

Allers

Kos deg med 12 sider STRIKKE-
EKSTRA

NATUR- MEDISINEN SOM VIRKER

mot allergier ✓ munnsår ✓ virus og forkjølelse

*Leserne sier:
Vi er best
på helse*

Sterk historie!
Hayley er 10,
men kroppen er
80 år gammel



**Tobarnsmoren vant
over rusen**

Da Linda måtte ha heroin daglig, ringte hun barnevernet. Nå hjelper hun andre.

**Stor mat-
konkurransse!
Vinn storby-
weekend**

Godt til hverdags

Sunt og smakfullt med

røtter



CAROLINE KENNEDY
Frykter familieforbannelsen?





Munnsår, allergier
og forkjølelser forsvant

Nytt liv

med naturmiddel

Munnsårene var så plagsomme og kom så ofte at det gikk utover livsgleden til Gro Pedersen Claussen. Et kosttilskudd ble redningen.

TEKST: MARTHE HOLIEN BØE • FOTO: JEANETTE LANDFALD BÆKKEVOLD

DEN ANERKJENTE TEKSTILKUNSTNEREN ER NÅ pensjonist, men liker seg fremdeles i atelieret med penselen i hånden og lerretet i umiddelbar avstand. Før kunne hun sitte i timevis med arbeidene sine, glad for at hun slapp å møte folk ansikt til ansikt.

– Jeg ble rett og slett sky. Ville ikke møte folk, sier Gro Pedersen Claussen (67).

DET BEGYNTE ETTER AT HUN FØDTE sitt tredje barn. Gro var i begynnelsen av 30-årene, bodde i 4. etasje med mann og tre små og

– Jeg har fått livsgleden tilbake, sier Gro Pedersen Claussen (67). Hun er nå pensjonist, men skaper fortsatt fargerik tekstilkunst.



Dette er Avant-Garden

- Kosttilskuddet er satt sammen av utvalgte land- og sjøvegetabilier, som grønnkål, rødbete, tomat og sauetang.
- Kan hjelpe mot blant annet hjerte- og karsykdommer, mage- og tarmlager, migrene, luftveisinfeksjoner, urinveisinfeksjon, hud-, hår- og tannplager.
- Kosttilskuddet er patentert, det vil si at det er godkjent fra det statlige patentstyret for påvist helseforebyggende effekt.
- Fås kjøpt i alle helsekostforretninger og på internett (avant-garden.no).



var mye alene. Stort ansvar blandet med det som muligens var en fødselsdepresjon ga seg utslag i munnsår (herpes simplex).

Gro hadde hele livet hatt et svakt immunforsvar. Som liten ble hun smittet av alle barnesykdommene og hadde stadige forkjølelser og allergier. Og nå herpes simplex, en virusinfeksjon man regner med at så mange som 70 til 90 prosent av befolkningen har latent i kroppen.

– Det startet som en liten væskefylt blemme på munnen, som gjorde forferdelig vondt. Jeg kunne kjenne såret banke under huden.

Hun fikk en sprøyte med penicillin, og trodde dette var et engangstilfelle. Men en kort måned etter det første utbruddet merket hun at blemmene var tilbake. Denne gangen startet uvanen som skulle spre sårene til halve ansiktet.

– Jeg begynte å plukke på sårene. Da fingrene kom i kontakt

med andre steder i ansiktet, dannet det seg sår også der. Kinnnet, nesen, haken – jeg hadde sår overalt. Men dette stoppet meg ikke fra å plukke på sårene, og kjertlene ble hovne og vonde. I perioder var jeg helt skjev i ansiktet. Og det var ikke bare det at sårene var stygge – de var forferdelig vonde og jeg kjente en sviende smerte i hele ansiktet.

UTBRUDDENE KOM GJERNE når Gro var stresset eller hadde

menstruasjon. Og gledet hun seg til noe, kunne hun være sikker på at de åpne, skjemmende sårene dukket opp. Varme og kulde gjorde alt verre, og ferier til sydligere strøk kunne hun bare glemme.

Gro forsøkte alt. Ikke en ting skulle stå uprøvd mot disse sårene. Hun utviklet etter hvert en allergi mot alt penicillinet hun fikk, og mer alternative metoder ble prøvd ut. Akupunktur og homeopati hjalp for en liten stund, men munnsårene kom tilbake med like stor kraft etter en kort stund.

Det var broren til Gro som tipset henne om kosttilskuddet Avant-Garden. Fem piller ble daglig satt til livs, og da det neste utbruddet var ventet, var det betydelig svakere enn tidligere. Etter en stund var munnsårene helt borte, og det har de vært i ca seks år nå. Hun har heller ikke vært forkjølet siden hun

«Folk er like forskjellige som arvestoff og fingeravtrykk, men jeg kan ærlig si at kosttilskuddet har hatt svært god effekt på plagene mine.»

Gro Pedersen Claussen

begynte med kosttilskuddet og er også kvitt flere slags allergier og astmatisk bronkitt.

- DET ER INGEN TVIL OM at dette kosttilskuddet fungerer for svært mange, sier professor Birgitta Åsjø ved Gades institutt, Universitetet i Bergen. – Og skal jeg være helt ærlig, vet vi ikke helt hvorfor. Det finnes ingen laboratorieeksperiment som kan påvise den vitenskapelige effekten, men erfaringene fra brukerne skal tas på alvor. Og de er svært gode.

Åsjø driver forskning på virus og fungerte som faglig rådgiver under utviklingen av Avant-Garden. Hun synes det er vanskelig å se den direkte sammenhengen mellom Avant-Garden og herpes simplex, men antar at kosttilskuddet har en generell immunforsterkende mekanisme som kan redusere kortisonnivået i kroppen. Dette hormonet skiller ut når vi er stresset, og det er ofte i stressende situasjoner at munnsår oppstår.

– Jeg har selv brukt dette kosttilskuddet jevnlig i ti år, og er ikke lenger plaget av luftveisinfeksjoner. Folk rundt meg var vant til at jeg var mye forkjølet, men slik er det ikke lenger. Jeg vil ikke kom-

me med for sterke konklusjoner, for det er individuelt hva som fungerer for den enkelte.

Gro er enig i at man ikke skal trekke konklusjoner som stemmer for alle.

– Vi er like forskjellige som vårt arvestoff og fingeravtrykk, men jeg kan ærlig si at kosttilskuddet har forandret mitt liv, og hatt svært god effekt på munnsårene. Nå er stundene i låven ikke lenger en unnskyldning for å komme seg vekk fra folk, men et utslag av iboende kreativitet. Og jeg har til og med dratt på min første badeferie i utlandet. Det er et helt annet liv.

AVANT-GARDEN ER UTVIKLET av landskapsarkitekt Endre Vik (82). Han oppdaget i sin forskning ved Norges Landbrukshøgskole at vegetabiler, som planter og grønnsaker, har et immunforsvar. Han lagde en mikstur av bioaktive stoffer fra ulike sjø- og landplanter og tilsatte i jorda. Det førte blant annet til at julestjernene ble ekstra glinsende og kraftige. Han ville videreføre dette til mennesket, med tanke på å styrke det immunforsvaret vi har på «overflaten» – i slimhinnene.

En studie ble gjort ved immu-



Ingen spor etter munnsår. Før var Gro så plaget at ansiktet kunne bli helt skjevt av hevelser.

Fakta om munnsår (herpes simplex)

- En hudinfeksjon i hud og på slimhinner.
- Arter seg som små blærer på rød bakgrunn.
- Lidelsen er kløende og smertefull.
- De vanligste triggerne for utbrudd er sol, varme eller kulde, skader, stress, menstruasjon eller svekkelse av immunforsvaret ved for eksempel forkjølelse.

Kilde: Pasienthåndboka

nologisk seksjon ved Haukeland sykehus, der nitti medisinstudenter deltok. Den gruppen som tok tre tabletter av disse stoffene daglig hadde markant mindre forekomst av luftveisinfeksjoner enn de som ikke tok middelet.

Endre Vik fikk en pris fra SND (nå Innovasjon Norge) for utviklingen av kosttilskuddet Avant-Garden. Denne «virusfellen», som den er blitt kalt, er blitt blant bestselgerne i helsekostbutikkene. Men produktet er fortsatt ukjent for svært mange.

– Jeg får hele tiden henvendelser fra mennesker som har blitt sykdoms- og symptomfrie fra både forkjølelse, influensa, lungebetennelse, kyssepsyke og både munn- og kjønns herpes, så jeg kjenner godt igjen historien til Gro Pedersen Claussen. Hud og negler blir i tillegg sterkere, og du blir kvitt kviser, sier Vik.

Han har selv tygget tablettene fra lenge før de ble et patentert kosttilskudd, og er blitt kvitt smerter i forbindelse med reumatisk lumbago.

– Jeg har ikke vært forkjølet eller syk på det jeg kan huske, sier 82-åringen.



Betaglukaner for

Nytt på naturmiddelfronten er såkalte betaglukaner, som skal styrke immunforsvaret og gi bedre motstandskraft mot forkjølelser og infeksjoner. Betaglukaner finnes i celleveggene til forskjellige sopparter, inkludert gjærsopp, og i kornsorter som bygg og havre. – Immuncellene i mage- og tarmkanalen håndterer daglig 99 prosent av alle

Hilde Skauli, fagsjef i phytoterapi og ernæring hos Bransjerådet for naturmidler.



- De fleste trenger tilskudd

Kosttilskudd kan holde forkjølelser, infeksjoner og andre plager på avstand.

- **Jeg vil anbefale et ekstra tilskudd** av vitaminer og mineraler. Ta gjerne et godt multivitamin- og mineralprodukt, C-vitamin, omega 3 og antioksidanter, sier Hilde Skauli, fagsjef i phytoterapi og ernæring hos Bransjerådet for naturmidler. Hun oppgir to grunner til det:
- **Dyrkningsmetodene for maten er forandret.** Kunstgjødsel og vann tilføres slik at frukt og grønnsaker vokser raskt. Sprøyting med plantevernmidler gir plantene kjemisk beskyttelse slik at de ikke

lenger danner beskyttelsesstoffer selv. Frukt og grønnsaker blir høstet før de er modne på naturlig måte, og ligger ofte lenge på kjølelager. Frukten ser nok blank og fin ut, men den skrumpete, matte frukten vi hadde før inneholdt flere vitaminer enn den vi har nå.

- **Mange av oss lever under stress.** Vi forbruker da mer mikronæringsstoffer enn vi ville gjort om vi levde et roligere og sunnere liv. I tillegg får vi i oss mange nedbrytende stoffer, som sukker, alkohol og røyk.

immunforsvaret

angrep fra mulige sykdomsframkallende bakterier. Disse må derfor fungere optimalt for å kunne holde oss friske. Dette kan betaglukaner hjelpe til med ved å binde seg til reseptorene som finnes i mage- og tarmkanalen, som igjen gjør immuncellene bedre rustet til å fjerne sykdomsframkallende bakterier, forklarer dr. Espen Kvale, som er produkt-sjef for nbg 24:7, et kosttilskudd med betaglukaner. En pilotstudie med 19 personer ble gjennomført i 2008, og den

viste at personene som tok nbg 24:7 hadde hele 44 prosent lavere sykefravær enn gruppen som ikke tok kosttilskudd.



Allers har de beste HELSE-eksperterne



Mona Thaulow

homøopat
og akupunktør



Gry Bakke

ernæringsfysiolog
og trimekspert



Brynjulf Barexstein

allmennlege



Nina Skjemstad

astrolog



Nicola Herzig

gynekolog



Solveig Vennesland

samlivsterapeut

skriv til oss

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.