

FOTO: SHUTTERSTOCK



Du kan bli kvitt pollenallergi

Ta vitaminer og mineraler

Plages du av pollenallergi om våren? Det går faktisk an å bli frisk, og slippe sprayer, dråper og allergitabletter. Her er rådene.

10-15 PROSENT av befolkningen har slimhinneallergier først og fremst i øyne og nese, men også noe i svelg og øvre luftveier. Det er mest overfølsomhet mot bjørkepollen og gress (timotei), og mange har allergi mot begge. I tillegg har noen kryssallergier mot noen mattyper. De allergiske reaksjonene skyldes at slimhinnens immunforsvarsceller oppfatter pollenpartiklene som fiender, og dermed setter i gang en rekke forsvarsmekanismer for å uskadeliggjøre og fjerne disse inntrengerne. Det er først og fremst mastcellenes utslipp av såkalte histaminer som skaper de kraftige allergireaksjonene. Dette er en underlig reaksjon i immunforsvaret og vanskelig å forstå, da disse luft-

bårne partiklene slett ikke er farlige for slimhinnen og tåles godt av alle andre mennesker.

HJELPEMIDLENE DU FÅR KJØPT, virker stort sett bare symptomlindrende. Noen har en viss antihistamineffekt som skal hemme histaminutslippene, andre virker slimhinneavsvellende og noen virker lett betennelsesdempende. Men midlene gjør ikke noe med de egentlige årsakene til immunforsvarets overfølsomhet.

Ortomolekylær forskning har avslørt at allergipasienter ofte har lavt askorbinsyrekonsentrasjon (lavt C-vitaminnivå) i blodet og lavt nivå av kalsium inni cellene. Begge er naturlige og potente antihistaminer.

Samtidig viser mineralforskningen at stoffer som kobber, silisium, kalium, mangan, magnesium og selen samt vitaminer som A, E, B5 og B6 har ulike og positive virkninger som stimulerer og normaliserer immunforsvaret. Jo friskere immunforsvaret ditt blir, desto sterkere blir slimhinnene også. Det vil gjøre deg naturlig frisk uten symptomdempende medisiner.

DERSOM DU ER MYE PLAGET av slimhinneallergi, bør du allerede nå starte opp følgende forebyggende behandling og gjennomføre denne helt til høsten. Ta terapeutiske doser av C-, A- og E-vitaminer sammen med B5 og B6 og mineralene kalsium, selen og silisium. Dette bør



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til Allers-legen!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Kostråd mot allergi

Dersom du har sterke allergireaksjoner, bør du kombinere behandlingen med disse kostrådene.

1. Unngå hvetemelsprodukter, melk- og meieriprodukter og sukkerholdig mat og drikke så mye som mulig i behandlingsperioden.
2. Spis gjerne mer av friske, grønne grønnsaker, sesam- og solsikkefrø, bananer, poteter, agurk, mais, erter, bønner, tørkede frukter, blåbær og kirsebær, gulrot, hvetekeim og egg (dersom du tåler egg), som inneholder mye av de vitaminene og mineralene som normaliserer immunforsvaret.

gjøres i samråd med kyndig terapeut eller lege som kan slik behandling, slik at du oppnår ønsket effekt. De fleste tar for lave doser, men man kan også overdosere dersom man ikke vet hvordan slik behandling skal gjøres. Behandlingen kan inneholde andre kombinasjoner vitaminer og mineraler ut fra hvilke hovedplager man har. Dette må tilpasses individuelt og krever nøye oppfølging.

Rolf Luneng