

Liv-Anne fikk hjelp av naturmiddel

– Deilig å være kvitt ASTMAPLAGENE!

Liv-Anne trodde dårlig kondis var grunnen til at hun ble tett og tung i brystet hver gang hun beveget seg. Årsaken viste seg å være astma. Men hun ble bra av et naturmiddel.

TEKST: SIDSEL JØRANLID FOTO: ELLEN JOHANNE JARLI

Jeg har alltid vært aktiv, har gått mye i fjellet, syklet i marka og drevet med langrenn om vinteren, forteller Liv-Anne Ruste (80).

Den spreke pensjonisten bor på Huseby i Oslo, med både skiløyper og flotte turveier like utenfor døra. Det er noe hun benytter seg av så ofte hun kan. En revmatisk sykdom, såkalt polyartrose, som hun har hatt mesteparten av livet, gjør at hun bør trene regelmessig.

– Derfor har jeg alltid tenkt at jeg er i normalt god form, forteller hun.

Da hun begynte å slite med

pusten som 30-40 åring, forsto hun ikke hva det kunne være.

SPYTTET SLIM

På den tiden var Liv-Anne en travel tobarnsmamma med stort hus og fulltidsjobb som bioingeniør på Ullevål sykehus. Dagene var hektiske, og det hendte treningen måtte vike plass for andre ting. «Det er sikkert dårlig kondis», tenkte hun første gangen hun kjente de karakteristiske takene i brystet og bronkiene. Men fastlegen hadde mistanke om noe annet.

– Han sendte meg rett på Ullevål for utredning. Der fikk

jeg beskjed om at jeg hadde astma, forteller Liv-Anne.

Hun fikk god informasjon om hvordan hun best kunne leve med sykdommen og beskjed om å ta Ventolin og Bricanyl regelmessig. Når hun ser tilbake på denne tiden, minnes hun en tung periode der sykdommen hadde stor innvirkning på livskvaliteten.

– Jeg fikk lett luftveisplager og var veldig mye sliten. I tillegg ble jeg ofte dårligere når jeg trente eller gikk tur, sier hun og forteller at akkurat det var noe hun opplevde som ekstra vanskelig.

– Det var verst om våren. Når jorden var fuktig og de varme solstrålene fikk bakken til å dampe. Da ble jeg ekstra dårlig og fikk ofte så mye slim i halsen at jeg måtte spytte det ut, sier hun.

KUTTET RØYKEN

Uansett hvor hun gikk, hadde Liv-Anne med seg medisinen i vesken. De lindret symptomene der og da, men det tok sjelden lang tid før plagene var tilbake. Hun hadde røykt regelmessig siden ungdomsårene, bortsett fra i svangerskapene. Men for 27 år siden var det slutt, da bestemte hun seg for å stumpe røyken for godt. Formen ble bedre, men astmaen plaget henne fortsatt.

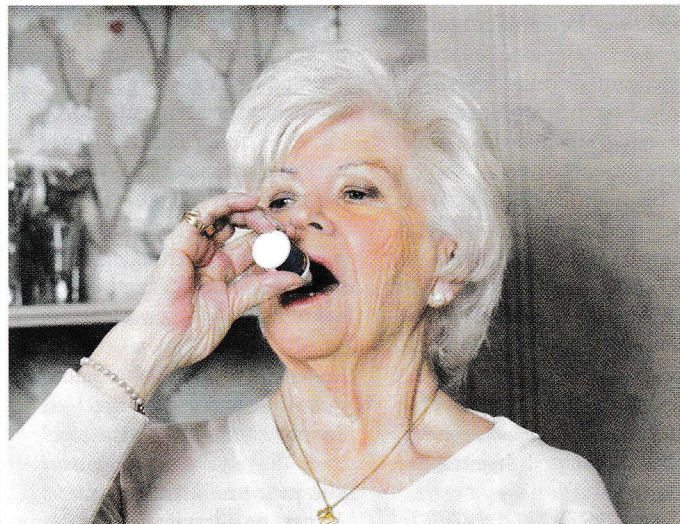
Astma er ...

... en kronisk betennelses- eller irritasjonstilstand i luftveiene. Dette kan gi tetthet i brystet, hoste, tung pust eller surklung. Symptomene kan variere i intensitet, og mellom episoder med forverring kan pusten være normal. For personer med astma er det flere faktorer som kan utløse et anfall. Dette kan blant annet være pollen, husstøv-midd, muggsopp, tobakksrøyk, forurensning, tåke, kulde, fysisk aktivitet eller virus-infeksjoner.

Kilde: Astma- og Allergi-forbundet

– Mens jeg jobbet på sykehuset, sa jeg ofte at «astma håper jeg at jeg aldri får. Det er en ekkel sykdom». Og det er det virkelig! Det går ut over livskvaliteten, sier hun.

Det var likevel én ting Liv-Anne aldri hadde prøvd, og det var alternative medisiner. Hun begynte å undersøke litt om hva som fantes, og for tre-fire år siden hørte hun om rugspiredråper. Det er et rugekstrakt som selges i helsekostbutikker og på nett, og som visstnok kan ha positiv



SYMPTOMFRI: Liv-Anne valgte å droppe de faste astmamedisinene sine for fire år siden og heller prøve rugspiredråper, som hun legger under tunga. Det fungerer bra!



SATSET PÅ NATURMIDDEL:
Da Liv-Anne kontaktet fastlegen sin og sa at hun ønsket å prøve rugspiredråper i stedet for Ventolin, var han skeptisk.

effekt på blant annet astma og kols.

– Jeg leste om produktet og bestemte meg for å kjøpe en flaske, forteller Liv-Anne.

Rugspiredråpene skal legges under tungen, og anbefalt dose er tre dråper tre ganger per dag. I starten tok hun noen få dråper sammen med de vanlige medisinene sine, men merket liten effekt. Så bestemte hun seg for å gjøre noen grep.

PUSTEN BLE BEDRE

– Jeg kontaktet fastlegen min og fortalte ham at jeg ønsket å prøve rugspiredråper i stedet for Ventolin. Han var skeptisk, sa han ikke kjente til produktet og

syntes nok ikke det var så klokt, sier Liv-Anne.

Men hun hadde bestemt seg. I løpet av de neste ukene kuttet hun ut Ventolinen hun hadde brukt fast de siste årene, og økte dosen med tre rugspiredråper fem ganger per dag. Det ga resultater!

– Det kom opp masse slim! Etter hvert merket jeg også at alle astma-symptomene ble mildere og til slutt slapp sykdommen helt taket. Pusten ble bedre og slimet forsvant.

I dag er hun helt symptomfri. Det gjør at livet også er mye lettere.

– Jeg liker å være i aktivitet og har sittet som styreleder i

sameiet her jeg bor de siste ni årene. Nå har jeg lyst til å ta noen datakurs i tillegg til at jeg prøver å se familien så ofte jeg kan, smiler hun.

De daglige turene er også noe hun gleder seg til, nå som formen er så god.

– For litt siden gikk jeg tur med en venninne. Plutselig sa hun: «Hadde dette vært før så hadde du gått med den greia i lomma, for nå er det kaldt».

Liv-Anne ler og forklarer at «den greia» er inhalatoren med Bricanyl, som var en fast følgesvenn i mange år.

– Det slipper jeg nå, sier hun, og er veldig glad for at hun er kvitt astmaplagene. ☒

– Alle kan rammes

Det antas at 7-8 prosent av den voksne befolkningen har astma. Årsaken til at man utvikler sykdommen er ofte ukjent, ifølge ekspertene.

STUDIER VISER AT det de siste 40 årene har vært en jevn økning i antall personer som har utviklet astma. Den såkalte Nordlandsstudien, der 6000 skoleelever fra 2. til 8. klasse ble kartlagt, viser at så mye som 20 prosent av elevene hadde utviklet astma mens de var mellom 2 og 10 år. Man tror at rundt 7-8 prosent av den voksne befolkningen i Norge har astma, men det finnes ingen nyere studier av god kvalitet vedrørende dette.

Ifølge seksjonsoverlege Sverre Lehmann ved Haukeland universitetssjukehus er det ulike grunner til at noen utvikler astma.

– Hos unge mennesker ligger ofte en allergi til grunn, mens det hos de som får sykdommen senere i livet oftere ligger en yrkeseksponering eller ukjent årsak bak astmaplagene. Alle kan rammes av astma, og sykdommen kan komme både tidlig og sent i livet, sier han.

FLERE TYPER MEDISINER

De vanlige symptomene på astma er piping og tetthet i brystet, spesielt ved anstrengelse, samt hoste, ofte med slim.

Det er også vanlig at disse plagene kan komme på natten. De fleste astmatikere har god effekt av medikamentell behandling for å holde sykdommen i sjakk, og det finnes flere gode medisiner.

– Den viktigste behandlingen er medikamenter som demper betennelsen i luftrørene. Kortisonpulver eller kortisonspray som tas daglig vil over noen uker stabilisere sykdommen, slik at de aller fleste med astma kan leve helt normale liv, sier Lehmann. – Andre medisiner, som Ventolin, tas ved behov. Den virker ved å utvide luftrørene, slik at det blir lettere å puste ved akutt åndenød. For en astmatiker er det viktig å unngå allergifremkallende faktorer som for eksempel husdyr, husstøvmidd eller pollen, og for noen kan det kan være hensiktsmessig å få en allergivaksine. Uheldige faktorer i yrkeslivet, røyking og forurensning generelt må også unngås i størst mulig grad, påpeker legen.

PLANTEEKSTRAKTER

Før vi fikk moderne medisiner mot astma på 1900-tallet, ble denne sykdommen behandlet med planteekstrakter og urter.

– Noen av disse var effektive fordi de inneholdt stoffer som har en reell utvidende virkning på luftrørene i lungene, blant annet adrenalinlignende effekter, sier Lehmann.

Han forklarer at moderne medisiner inneholder modifiserte versjoner av disse stoffene, som gir mindre bivirkninger og mer nøyaktig dosering, slik at de ikke skal være farlige i bruk.

Lehmann har ikke erfaring med bruk av naturmiddelet rugspiredråper mot astma.

KAN MAN BLI FRISK?

Rundt halvparten av barn med astma kan bli kvitt plagene. Årsaken er at barn blir mer tolerante for sine allergier og mindre betent i luftveiene av



TIDLIG OG SENT: – Alle kan rammes av astma, og sykdommen kan komme både tidlig og sent i livet, sier seksjonsoverlege Sverre Lehmann ved Haukeland universitetssjukehus.

infeksjoner etter hvert som de blir eldre. Det vil også hjelpe hvis familien rundt astmabarn slutter å røyke og sørger for mindre eksponering av andre uheldige stoffer i omgivelsene. Får man astma som voksen, har man liten mulighet for å bli helt frisk, men effektiv medisiner, trening og eventuelt yrkesendring kan hjelpe betraktelig.

Kilde: Haukeland universitetssjukehus/Seksjonsoverlege Sverre Lehmann

Les mer om astma:

Astma- og allergiforbundet:
www.naaf.no
Norsk Helseinformatikk:
www.nhi.no

«De aller fleste med astma kan leve helt normale liv.»

Sverre Lehmann, seksjonsoverlege

DEN TUNGE TIDEN: – Astma er en av de sykdommene jeg var redd for å få her i livet. Det er en krevende sykdom som i stor grad påvirker livskvaliteten, sier Liv-Anne Ruste.

«Etter hvert merket jeg at astma-symptomene ble mildere og til slutt slapp sykdommen helt taket.»



Naturprodukter som kan ha effekt på astma:

- **Orlamat rugspiredråper**, dråper som legges under tungen. Kan virke på tette luftveier og styrke immunforsvaret
- **Bronc Air tabletter**, Ayurveda-produkter, kan lette på tette luftveier
- **Kan Jang miksdur** av urteekstrakt med blant annet rød solhatt, slimløsende middel
- **Glutation enzym/amino-syre** tabletter som kan

bryte ned tykt og seigt slim (Solaray)

- **Kloster-te** (timian, eukalyptus og lakrisrot), kan virke slimløsende

(Det er viktig å være klar over at disse produktene er mangelfullt dokumentert. Om man velger å bruke naturprodukter er det viktig å opplyse legen om dette fordi kombinasjonen med en del medikamenter kan være uheldig.)

Mangler studier

Naturmiddelet rugspiredråper, som brukes både av astmatikere og kolsrammede, mangler vitenskapelig dokumentasjon på virkning.

Produsentuavhengig legemiddelinformasjon for helsepersonell, RELIS, gir informasjon om både legemidler og naturpreparater som finnes på det norske markedet. Når det gjelder rugspiredråper, skriver RELIS på sine hjemmesider at dette markedsføres som et produkt som kan hjelpe for både astma og kols, men også flere andre lidelser. De skriver også at

produktet som selges i butikene skal være et uttrekk av rugspirer og at markedsfører hevder at dette kan styrke immunforsvaret og utrydde mikroorganismer.

Så langt foreligger det ingen studier som viser at rugekstrakt kan ha positiv effekt på astma og allergi, men ifølge RELIS kan det også skyldes at det er forsket lite på dette. Derfor skriver de: «På grunn av manglende dokumentasjon kan vi ikke anbefale bruk av rugspiredråper mot kols, astma eller andre tilstander.»