

## *Himmelska huskurer eller humbug?*

Tallbarrsvatten, björksav och bipollen – oändlig är den mängd preparat som sägs bota eller lindra pollenallergi. Men hur förhåller det sig med den saken egentligen? Finns det några verk samma kurer som ännu inte har nått apotekshyllorna? **Karin Noomi Karlsson** gör en genomgång av utbudet i hälsokosten.

VÄREN OCH SOMMAREN KAN BLI EN veritabel plåga för alla de som drabbas av pollenallergi. Och det är många som är drabbade; enligt Astma- och allergiförbundet räknar man med att ca 30 procent av befolkningen har någon form av pollenallergi. I normalfallet är det inte farligt med pollenallergi, men väl så obehagligt. För ett fåtal blir dock besvären så kraftiga att man kan behöva söka läkarvård.

Vad är det då som händer i kroppen när du drabbas av pollenallergi? I korthet kan man säga att det är immunförsvaret som överreagerar på de proteiner som finns i pollen. Vid en överreaktion bildas antikroppar och du har då utvecklat en känslighet för pollen. Vanliga symptom vid pollenallergi är rinnande näsa, nysningar, klåda i halsen, hosta, astmatiska besvär, huvudvärk och trötthet. Vilken sorts pollen man reagerar på är olika från person till person, men de vanligaste typerna är björk, al och hassel samt gräs och gråbo. Man kan även få liknande allergiska reaktioner av sporer från ormbunkar, mossor och svampar.

Det finns bot och lindring för dessa besvär. På apoteken hittar man en uppsjö av receptfria tabletter och nässprayer som för det mesta fungerar utmärkt vid lindriga till måttliga symptom. Vid svårare besvär kan man överväga hyposensibilisering, en långsiktig behandling som går ut på att man sakta men säkert vänjer kroppen vid allergenet genom att injicera små doser av det under kontrollerade former och under lång tid. Kroppens egen motståndskraft ökar successivt och behandlingsmetoden kallas ibland för allergivaccination.

Men det är inte bara apoteken som erbjuder produkter för att bota och lindra pollenallergi. I varje välsorterad hälsokostbutik hittar vi en massa alternativa produkter. Tidningar och sociala media svämmas över av oräkneliga huskurer som sägs kunna bota, eller i alla fall lindra, pollenallergi på "naturlig" väg. Det finns både dyra alternativmedicinska produkter och recept på huskurer som man kan tillverka i sitt eget kök till en ringa kostnad. Men fungerar några av de här alternativen till apotekets utbud? För att få en uppfattning om de kurer som rekommende-

ras flitigast och huruvida de kan ge lindring har vi valt att ta en närmare titt på dem.



### *Tallbarrsvatten*

En vanligt förekommande huskur mot pollenallergi är tallbarrsvatten. Det fixar du enklast själv genom att lägga en liten kvist med tallbarr i vatten och låta det dra över natten eller mer. Tallbarrsvattnet är sedan färdigt att användas och det verkar inte finnas någon rekommenderad mängd för optimal behandling av pollenallergi. Känner man sig sämre kan man helt enkelt öka dosen, det vill säga dricka mer av vattnet, tills dess önskat resultat har uppnåtts.

Trots idogt letande hittar jag bara en massa anekdoter från folk som har provat och som själva säger sig ha blivit bra av att dricka tallbarrsvatten.

Vad är då sant om tallbarrsvatten? Tallen innehåller näring i form av bland annat C-vitamin i barren (främst årsskotten) och stärkelse och betraktas som en viktigt växt för överlevnad om man är vilse i skogen. Så visst skulle tallen kunna vara nyttig, men några uppgifter om att det går att använda tallbarrsvatten för att bota pollenallergi står inte att finna i någon säker källa.



### *Björksav*

Nordens eget kokosvatten har den kallats – björksaven har sedan flera århundranden använts som folkmedicin och som påstås bota allt från förkylning till lunginflammation. Tanken är att man ska dricka den utspädd i vatten för att lindra eller helt bota allergi. Snart sagt varje hälsoblogg lovprisar björksaven när det gäller att bli av med allergi

men det är ofta historier av typen ”en vän till mig har blivit av med sin allergi genom att dricka björksav”.

Nu hjälper det som bekant inte att man har använt en huskur under flera århundranden. Den är inte mer garanterat effektiv för det. Sanningen om björken är att den i likhet med tallen ses som en bra källa till överlevnad, framför allt eftersom saven är mycket kolhydratrik med hela två procent sockerinnehåll. Det smakar gott och är en bra måltidsdryck men det finns inga uppgifter om att man ska ha botat pollenallergi med björksav.



### *Bipollen*

En ofta rekommenderad produkt mot pollenallergi är bipollen. Bipollen är små guldbruna kulor som består av pollenrester från olika växter som bin har besökt. Bipollen påstås bota pollenallergi, men några större studier på detta har inte gjorts så påståendet ter sig aningen märkligt. Vad som är ännu märkligare är att alla som rekommenderar bi-

pollen mot diverse åkommor samtidigt varnar för att konsumera bipollen om man är allergisk mot pollen eftersom det finns en risk att man kanske inte tål bipollenprodukter.

Det är här det blir riktigt invecklat. Man ska alltså använda bipollen för att bota sin pollenallergi men om man är pollenallergisk så måste man vara försiktig när man testar bipollen, eftersom man kan få en allergisk reaktion. Här brinner säkringarna i min logikgenerator. Det går helt enkelt inte att få ihop resonemanget. Hyfsat dyrt är det också om man köper bipollentabletter istället för något av apotekens receptfria preparat.

Det verkar inte finnas några säkra studier av bipollens eventuella verkan på pollenallergi. Däremot finns det forskning gjord på KI, SLU och Lunds universitet där man studerar om man kan dra nytta av de goda mjölksyrabakterier som vilda bin har i sina magar. Vad man också har kommit fram till i forskningsprojektet är att när man skördar bipollen (eller bibröd som det också kallas) och ger bina syntetiska ersättningar i utbyte, stressas bina och drabbas lättare av sjukdomar, bland annat bibröd (Colony Collapse Disorder). Så bipollen kanske är bra till annat, men inte just pollenallergi.

### *Koksaltlösning*

En tesked vanligt koksalt utan jod och fem deciliter vatten – där har du receptet på en koksaltlösning som fungerar för nässköljning. Det finns en antal fantasifulla nässköljningskannor på marknaden för att underlätta proceduren. Enligt förespråkarna så lindrar sköljning av näsan med koksaltlösning såväl pollenallergi som förkylningssymptom.

Kostnaden för framställningen är så gott som obefintlig. Vanligt salt kostar inte många kronor och inte heller kranvattnet är särskilt dyrt, så gör du det själv så kommer du billigt undan. Kostnaden för utrustning är inte heller särskilt hög om du handlar din nässköljningskanna på rätt



ställe. Nässköljare finns i olika modeller på apoteken för strax över en hundring. Ska du köpa motsvarande produkt på din lokala yogastudio eller i hälsokostbutiken så kan priset stiga uppemot ett par hundringar.

Och det fungerar faktiskt. Att skölja näsan med koksaltslösningen rensar bort damm och pollen som irriterar slemhinnan vilket mildrar den allergiska reaktionen. Det botar inte din allergi men kan göra att dina symptom minskar, ibland avsevärt. Det är också ofarligt om du använder dig av rent vatten och salt och följer receptet på doseringen av saltet.

## *Fungerande lösning?*

Av samtliga undersökta huskurer så finns det alltså bara en enda – koksaltlösning – som har visat sig vara verksam mot pollenallergi, under förutsättning att du använder den för att skölja näsan fri från allergiframkallande partiklar. Det är också den enda metoden som sjukvården rekommenderar. Övriga undersökta kurer är verkningslösa. Känner du dig bättre efter att ha använt dig av någon av dem så är det placeboeffekten som kickar in.

Vad är det då som gör att så många människor väljer att förlita sig på verkningslösa preparat? Till att börja med så har människor i alla tider letat efter bot och lindring för sjukdomar och besvär. Är det något som har varit verksamt så har det så småningom flutit in i den konventionella läkemedelsfloran. Många av våra vanligaste mediciner har börjat just så. Med tiden har man lärt sig vad som fungerar och vad som inte gör det. I olika omgångar ser man trender i samhället där vissa grupper ifrågasätter myndigheter och auktoritetsargument. I grund och botten är det sunt att ha en skeptisk inställning till information som man får, men när den sunda skeptiska hållningen övergår till anekdotisk bevisföring så förlorar man förmågan att se vad som är baserat på fakta och forskning, och risken är stor att man då hakar på något alternativ som presenteras som en quickfix.

Är det då någon fara med att testa alternativmedicinska preparat och huskurer för att få stopp på allergieländet? Här blir svaret både ja och nej. Om du har så svår allergi att du behöver läkarvård så är det självklart en fara för din hälsa om du istället använder dig av alternativmedicin med ingen eller tveksam verkan. Att i ett sådant läge köra



på huskurer är inte heller att rekommendera. Hade alternativmedicinen eller huskuren varit verksam så hade den blivit ett konventionellt läkemedel efter sedvanlig testning. När det gäller den ekonomiska sidan av saken kan alternativmediciner bli rejält dyra för konsumenten, men det beror självklart på vad man köper. Till skillnad från alternativmedicinerna är de flesta huskurer billiga eller näst intill gratis och riskerar inte att haverera någons ekonomi.

Visst kan man prova sig fram när man känner sig dålig av pollen, men vill man få till en varaktig lindring så är det traditionella läkemedel som är vägen till framgång. Alternativet vore annars att hålla sig inomhus under pollen-säsongen och det vore synd att gå miste om det (i lagom mängd) välgörande solljuset och den underbara blomsterprakt som naturen bjuder på helt gratis. 🍃