

Tre droppar under tungan tre gånger om dagen har bidragit till att Inger Lise Pedersen inte längre känner av allergibesvärerna som tidigare styrde hennes vardag i flera år.

Inger Lise Pedersen (64) valde naturmedicin:



- För första gången på många år välkomnar jag våren. Vanligtvis har mina besvär börjat i februari, men i år har besvärerna uteblivit. Det är en fantastisk upplevelse som har bidragit till att jag kan leva på ett annat sätt än tidigare. Jag är förtidspensionerad på grund av ryggen och ska helst gå mycket för att hålla problemen i schack. När allergin härjade, fick jag hålla mig inomhus när det var som vackrast ute.

Nu kan jag röra mig fritt utan problem. Det har gjort mig väldigt optimistisk, säger Inger Lise Pedersen från Oslo.

Inger Lise har kämpat med pollenallergi i hela sitt vuxna liv. Hon berättar om röda och svullna ögon, klåda, en ständigt rinnande näsa och när det var som värst: En hals som snörde ihop sig så att hon knappt kunde andas.

- Allergin gjorde mig utmattad. Den styrde min vardag. Ofta måste jag säga nej till att delta i trevliga saker helt enkelt därför att jag var för trött eller därför att det skulle leda till nya utbrott.

Så har min tillvaro varit från februari till juli varje år. Vintern har därför varit min bästa tid. Det är då jag har blommat upp. Men i år hoppas jag att även våren och sommaren ska kunna bli bra, säger Inger Lise och visar upp en liten flaska.

Den innehåller ett koncentrat av glutenfri råg - Oralmat - ett ofta använt allergimedel bland annat i Australien. Nu finns det också i Norge. Och det är Inger Lise överlycklig över.

- Jag har provat mycket för att lindra mina allergiska besvär under åren, men ingenting varken med eller utan recept har fungerat för mig. Naturmedel har jag inte vågat testa och jag hade väl inte testat detta heller om det inte hade varit för en väninna som glädjestrålade berättade att hennes besvär hade försvunnit tack vare dessa droppar. Hon

det har blivit grönare ute, har jag hållit mig symptomfri. Det känns konstigt och fantastiskt. Inger Lise Pedersen hoppas nu att resten av våren och sommaren inte heller ska förstöras av allergi.

Andra naturmedel som kan hjälpa

Lyprinol är ett extrakt av grönläppad mussla från New Zealand som först var avsett som ett hjälpmedel mot slitagegikt.

Den har också visat sig kunna minska symptomen vid astma och allergi. Det har gjorts en studie i Ryssland som bekräftar detta, och två nya studier utförda på personer med måttlig till svår astma

- en i Brisbane Australien och en i St. Petersburg - har påbörjats. Produkten finns att köpa i hälsokostbutiker och kostar 199 kronor. Nasaleze är en ny spray baserad på naturliga ämnen som i flera studier har visat sig ha en omedelbar verkan på täppt näsa.

nysningar, rinnande ögon och övriga tecken på hösnuva. De verksamma ämnena i nässprayen ökar mängden nässlem så att detta lättare kan filtrera allergenerna. Därigenom är det

bara ren luft som kommer ner i lungorna. Nasaleze är tryggt att använda för alla, även för barn, gravida och ammande. Produkten finns att köpa i hälsokostbutiker. Pris: kr 159.

Moducare är ett extrakt av

furuolja som styrker immunsystemet och gör balansen mellan de olika cellerna i Immunsystemet friskare. Den har också visat sig ha god effekt vid både astma och allergi. Det är steroler och steroliner som är de aktiva verksamma ämnena i produkten.

Dessa ämnen hjälper immunsystemet att inte överreagera. Mat som är rik på steroler och steroliner och som därför kan vara gynnsam att inta för astmatiker och allergiker, är riskli, kammussla, musslor, sesamfrö, ostron, solrosfrön och avokado. Moducare finns att köpa i hälsokostbutiker och kostar 239 kronor.

Detta är Oralmat

Oralmat är ett aktiverat extrakt av glutenfri växtsaft från råggröddar. Det ökar antalet lymfocyter i blodet, vilket ger bättre motståndskraft mot främmande ämnen.

Därigenom minskar belastningen på immunförsvaret.

- Regelbunden användning av Oralmat kan ha förebyggande effekt, och många upplever att de blir symptomfria säger forskaren Lars Klette, som leder projektet "Mat som medicin" vid Forskningsparken i Oslo.

Oralmat finns i två varianter. Droppar mot allergiska reaktioner i andningsvägarna och i bihålorna, salva mot korsallergi som blossar upp på huden. Båda säljs via internet på webbplatsen oralmat.com tel. +47 22958622, och i många hälsokostbutiker. Dropparna kostar 199 kronor per flaska.

NY VÅR: Förr avskydde Inger Lise Pedersen den gröna årstiden. Den gjorde henne täppt, gav henne röda, svullna ögon och rinnande näsa. Med hjälp av några droppar extrakt från råg är hon nu för första gången på många år symptomfri. (Foto: Ann Britt Hangeras)