

Intolerance & Allergi

Der er flere og flere mennesker i den vestlige verden, der lider af allergi og intolerance. Mange mennesker, der lider af f.eks. støv eller berøringsallergi har en intolerance, som er med til at forværre deres tilstand. Intolerance er desuden en terapiforhindring, dvs. at kroppen har svært ved at helbrede sig selv, når den er under konstant pres fra et stof den ikke tåler. Det vil derfor være nødvendigt for nogle mennesker at undgå et eller flere fødevareremner, for at få udbytte af behandlingen.

Allergi er en kropslig reaktion på noget kroppen er overfølsom over for. Typiske reaktioner er kløe, udslet, løbende øjne eller næse. Reaktionen sker ofte umiddelbart efter kontakt med det vi ikke tåler og op til 6 timer efter. Derfor er de fleste der lider af allergi, klar over hvad det er de reagerer allergisk over for. Allergi udløses af emnet og ikke mængden, dvs. selv meget små doser af allergenet kan udløse store reaktioner.

Intolerance adskiller sig fra allergi ved at reaktionen kan komme langt senere, op til flere dage efter kontakten har fundet sted, men som regel 1-2 dage efter, at man har spist den fødevarer man er intolerant over for. Det gør det meget svært at finde ud af, hvad der er den udløsende faktor. De symptomer som udløses kan vare fra 1 uge til 1 måned. I modsætning til allergi, skal der en vis mængde til, for at fremkalde en intolerance-reaktion og intolerance ses derfor oftere hos folk der spiser;

*ensidigt
store mængder af samme fødevareremne
spiser meget
har fået store mængder antibiotika
som ikke har fået modermælk de første 4 – 6 måneder*

Mælk

Hvis du er intolerant overfor mælk kan dette erstattes af ris – eller havremælk. Mælk kan generelt ikke erstattes af sojamælk. Mælkefri fløde kan købes hos nogle bagere og kaldes Ermol eller Erlet

Mel og brød

Er du testet intolerant over for hvedemel, er der mange andre hvedesorter du kan bruge som; spelt, emmer, enkorn, durum, kæmpedurum, ure samt boghvede, majs og rug. Bag eller køb helst langtidshævet økologisk brød, dvs. hævet min. 10 timer. Du får det luftigste brød ved at benytte økologisk gær. Denne form for mel og brød kan købes hos din helsekostbutik eller i Emmerys.

Symptomer på intolerance kan være:

Fordøjelse: smerte, forstoppelse, diarré, ildelugtende tarmluft eller afføring, oppustethed, mavesår, mavekatar, colitis, candida.

Generelle tegn: søvnløshed, træthed, stort søvnbehov, mellemørebetændelse, bihulebetændelse, blærebetændelse, inkontinens, snur, kløende øjne, hyperaktive børn, astma, hovedpine

Huden: mørke rander under øjne, eksem, soleksem, hårtab, pletsældethed, karspringninger, kløe.

Gynækologi: smerter, svampeinfektion, endometriser, nedsat fertilitet

Led: uforklarlige ledsmerter, benhindebetændelse.

Kredsløb: hjertebanken(tachycardi), smerter i brysterne / bryst spænding især op til menstruation, forhøjet blodtryk, hvide fingre.

Neuropsykiske tegn: svimmelhed, tendens til alle former for kramper som tarmkolik, hjertebanken og migræne.

Kilde: Ny Energi v. Anne Marie Vester