

# Der er noget i luften

Omkring en fjerdedel af os bliver i hverdagen udsat for en eller flere ting, vi ikke kan tåle – og træer og græsser irriterer flest. Du kan dog selv gøre noget for at lindre symptomerne: Både alternativ behandling, kostændringer og vaccine kan have god effekt.

## Akupunktur holder høfeberen i skak

Vi nyder at opleve naturen springe ud ... Men for mennesker som Anja Rolvung er forår og sommer ensbetydende med øjne, der klør og løber i vand, en næse, der løber, og mund og svælg, der klør og kilder, så man bliver vanvittig.

Det var en medtaget Anja Rolvung, der en junidag i 2006 trådte ind i Rikke Godthjælps klinik i København. Ugen inden havde Anja født sit første barn, datteren Marie – desværre lige i højsæsonen for græspollen, og den 40-årige arkitekt er pollenallergiker, så glæden over familieførgælsen var ved at drukne i vand, slim og kløe.

Selv om der er en tendens til svage slimhinder i familien, og Anja ofte var forkølet og let fik halsbetændelse, var allergi ikke noget, hun havde forestillet sig ville ramme hende. Ikke før det for ni år siden begyndte at klø i øjnene og svælget – midt om sommeren, hvor der normalt er flest græspollen i luften.

– I starten var det kun græspollen, jeg reagerede på, og de første par år var det ikke så slemt. Siden kom birken og bynken til, og for hver sommer blev mine symptomer værre. Så selv om de gjorde mig træt og uoplagt, og jeg ikke brød mig om det, var jeg nødt til at tage antihistaminer for at kunne fungere, fortæller hun.

For på det tidspunkt vidste hun ikke, at der findes andre og mere bivirkningsfrie måder at lindre sine høfebersymptomer på.

– Men jeg skulle jo amme Marie og ville derfor ikke tage antihistaminer. Så jeg var helt opløst af allergi, og det gik selvfølgelig ud over både mit fysiske velvære og min energi.

Det var en veninde, der anbefalede Anja Rolvung at kontakte Rikke Godthjælp – som straks satte hende i intensiv behandling med akupunktur og auriculoterapi (øreakupunktur).

– Og nålene virker effektivt på mig. Allerede efter den første behandling kunne jeg mærke en forskel. På trods af, at pollentallet var himmelhøjt, løb øjnene og næsen ikke nær så meget, som de plejede, og kløen i ganen var minimal. Efter behandling nummer to var jeg på weekend i Sverige, hvor jeg både gik gennem græsmarker og i skoven. Det medførte lidt kløe, ja – men slet ikke i samme omfang som tidligere. Og efter den tredje behandling var symptomerne mildnet så meget, at de ikke længere generede mig.

Rikke Godthjælp testede også Anja for fødevarerintolerans og konstaterede, at det også ville hjælpe, hvis hun undgik især hvedemel og fede mælkeprodukter. Desuden anbefalede hun hende at tage nogle kosttilskud (se boks).



– De råd følger jeg, og det gør også mine allergisymptomer mildere og giver mig mere energi.

Anja er blevet fast kunde hos Rikke.

– Jeg må nok se i øjnene, at jeg har et svagt immunforsvar og skal passe på mig selv ...ud over at jeg hvert år op til og under høfebersæsonen får en serie behandlinger, bestiller jeg indimellem en behandling, når jeg føler, at jeg trænger.

### Gode tilskud

Ud over gode vitaminer, probiotika og fiskeolie tager Anja Rolvung også NDS OriganoX, som er vild oregano i pulverform. Vild oregano er ekstremt slimhindestyrkende. Og så hælder hun masser af koldpressede planteolier i sin mad.



### FAKTA ER

- ▷ 1,5 millioner danskere lider af en eller flere overfølsomheds sygdomme
- ▷ Cirka 300.000 har astma
- ▷ 750.000 voksne har høfeber
- ▷ 20 % af alle børn har børneeksem
- ▷ 2 % har det fortsat som voksne
- ▷ 15 % voksne har kontaktallergi
- ▷ 5-7 % voksne har fødevarerallergi
- ▷ 14 % voksne har husstøvmide-allergi
- ▷ 3,2 % voksne har skimmel-svampeallergi

Kilde: Astma-Allergi Forbundet

### På kryds og tværs

De fleste pollenallergikere får også kløe i ganen og svælget, når de spiser fødevarer, der indeholder stoffer, som ligner pollen så meget, at kroppen kommer til at forveksle dem. Krydsreaktion kaldes det. Krydsreaktioner har intet med fødevarerallergi at gøre – men de er mindst lige så ubehagelige.

Reagerer du på birkepollen, kan du måske heller ikke tåle abrikoser, blommer, ferskner, kirsebær, kiwier, nektariner, pærer, æbler, gulerødder, kartofler, tomater, peberfrugter, selleri, mandler og andre nødder.

Reagerer du på græspollen, er det især appelsiner, meloner, tomater, ærter og jordnødder, du skal være opmærksom på

Reagerer du på pollen fra bynke, reagerer du måske også på meloner, solsikkekerner, peberfrugter, gulerødder, pastinak, persillerod, selleri – og på kamille og persille.







## 3 stærke sammen

1. Akupunktur er behandling med ultralyd-nåle, som stikkes ind under huden på bestemte punkter på hovedet, kroppen, armene og benene. Formålet er at fjerne blokeringer og genoprette ubalancer i kroppen ved enten at stimulere eller dæmpe energien i de berørte meridianer (energibaner).
2. På samme måde, som hele kroppen er forbundet med punkter i fødderne, er den også forbundet med punkter i øret. Auriculoterapi er en særlig form for øreakupunktur, hvori der indgår pulsdig diagnose og ofte også behandling med farvet lys.
3. Ifølge posturologerne stammer 80 procent af alle smerter fra asymmetriske muskelspændinger, som gør kroppen "skæv". Posturologi går ud på at afbalancere spændingerne, så kroppen rettes op, belastende tryk på nervesystemet fjernes, og kroppens evne til at helbrede sig selv forbedres.

– De tre behandlingssystemer understøtter hinanden fantastisk godt, fordi de angriber det samme problem bredt fra tre forskellige vinkler og ud fra både østlig og vestlig tankegang, siger Rikke Godthjælp.

Læs mere på [www.godthjaelp.dk](http://www.godthjaelp.dk)

## Kroppen kan selv – hvis den får lov

Rikke Godthjælp er uddannet zoneterapeut, akupunktør, auriculoterapeut og posturolog og registreret RAB-behandler. Desuden er hun velbevandret inden for bl.a. kost og naturopati. Og Rikke Godthjælp bruger hele sin viden og al sin erfaring på kryds og tværs – alt efter hvad der virker bedst på lige præcis den klient med lige præcis de symptomer.

– Min opgave som behandler er sådan set "bare" at bringe kroppen i størst mulig balance, således at den bliver bedst mulig i stand til at helbrede sig selv. *Og der findes ingen behandling, der står stærkest alene!* Som holistisk behandler ser man hele mennesket, så jeg bruger efter behov teknikker og erfaringer fra alle de uddannelser og kurser, jeg har – eller sender klienten videre. Anjas Rolvungs allergi bliver som sagt holdt i ave med en kombination af traditionel akupunktur og auriculoterapi.

– At kombinere de to akupunkturformer er

eminent godt, fordi de samarbejder. Men det har også betydning, at Anja udelukker ting fra sin kost, for over halvdelen af alle høfeberpatienter har krydsallergi, dvs. at de ikke kun er overfølsomme over for plantepollen, men også over for en eller flere fødevarer, siger Rikke Godthjælp.

– Svage slimhinder som Anjas er ofte et tegn på, at der er noget i ens kost, man ikke kan tåle og en irriteret og svækket tarm-slimhinde vil helt automatisk også svække kroppens øvrige slimhinder.

### Ny energi

– Akupunkturbehandlingerne kombineret med fødevarerudlukkelse og kosttilskud lindrer ikke bare høfebersymptomerne. Det får også den konstante træthed, som mange af mine klienter lever med, til at forsvinde og giver dem ny energi. Hvilket mange oplever som en næsten større befrielse end det at blive fri for høfebersymptomerne.

– Man kan jo vænne sig så meget til at være

småtræt, at man tror det er en naturlig tilstand. At man bare er "typen, der skal i seng kl. 21.30. Sådan har jeg selv haft det, men efter at jeg er begyndt at undgå de fødevarer, jeg ikke kan tåle, kan jeg både være oppe til midnat og føle mig frisk, når jeg vågner.

Alt efter vejr og varmegrader kan planter og træer finde på at producere pollen fra februar og helt frem til oktober.

# Pas på kosten

Høfeber leder ikke til fødevareallergi, men din mad kan have stor indflydelse på dine allergisymptomer! Enten fordi du som pollenallergiker krydsreagerer, eller fordi du er overfølsom over for stoffer i en eller flere fødevarer, som yderligere belaster dit immunsystem.

Undersøgelser har vist, at op mod 30 procent af os slås med symptomer, der skyldes overfølsomhed – og at der enten direkte eller indirekte meget ofte er mad indblandet, oplyser klinisk diætist Anne Catherine Færgemann, forfatter til bogen *Er det noget du har spist?*, Forlaget Olivia.

– Høfeber skyldes jo, at kroppen reagerer specifikt på pollen eller stoffer i mad, som den forveksler med pollen. Så høfeber kan ikke kureres med kost, men symptomerne kan i nogle tilfælde lindres. Man kan sammenligne fødevarereaktioner med "støj på linjen". Fjerner man baggrundsstøjen – dvs. alt det i tarmen, som udgør en yderligere belastning for kroppen – bliver det simpelthen lettere for kroppen at håndtere høfebersymptomerne. Det kan være lidt svært at forstå, at man om vinteren måske skal undgå mælk eller andre fødevarer, man reagerer på, for at lindre symptomer, man har om sommeren. Men det er jo netop for, at immunforsvaret kan være stærkt og kampklart, når høfebersæsonen starter, siger hun.

Har du en mistanke om, at din mad er med til at gøre dine allergisymptomer værre? Så start med at udelukke de mistænkte fødevarer én ad gangen, og se, om dine symptomer forsvinder. Skriv evt. "mad-dagbog" – dvs. notér hver dag ned, hvad du spiser, og hvordan du har det.

– Det, de fleste er følsomme over for, er hvede, mælk, æg og gær. Men hvis du udelader mælk, så sørg for, at du får kalk nok fra andre kilder. Og sørg for fortsat at spise varieret! Kroppen har brug for en bred vifte af næringsstoffer, siger Anne Catherine Færgemann.

## Gi' kroppen et tilskud

Omkring 80 procent af immunforsvarets celler befinder sig mave-tarm-systemet. Så når dit immunforsvar er presset – og det er det, når du lider af allergi – er det ekstra vigtigt at være god ved din mave, påpeger Anne Catherine Færgemann.

Ud over at spise og leve sundt og undgå

de fødevarer, som udelukkelsesdiæt og prøver har vist, at de ikke kan tåle, anbefaler hun også sine allergiklienter at tage kosttilskud.

– Eksempelvis understøtter et tilskud af gavnlige "mavebakterier" – de såkaldte probiotika – både fordøjelsen og immunforsvaret på flere måder. Bl.a. bekæmper de skadelige bakterier, stimulerer dannelsen af vitaminer og forbedrer kroppens evne til at optage næringsstofferne i maden. Også andre tilskud – f.eks. oregano, hvidløg og olivenbladsekstrakt – virker immunstyrkende og dræbende på provokerende svampe, bakterier og parasitter i tarmsystemet. Og en god multivitamin, D-vitamin om vinteren og fiskeolie er altid godt.

Hjælper det ikke med tilskud, kan du overveje at få taget en fordøjelsesprøve,

som analyseres for mikroorganismer i tarmen, hvordan du fordøjer og absorberer din mad, og hvordan dit immunforsvar fungerer. Desuden findes der en særlig blodprøve, som kan afsløre forsinkede allergier. Blodprøven måler IgG antistoffer mod 115 forskellige fødevarer.

Du kan læse mere både om fødevarereaktioner og laboratorieprøverne på [www.nordicclinic.dk](http://www.nordicclinic.dk)

I bogen *Er det noget du har spist?* Forlaget Olivia, 2009 beskriver Anne Cathrine Færgemann udførligt, hvordan du tilrettelægger og gennemfører en "udelukkelsesdiæt".





## Forebyggelse – eller nødhjælp?

Som allergiker handler det selvfølgelig først og fremmest om at undgå de stoffer, der provokerer kroppen til at danne antistoffer, der får kroppen til at frigive de histaminer, der er årsag til bl.a. kløen, slimdannelsen og hævelserne.

Desuden er det værd at overveje, om dine allergisymptomer vil kunne forebygges og lindres med f.eks. akupunktur og et immunstærkende kostprogram. Men når først allergien raser, er den hurtigste metode til at dæmpe symptomerne antihistaminer, som modvirker, at cellerne frigiver histamin. Nogle præparater kræver recept, andre gør ikke – og nogle antihistaminer virker (bevidst) sløvende, mens andre ikke gør. Antihistaminernes ry for at give bivirkninger som hjertebanken, vandladningsbesvær, forstoppelse, mundtørhed og nervøsitet hører fortiden til. De nye præparater har kun få og små bivirkninger, så længe man holder sig til de anbefalede doser. Der findes også næsespray og øjendråber til lokalbehandling af høfebersymptomer – med forskellige virkninger og bivirkninger, så tal med lægen eller apoteket om, hvad der bedst og mest skånsomt kan lindre din allergi.

Kilder: apoteket.dk, netpatient.dk m.fl.



## Allergi kan groft sagt opdeles i tre typer:

**Kontaktallergier**, hvor huden hæver, bliver rød, klør og danner eksem ved kontakt med irriterende stoffer – som f.eks. latex i gummihandsker, nikkel i bl.a. smykker eller duftstoffer i husholdnings- og hygiejneprodukter, cremer og kosmetik.

**Fødevarerallergier/-intolerancer**, hvor bestemte fødevarer (typisk mælk, hvede, gluten, nødder, æg og æbler) medfører reaktioner i mave og åndedrætssystem.

**Luftvejsallergier**, hvor årsagen typisk er pollen fra ukrudt, græsser, blomster og træer, husstøvmider, hudskæl fra kæledyr eller sporer fra skimmelsvampe.

## Allergi med forsinkelser

Der er allergi, og så er der overfølsomhed – eller intolerance, som er lægernes betegnelse for "alt det andet". Forsinket allergi foretrækker Anne Catherine Færgemann at kalde det.

– For der er stadig tale om, at kroppen danner antistoffer – det er blot andre antistoffer end dem, lægerne benytter til at stille diagnosen allergi. Og selv om reaktionerne er svagere, mere diffuse, forskelligartede og kommer "hen ad ve-

jen", er der jo stadig tale om en allergisk respons.

– Reaktionerne på en forsinket fødevarerallergi kan være alt fra maveproblemer og ledsmerter til væskeophobning, hovedpine, og migræne eller slim i næsen og svælget, kvalme og/eller konstant træthed. Og reaktionerne kan komme fra få timer op til flere dage efter, at man har spist en fødevarer, man ikke kan tåle, forklarer hun.

## Vil du vaccineres?

Lider du af høfeber, astma eller en livstruende insektallergi, kan du blive vaccineret. Men en allergivaccination er en tidskrævende proces – tre til fem år, hvor du jævnlige skal have indsprøjtninger med små doser af det eller de allergener, du reagerer på. Nogle bliver helt helbredt for deres allergi, nogle får færre symptomer fremover – og hos nogle har vaccinationen ingen virkning. Bivirkningerne er forbigående hævelser og muligvis høfeber-, astma- eller nældefebersymptomer. I sjældne tilfælde kan der opstå en allergisk chokreaktion – derfor skal du blive hos lægen en halv time efter hver behandling. Er det birkepollen, du ikke kan tåle, skal du være opmærksom på, at vaccinationen ikke vil beskytte dig mod krydsreaktioner. Er det græspollen, kan du også vælge at vaccinere dig selv med tabletter, Grazax, hver dag gennem minimum tre år. Fordi behandlingen kun har været på markedet i fire år, ved man endnu ikke, hvor langtidsholdbar den er. I en undersøgelse fik en tredjedel af deltagerne efter tre års behandling færre symptomer, og deres medicinforbrug blev halveret.

Kilde: Astma-Allergi-Forbundet

