

Trine Holm-Jensen

Astma

Hovedland

Astma

© 2002 Trine Holm-Jensen

Forlaget Hovedland

Omslag og tilrettelæggelse: Søren Melchior

Trykt hos: Nørhaven, Viborg, 2002

ISBN 87 7739 600 6

Kopiering og eftertryk, ikke tilladt uden foregående aftale med Forlaget Hovedland eller Copy Dan.

Forlaget Hovedland

www.hovedland.dk

mail@hovedland.dk

Inhold

FORORD	5
Funktionel medicin	6
DEL 1: HVORFOR	7
Indledning	7
Inflammation	10
Signalstoffer	12
Histamin	12
Leukotriener	14
Traditionel indfaldsvinkel til astma	14
Traditionel og funktionel medicin?	18
Hvor er uenigheden mellem traditionel og funktionel medicin?	20
Den funktionelle indfaldsvinkel til astma	21
De almindeligste astmatriggere	23
Hvorfor er cellerne så følsomme hos mennesker med astma?	24
Balancen i immunsystemet	24
Vaccination	27
Ændringer i tarmflora	29
Vores kostvaner har ændret sig	31
Vi er blevet fedt-forskrækkede	33
For mange simple kulhydrater	36
Sammenfatning	39
DEL 2: HVORDAN:	
De 9 grundlæggende trin – en oversigt	42
1. Kost	43
Kostomlægning	50
Tallerkenfordelingsmodel	52

Astma og allergi	56
2. Kosttilskud	59
3. Oprydning af mikrober	65
4. Psykisk	71
5. Miljø	73
6. Medicin	73
7. Blandede terapier	74
8. Hold øje med din lungefunktion	75
9. Fysisk aktivitet	77
Opskrifter	81
Appendix	83
Nyttige adresser	86
Referenceliste	87

Forord

Formålet med denne bog er at hjælpe folk med astma til at leve bedre med deres astma. Denne bogs indhold er altså ikke beregnet på at erstatte nødvendig lægelig behandling. Du kan sideløbende med lægens anbefalinger benytte denne bogs vejledning. Hvis du har astma, kan du foruden at have kontakt med din læge, også hjælpes af en ernærings-terapeut eller en holistisk arbejdende læge.

Denne bog er skrevet til alle, der har interesse i astma. Måske er du en af de 350.000 mennesker i Danmark, der har astma. Du er måske allerede i medicinsk behandling herfor.

Du har måske prøvet andre former for behandling – zone-terapi, akupunktur eller andet i et forsøg på at mildne din astma med andet end medicin. Måske er dette dit første skridt på vejen til selv at tage hånd om din astma. I alle tilfælde kan du have glæde af at vide, hvilke principper der ligger til grund for de forslag, du får her i bogen. Denne bog forsøger at skabe et overblik over de muligheder du har for at bedre dit helbred og hvor du bedst lægger din indsats og dine ressourcer, tid og energi, såvel som penge.

Du finder ikke et enkeltstående mirakelmiddel her i bogen – ingen “astmakur” som gælder for alle med astma. Men forhåbentlig finder du i stedet et værktøj til at finde ud af, hvad der medvirker i din astma og hvordan du får et liv med færre, mindre udtalte eller ingen astmasymptomer.