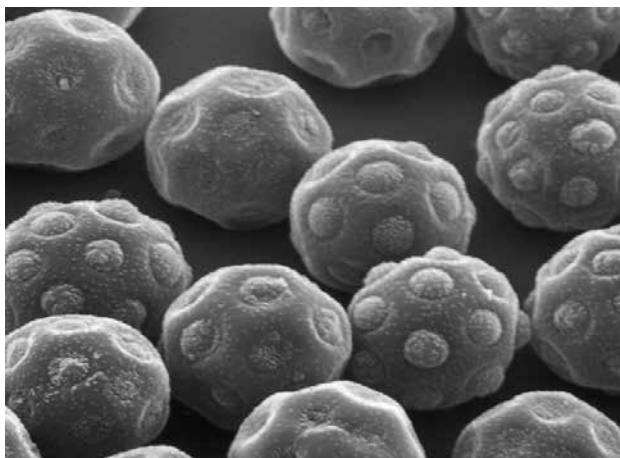


Ormoljans väg över hälsokostdisken

Sommartider innebär högsäsong för pollen, och pollen innebär i sin tur ett stort mått av lidande för många människor. Rinnande ögon och näsa, astmaanfall, hostningar och nysningar hörs snart sagt överallt. Men hav förtröstan! Det finns hjälp att få för den som mår dåligt i dessa tider. Apoteken har ett gott utbud av receptfria mediciner i spray- och tablettform, och för den som är riktigt illa däran finns adekvat hjälp att få inom sjukvården. Det går att njuta av vårgrönskan även om man är pollenallergiker.

Det är dock inte helt ovanligt att människor vänder sig till hälsokostbranschen för att hitta en "naturlig" väg till att må bättre under just pollensäsongen. Man har kanske en tanke om att man inte vill äta mediciner i onödan eller att konventionella läkemedel kan ha biverkningar som i sig är otrevliga att råka ut för. Utbudet i hälsokostbutiken är enormt och svårt att överblicka även för en någorlunda



välinformerad person. Det är lätt att dras med i personalens positiva utsagor om de olika preparatens nära nog magiska förmåga att bota just det som du lider av.

Det finns en uppsjö av alternativ från hälsokostbranschen. Allt ifrån örtabletter till homeopatiska preparat rekommenderas varmt och påstås göra dig besvärsfri inom ett par dagar. Diverse hälsotidskrifter publicerar varje år listor på huskurer och tips för att bli av med allergibesvären utan att ta till konventionella behandlingsmetoder. Det är inga små summor dessa preparat kostar kunderna. Hälsokostbranschen är oerhört lukrativ och omsätter årligen enorma summor utan att egentligen ha täckning för mer än en bråkdel av vad de påstår sig kunna hjälpa dig med.

Det är därför ingen slump att 2017 års förvillarutmärkelse gick till butikskedjan Life, Nordens ledande "hälsokostkedja". Life är inte ensamma om att prängla ut sina

produkter till konsumenterna, men de är marknadsledande och kan därmed sägas ha ett stort ansvar för vad de väljer att ställa på sina hyllor. Trots detta fortsätter man år efter år att sälja diverse naturpreparat som många gånger är bevisat värdelösa eller som har högst oklar verkan.

Ett gott råd från oss: Låt 2018 bli det år när du stoppar ormoljans väg över hälsokostdisken och ner i din kundkorg! Om något låter för bra för att vara sant så är det sannolikt för bra för att vara sant. Det enda som händer är att du står där med rinnande ögon och näsa, många hundralappar fattigare, och undrar varför du inte känner dig bättre. Det finns gott om hjälp att få för dina allergiska besvär utan att du behöver vända dig till kvacksalvare för att få bukt med problemen. Skulle du inte vilja vara utan just det där örteet som bara säljs på hälsokosten så ska du inte känna dåligt samvete för det. Välbefinnandet kan komma från den goda smaken och då tillför det ett mervärde för dig. Men istället för att förvänta dig mirakel ur hälsosynpunkt på grund av en påstådd medicinsk effekt bör du vara påläst nog för att veta vad det är du konsumerar. Och framför allt: Låt allt tal om magiska egenskaper stanna där det hör hemma – i sagornas värld. ✍