

Forebyg allergi

Lægen Charlotte Bech, som har specialiseret sig i Østens medicin, har gode råd til, hvad allergikere kan gøre for at styrke immunforsvaret, undgå allergifremkaldende stoffer og lindre symptomer.

• Af Tina Varde · redaktionen@raskmagasinet.dk

Der er rigtig meget, man kan være allergisk overfor: Mad, støv, pollen, nikkel, medicin, skimmelsvamp osv. Heldigvis er der mange, der slipper af med deres allergi. Indtil da er det godt at fokusere på, hvad man selv kan gøre for at forebygge og lindre.

"Man får allergi, fordi kroppens immunforsvar overreagerer på et bestemt stof. Så begynder øjne og næse for eksempel at løbe i vand. Nogle nyser, får sværere ved at trække vejret eller får udslæt og kløe," siger Charlotte Bech, der udover at være dansk læge også er uddannet i Østens medicin som vedisk og ayurvedisk læge.

"I følge de klassiske ayurvediske tekster skyldes allergi en ophobning af restprodukter i celler og væv. Restprodukterne irriterer kroppen, og når der så kommer et bestemt stof udefra, overreager immunforsvaret. Man ved endnu ikke helt hvorfor," siger Charlotte Bech.

Døjer man med allergi, gælder det derfor om at styrke og hjælpe immunforsvaret. Det kan man bl.a. gøre via kosten, rengøring, motion og ved at være bevidst om, hvad der er godt for en.

"Det er særligt vigtigt at lindre allergier, hvis man gerne vil være gravid, for under graviditeten belastes lever og stofskifte, og der kan derfor komme en større ophobning af restprodukter i celler og væv," siger hun.

Spis frisklavet økologisk mad

"Hvis man har allergi vil jeg anbefale, at man undgår at spise levninger – altså restemad fra dagen før, dåsemad og færdigretter – for det er fødevarer, der lettere fører til urenheder i fordøjelseskana-len. Spis i stedet varm frisklavet økologisk mad, der er fri for kemikalier og ikke belaster leveren eller får urenheder til at hobe sig op," siger hun.

Der er også ting fra den sunde liste Charlotte Bech fraråder i perioder med kraftig allergi eller som man i hvert fald skal være opmærksom på at begrænse:

"Kød, fjerkræ, fisk, bananer, auberginer, peberfrugter og tomater kan stoppe kroppens kanalsystemer til og kan derfor blokere for fjernelse af affaldsstoffer og for at næringsstoffer kan nå ud til cellerne. Undgå også yoghurt, da det er tungt fordøjeligt. I stedet kan man for eksempel drikke lassi, der virker fordøjelsesfremmende. Det er en indisk yoghurt drik, som kan laves med 1 dl yoghurt, 3 dl vand, 1 tsk. kardemomme, 1 tsk. uforarbejdet palmesukker (jaggary) eller agavesirup, ½ dl rosenvand og ½ tsk. ingefærpulver," siger Charlotte Bech.

Derudover anbefaler hun allergikere og alle andre, der gerne vil



Charlotte Bech uddannet læge fra Københavns Universitet og arbejder holistisk, dvs. både med det mentale, det legemlige og det følelsesmæssige. Hun har siden 2007 været leder af Privatkonsultationen Havstedbæk i Gentofte. Læs eventuelt mere om hende på www.charlottebech.dk

styrke deres helbred gennem kosten at bruge mange krydderier og krydderurter i madlavningen.

"Både frisk og stødt koriander har en god virkning på allergikere. Hvis man har fødevarerintolerance eller glutenallergi, kan man med fordel bruge gurkemeje til alle former for hvede, og kanel til alle former for spelt for eksempel i brød," fortæller hun.

En god og billig kur, hun anbefaler, er at drikke masser af varmt eller stuetempereret vand for at hjælpe kroppen med at fjerne urenheder.

Søvn og indeklima har betydning for kroppens selvhelbredende kræfter

Søvn er altid vigtig, men især når kroppen er på overarbejde på grund af allergi. Kroppens selvhelbredende kræfter fungerer bedst, når vi ikke stresser og overbelaster os selv.

"Gå i seng før kl. 22, for på det tidspunkt har kroppens fordøjelsesprocesser brug for at slappe af og hvile, så de kan rense affaldsstoffer og toksiner ud af systemet. Fjern hjemmets gulvtæpper - specielt væg-til-væg tæpper og måtter, for trægulve samler ikke lige så meget støv som tæpper," pointerer hun.

Rengøring er også altafgørende. Lider man af alvorlig allergi, er det værd at undersøge, om der kan skaffes budget til at anskaffe en rengøringshjælp, så man ikke belaster helbredet under rengøringen. Der skal helst gøres rent jævnlige med skånsomme rengøringsmidler, opfordrer lægen.

Pollenallergikere skal sørge for at holde vinduerne lukket i pollenæsonen og jævnligt skifte tøj. "Hvis man har været udendørs i længere tid, bør man skifte tøj, når man kommer hjem. Og man skal ikke være den, der slår græsset. Sørg for at lufte godt ud i hele hjemmet, når pollentallene er faldet, så du kan reducere fugten og forebygge skimmelsvamp. Åbn også vinduerne og luft grundigt ud, hver gang du laver mad og når du har taget bad. Især for mennesker, der er allergiske over for skimmelsvamp, er det særligt vigtigt at gøre grundigt rent i badeværelser og andre områder, hvor der let kommer skimmelsvamp. Man skal sørge for at holde disse områder tørre," understreger Charlotte Bech.

Fakta!

Charlotte Bechs helsetip for at lindre allergier:

- Brug natur-næsedråber en gang om ugen: 1-2 dråber sesamolie eller klaret smør afsættes i hvert næsebor, herpå sniffer man ind.
- Brug evt. mentholatum.
- Undgå rygning, også passiv rygning.
- Drik ingefærte med citron eller sirup.