

Klar besked om overfølsomhed



VED PERNILLE LUND
NATUROPATH ibm

På min klinik kommer der mange klienter, som måske lider af fordøjelsesproblemer, udslet, betændelser, hovedpine, træthed eller humørsvingninger uden at vide hvorfor. Ofte skal svaret findes i fødevareroverfølsomhed, som kan skyldes enten decide-

ret allergi eller blot intolerance.

Fødevarerallergier måles ofte ved almindelige allergitests. Reaktionerne skyldes IgE antistoffer og histamin, som hurtigt udløser hævelse, rødme, nysen, kløe, løbende næse, diarre eller astma.

Fødevarerintolerance kan både skyldes mangel på fordøjelsesenzymer – der f.eks. skal nedbryde laktose (mælkesukker) – og et afsporet immunforsvar, hvor man reagerer med antistoffer IgG.

Da selve mængden af det problematiske fødemiddel spiller en stor rolle ved fødevarerintolerance, og der kan gå 1-3 dage, før man reagerer med IgG antistoffer, kan det være meget svært at spore det udløsende fødemiddel. Hvis der er mistanke om den ene eller anden slags overfølsomhed, kan du prøve

Typiske overfølsomhedsreaktioner i relation til mad og miljø

Mælkeprodukter Snot og slim. Betændelse i øre, hals og bihuler. Bronkitis. Dårlig fordøjelse. Rastløshed. Aldrig mæt.	Korn – især hvede/gluten Diarre (cøliaki), forstoppelse, tarmluft, ødemer, ledsmærter, træthed, hjertebanken, mentale forstyrrelser.
Nikkel – især kakao, nødder, bælgfrugter og fuldkorn. Også smykker, metal og sort farve i mascara og hårfarve. Eksem og irritation i øjne.	Histamin – fra rødvin, ost, kakao, det 3. krydderi, skaldyr, nødder m.v. Hovedpine, migræne, mavebesvær, nældefeber.
Natskygge – især tomat Eksem, ledproblemer, gener i luftveje.	Æg Eksem, blærebetændelse, hyppig tissetrang, mavesmerter, ledsmærter.
Latex – banan, avocado, kiwi, papaja, figen, natskygge, gummi og plaster. Nældefeber, eksem, astma og høfeber.	Krydsallergi med pollen – nødder, æbler, appelsin, selleri, jordbær, kamille m.v. Kløe i mund og gane. Hævelse i svælg og hals.

dig frem ved at udelukke de fødeemner, du har mistanke om (se skema), og som reelt kan virke som gift i din krop. Jeg har oplevet mange, som på den måde endelig slipper af med deres gener. Men man kan også blive testet, f.eks. af et lille dansk firma, som for nyligt lancerede testen **ImuPro**, som kan spore fødevarerintolerance mere præcist. Metoden tester for 22-272 forskellige fødevarer og tilsætningsstoffer. Det eneste, man behøver, er en lille blodprøve taget af egen læge, sygeplejerske eller anden behandler. Prøven sendes så til analyse på et laboratorium i Tyskland, og efter 10 dage modtager man en rapport og et kostprogram med opskrifter på den mad, man gerne må spise. Priserne for ImuPro testen ligger på 575 kr.-3.975 kr., alt efter hvor mange fødeemner der testes for.

Yderligere information:
Andrea Hanko Petersen.
Tlf. 40 89 85 88,
info1@imupro.dk,
www.imupro.dk



Positiv energi

De fleste valg i tilværelsen bliver truffet på baggrund af vores følelser, hvad enten vi erkender det eller ej. Vi gør os sjældent klart, at vores livsstil og de stemninger, der præger vores hverdag er noget, det er muligt at ændre til det bedre.

Bogen er en trin for trin-guide med effektive metoder til at ændre på det, der gør følelser og udfordringer svære at håndtere og skabe en ny konstruktiv og positiv følelsesmæssig livsstil. Forfatteren er psykiater og kendt for at skabe bro mellem den lægevidenskabelige og alternative verden. Judith Orloff: *Følelsesmæssig frihed*. Borgen 369 kr.



FOTO: COLOURBOX OG BULLS PRESS

Det virker for mig



Til appetitten og fordøjelsen

Nogle mennesker mangler appetit. Det hjælper at spise radiser, som sætter gang i fordøjelsessafterne. Og så er radiser også fyldt med C-vitaminer og andet godt.

Margit

SKRIV DIT SPØRGMÅL OM FOREBYGGELSE, BEHANDLING OG TILSKUD TIL PERNILLE LUND PÅ SUNDHED@HENDESVERDEN.DK, SÅ FÅR DU DIREKTE SVAR, HVIS DIT SPØRGMÅL BLIVER BRAGT I BLADET. HAR DU SELV ET GODT RÅD, SÅ SKRIV TIL: PERNILLE LUND, HENDES VERDEN, HELLERUPVEJ 51, 2900 HELLERUP ELLER PÅ MAIL TIL SUNDHED@HENDESVERDEN.DK HVIS DIT GODE RÅD BRINGES I BLADET, BELØNNES DET MED 100 KR.

Medmindre andet er nævnt, forhandles de omtalte produkter i Matas og helsekostbutikker.