bliver stabilt og livvidden skrumper. Det har jeg selv oplevet. Da jeg stoppede med mejeriprodukter kunne jeg løbe uden at få ondt i knæene og samtidig raslede der lige fire kilo af på maven. Lidt smør og fløde er dog ok.

Men allergi er en kompliceret sygdom, der som regel har flere ofte skjulte årsager, og hvor også psyken spiller en rolle, understreger Pernille Lund.

Tryk astmaen væk

Også akupunktur og zoneterapi kan virke lindrende på astma og allergi. Stimulering af de rette punkter på kroppens energibaner virker både afbalancerende på nervesystemet, dæmper inflammationerne og aktiverer kroppens egne helende kræfter.

Husk, at jo før du starter med at forebygge, jo bedre!

Derfor starter hun altid med krydsforhøre sine klienter og sætte dem til at føre dagbog over deres liv og deres symptomer.

– Når klienterne registrere hvordan de spiser og lever i perioder, hvor de hhv. har symptomer og er symptomfri, er det normalt relativt let at fastslå årsagerne. Men indimel-

lem kan også jeg blive snydt. For eksempel har jeg en tjek-kisk født, dansk gift klient, som led voldsomt af eksem, og hvor krydsforhøret ikke afslørede årsagen, før vi kom til at tale om hendes baggrund.

Pludselig kunne hun huske, at hun ingen eksem havde, mens hun for nogle år siden holdt en længere familieferie i Tjek-kiet. Ved at krydsforhøre videre fandt vi frem til, at hun i den periode ikke spiste rugbrød... Rugbrød indeholder jo nikkel og ja, det var så nikkel, hun var allergisk overfor. Folk har altid selv svaret men ind imellem skal de have hjælp til at finde det frem. ●



Kostændringer gjorde Jette klar til maraton

Jette er 42 år, hun arbejder som salgsassistent og er bidt af spinning. Men om foråret er hun ofte så medtaget af høfeber, at hun ikke kan slæbe sig af sted og må sygemelde sig. Spinning er en hård motionsform, der kræver lungekapalet, så det var også surt, at hendes vejrtrækning ikke kunne holde til det. Jette har det meste af sit liv døjet med både astma, høfeber og eksem. Hun er allergisk overfor fisk, fjerkræ og skaldyr, hasselnødder, hunde, kat og heste og havde, da hun sidste forår opsøgte Pernille Lund, gennem mange år taget både astmamedicin og penicillin (for lungebetændelser). Jette spiser sundt og tager multivitaminer, men hun spiste ost og havregryn med mælk til morgenmad, drak mælk til frokost og brugte mælk i madlavningen. Pernille bad Jette udelukke alle mejeriprodukter og udover multivitaminerne tage tilskud af fiskeolie og kalk/magnesiumtilskud – samt allergitilskuddene perillablad og nigellafrø. Efter et par ugers på denne kur var Jette Poulsens allergi og astma blevet så meget bedre, at hun ikke længere var generet pollen og kunne kæle med både hunde og katte. I dag kan hun godt tåle lidt smør og fløde – og så har hun i øvrigt gennemført 6-timers spinning-maraton.

Hendes Verden nr. 13/2013 www.hendesverden.dk

Træt af at skulle sygemelde dig?

I sin nyeste bog, „Styrk dit immunforsvar – tjen flere penge” (Hovedland) forklarer Pernille Lund, hvordan du med et stærkt immunforsvar og den rette kost kan holde allergenerne i skak og bekæmpe bl.a. infektioner, autoimmune sygdomme, gigt og kræft. Foruden en masse fornuftige forklaringer, gode råd og behandlingsforslag rummer bogen også opskrifter på lækker mad, som både dine smagsløg og dit immunforsvar vil sætte stor pris på.



Er det noget i følelserne?

Det er langt fra altid, at allergi og astma kan spores tilbage til noget fysisk eller genetisk.

– At kroppen overreagerer kan også skyldes, at man på et tidspunkt har været udsat for en følelsesmæssig påvirkning, som har gjort immunsystemet forvirret. Det sker ofte i forbindelse med stress, overgangsperioder, chok eller en voldsom eller ubehagelig oplevelse af en anden art, forklarer hypno- og NLP-terapeut Charlotte Bang.

Hun har kureret en del mennesker for allergier med hypnoterapi.

– For nylig behandlede jeg en

kvinde, som gennem 10 år havde været allergisk overfor katte. Det viste sig, at allergien var brudt ud samtidig med en familiekonflikt, hvor min klient havde følt sig groft svigtet. Det gik op for hende, at det ikke var hendes kære katte, hun burde reagere på men derimod hendes familie. Under hypnosen fik vi forklaret hendes immunforsvar, at der var tale om en fejl – og så forsvandt hendes allergi. En anden klient slap af med sin pollenallergi: Under hypnosen genoplevede han, hvordan han som seks-årig – og dybt ulykkelig over ikke at måtte

deltage i fest – gik tur på en dag med et skyhøjt pollental.

– I alle tilfælde, hvor astma og allergi har rødder i sindet, kan man med hypnosen gå ind og rette op på reaktionen. Det gælder om at få immunforsvaret til at forstå, at kroppen godt kan tåle de pågældende stoffer... At få etableret den rette kodning. Det kan nogengange klares ved en session og nogengange med flere, afhængig af hvor komplekst problemet er.



➔ Læs mere om Charlotte Bang, hendes kurser, foredrag og behandlinger på <http://charlottebang.dk>

Trækker vejret frit

Hendes Verdens sundhedsredaktør Carina Stilling Lindkvist fik for nogle år siden konstateret anstrengelses-astma og nedsat lungekapacitet og har prøvet hypnose-behandling hos Charlotte Bang.

– Under hypnosen har jeg set, at der er flere oplevelser, der kan ligge til grund for mit problem, både fra min barndom og fra mine voksne år, fortæller Carina.

– Charlotte arbejdede bl.a. på at få mig til at trække vejret helt igennem... Jeg fik virkelig en følelse af, at der er mere plads i mine lunger, og følelsen holdt dagen efter, også selvom jeg løb i frostvejr, som normalt giver mig følelsen af, at lungerne "klapper sammen". Charlotte har givet mig nogle positive sætninger (selvsuggestioner), som jeg skal sige. Jeg er spændt på at se, hvordan det går fremover, om min lungekapacitet virkelig bliver bedre og om jeg formår at tage hånd om nogle af de ting, jeg gennem hypnosen har fået øje på, skal ændres, siger hun.

Hypnotiser dig selv

Vi hypnotiserer i virkeligheden alle sammen os selv hver eneste dag, bl.a. når vi – ofte uden at være bevidste om det – fortæller os selv at vi hvad vi kan og ikke kan (tåle), siger Charlotte Bang.

– Suggestioner eller selvbekræftelser kaldes det... Hvis vi eksempelvis går rundt og siger "jeg bliver kvalt i det her forhold", er det vel ikke så mærkeligt hvis vi ender med at få vejrtrækningsproblemer. Alt hvad vi siger og tænker, påvirker vores celler og krop. Så det er vigtigt at vores selvsnak og tanker er positive og ikke negative.

Har du lyst til at prøve positive bekræftelser som en måde til at „selvbehandle“ din allergi på?

Det virker bedst at sige sætningerne om morgenen, lige når du vågner – eller om aftenen lige før du falder i søvn, fordi du på disse to tidspunkter er lidt i den samme tilstand som når du er i trance hos en terapeut. Du kan også kigge dig selv ind i øjnene i et spejl, mens du sige sætningerne – eller du kan sidde afslappet med lukkede øjne, imens.

Sig f.eks.

ALLERGIER: Verden er tryk og venlig.

Jeg er tryk. Jeg har fred med livet.

ASTMA: Det er trygt for mig nu at tage ansvaret for mit eget liv. Jeg vælger at være fri.

HØFEBER: Jeg er ét med ALT I LIVET.

Jeg er altid tryk

...eller formulér dine egne sætninger:

Fokuser på det mål, det du gerne vil opnå – f.eks. at blive kureret for din astma.

Formulér suggestionerne i **NUTID** – som om det du ønsker allerede er virkelighed – og **POSITIVT**. Ex. "Jeg er ikke syg" omformuleres til "Jeg er fuldstændig rask".

Formulér sætningerne så konkret og kort som muligt – og forbind meget gerne ordene med lyde, følelser, fornemmelser, billeder, dufte o.a..

Gentag dine bekræftelser mange gange hver dag.

Hvis du oplever at du ikke kan tænke positivt, er der ingen grund til at slå dig selv oveni hovedet med det, det er nemlig også bare en "fejlkodning", som du kan få hjælp til at ændre, siger Charlotte.
Kilde: Charlotte Bang og Louise Hays bog "Helbred dit liv"

Gør livet lidt lettere

1. Klør det i munden, når du spiser et æble? Krydsallergi rammer op til halvdelen af alle pollenallergikere. Det er især æbler, pærer, kirsebær, abrikoser, blommer, ferskner gulerødder, blegselleri og hasselnødder, der kan få dig til at kryds reagere – så hold dig fra dem.
2. Klør det i øjnene, når der er pollen i luften? Køb et par solbriller, der sidder tæt til – og brug dem, også når det er overskyet.
3. Slæb ikke pollen ind udefra. Tag på dage med høje pollental brusebad og vask hår, når du kommer hjem.
4. Hold vinduerne lukkede – især om natten og om morgenen. Få evt. monteret et anti-pollen-net for soveværelsesvinduet.



Hvad skyldes din allergi?

Oftest er der flere årsager, her et udpluk:

- * Arveligt disponeret
- * Kort eller ingen amning
- * Dårlig og/eller ensidig kost med få næringsstoffer
- * Tilsætningsstoffer
- * Overdrevent rene omgivelser
- * Medicin – f.eks. smertestillende og antibiotika
- * En forstyrret tarmflora
- * Stress
- * Hormonelle forandringer
- * Forurening
- * Vacciner

De 4 mest almindelige fødemiddelallergier skyldes

mælk, hvede (gluten), æg og/eller jordnødder (peanuts).

De 4 mest almindelige luftvejs-allergier skyldes pollen, dyrehår, husstøvmider og/eller skimmelsvamp.

De 4 mest almindelige „kemiske“ allergier skyldes

latex (gummi), nikkel, tilsætningsstoffer og/eller medicin.

Kilde: Bogen „Forsvarets nye ABC“



Hjælp fra naturen

Der er ikke noget galt i at tage antihistaminer og bruge næsespray for at „overleve“. Men der findes også både effektiv og bivirkningsfri naturmedicin mod allergi.

PERILLABLAD er et bivirkningsfrit naturmiddel med antihistamineffekt.

NIGELLAFRØOLIE virker genoprettende på et forstyrret immunforsvar.

HJERTEFRØOLIE er god mod eksem og især astmaeksem.

HØRON er et homøopatisk middel, og styrker slimhinderne i øjnene og næsen. Høron kan tages både forbyggende og akut ved anfald.

NASALEZE er en næsespray, der lægger en tynd beskyttende hinde over næseslimhinden.

Gode råd

- * **Før dagbog** over dit liv, din kost, din medicin osv. og dine symptomer.
- * **Lær din krop at kende** – hvornår reagerer den på hvad, og hvornår er du symptomfri?
- * **Find gode erstatninger** for det du ikke kan tåle – både mht. kost og produkter, vaner og livsstil.
- * **Spis ren mad** fremstillet af friske råvarer med gode energikilder og mange næringsstoffer.
- * **Spis uforurenede fisk** – eller tag tilskud af omega-3 (fiskeolie).
- * **Hold fordøjelsen i orden!** Styrk peristaltik-

ken med fuldkorn, grove grøntsager og rigeligt væske – og fordøjelsesprocessen med artiskok, papaya, ananas, kiwi (og pebermynte) evt. suppleret med et godt fordøjelsesfremmende kosttilskud.

* **Hold tarmfloraen sund** med probiotika (mælkesyrebakterier) og prebiotika (bakteriefoder).

* **Styrk slimhinderne** i maven og tarmene med drikke-aloë og kamille – i luftvejene med damp med f.eks. timian, ingefær, citrongræs og lakridsrod – og på huden med udtræk af stedmoderblomst.