

Akne-gluten forbindelsen

Du spiser sunt, lever sunt, har prøvd alt, men ingenting får kvisene bort. Hvis du kjenner deg igjen i denne beskrivelsen, vil denne informasjonen vise deg hvordan du skal få vekk kviser og andre urenheter i huden for godt.

Glutenallergi er ofte vanskelig å diagnostisere og er kilden til mange ulike helseproblemer. Årsaker du aldri har forestilt deg kan være en av mange kilder til glutenallergi, som gir utslag i ulike plager, deriblant kviser og utslett. Uansett hvor sunt du lever, vil følsomhet for gluten forårsake betennelsestilstander i huden og andre steder i kroppen hvis du eksponerer deg regelmessig for gluten. Og det er lettere gjort enn du tror. Gluten finnes nemlig i en mengde ulike produkter, ikke bare i brød og bakevarer, men også bl.a. i tannkrem, lepestift, shampo og vitamintilskudd.

Hvorfor gir gluten kviser?

Først, la oss se på hva kviser egentlig er:

Kviser eller akne stammer fra blodsukkerproblemer og kronisk betennelse. Kombinasjonen utløser hormonelle reaksjoner som øker talgproduksjonen, tetter igjen porer og danner hudormer, som er synlige som hvite eller sorte prikker på huden. Grunnlaget for kvisedannelse (akne) er nå til stede.

Den skjulte forbindelsen

Jeg kaller det akne-gluten forbindelsen av to opplagte årsaker:

For det første er bare de færreste av oss klar over sin gluten-følsomhet. Enda færre er klar over forbindelsen mellom gluten og akne, samt andre hudproblemer.

For det andre blir gluten mye brukt i næringsmidler og andre forbruksvarer. Gluten er derfor meget lett å komme i kontakt med, selv når du anstrenger deg for å unngå det.

I det medisinske fagmiljøet begrenser gluten seg til allergi og allergiske reaksjoner (histamin) -og er lett å diagnostisere som glutenallergi.

Subklinisk glutenfølsomhet er helt annerledes. For det første er det ingen synlige tegn på at hudproblemene er forbundet med gluten. For det andre utløser ikke immunsystemet de vanlige antistoffene etter gluteneksponering. Derfor kan ikke gluten påvises i de vanlige allergitestene du får hos legen. Spesialister i glutenfølsomhet kan med spesialtester påvise subklinisk glutenfølsomhet, og antyder at glutenfølsomhet kan være vår vanligste matallergi idet det antas at så mange som 40% av befolkningen i et moderne vestlig samfunn kan være rammet.

Gluten her, der og overallt

De fleste matallergier kan lett unngås ved å lese næringsdeklarasjonen. Slik er det ikke med gluten. Takket være moderne matproduksjon, får vi i oss gluten fra grønnsaker og tilsetningsstoffer som inneholder stivelse, ost, shampoo, smør, tannkrem, teriyakisaus, og fra hovedkilden, bakevarer og pasta.

Undersøkelser viser at så mye som 90% av vareutvalget i butikker som selger næringsmidler kan inneholde gluten. Foruten korn, er gluteninnholdet i de fleste næringsmidler så lite at det ikke representerer et problem for de fleste av oss. Unntaket er hvis man er overfølsom for gluten.

Da kan selv minimalt gluteninnhold i et næringsmiddel gjøre det umulig å bli kvitt akne (kviser) og andre hudproblemer.

Som en tommelfingerregel: Hvis du har et hudproblem, ikke ta noe for gitt. All mat som ikke er rå, frukt og grønnsaker som ikke er merket glutenfritt, kan inneholde gluten. F.eks. er merkingen "Fritt for Hvete" ingen garanti for at produktene ikke inneholder gluten.

Gluteneksponering kan unngås på to måter:

Ved å unngå det. Da aktiveres ikke immunforsvar og betennelsesreaksjoner.

Den andre måten er å gjøre kroppen motstandsdyktig, så den ikke er følsom for gluten. Gluten fører nemlig med seg problemer av to årsaker:

1) Gluten-følsomme greier ikke å fordøye gluten skikkelig. Halvfordøyde proteinmolekyler som absorberes, skader tynntarmen og forårsaker tarmlekkasje. Når de halvfordøyde glutenmolekylene lekker ut i blodstrømmen, behandler immunsystemet de som mikrober, fordi plantecellene ikke hører hjemme i kroppen, og utløser betennelsesreaksjoner.

2). Immunsystemet overreagerer pga kronisk betennelse. Betennelsen forblir kronisk så lenge proteinmolekyler lekker fra den skadede tynntarmen.

Heldigvis er det lett å fikse. Alt du trenger å gjøre, er å reversere prosessen. Slik gjør du:

1). Bland ut 2 - 3 teskjeer Lipidless i 2 - 3 dl av noe du liker å drikke, f.eks. vann. Drikkes ca. et kvarter før måltidene. Lipidless suger opp de halvfordøyde glutenmolekylene før de absorberes av fordøyelsessystemet og fører de ut av kroppen med avføringen.

Nå er du kvitt glutenmolekylene i tarmen. Tynntarmen heler seg selv, tarmlekkasjen stanser og hovedkilden til betennelse er eliminert. Lipidless stabiliserer blodsukkeret, så du ikke utløser insulin. Redusert betennelseskilde og stabilt blodsukker svekker hormonelle reaksjoner nok at talgproduksjonen innstilles.

Med hovedkilden til betennelse eliminert, slutter immunforsvaret å overreagere.

For å innstille betennelsesreaksjonene helt, må vi få kroppen til å tolerere gluten.

2). Det oppnås enkelt ved å dryppe inntil 3 rugspiredråper av Oralmat Blå under tungen minst et kvarter før eller etter måltider men ikke samtidig med Lipidless. La dråpene ligge under tungen i ca. 3 minutter før du svelger eller spytt ut. Dråpeterapien stimulerer og oppgraderer immunforsvaret. Da tåler kroppen mer og følsomheten for gluten svekkes, før den går i regresjon (går tilbake).

3) Med Oralmat Acnokrem behandler du kviser/urenheter og utslett på huden.

Kjør parallellterapien med de tre produktene samtidig, så er du kvitt hudproblemene på et blunk. Det gjelder også for eksem...

Jeg anbefaler etterterapi med rugspiredråper av Oralmat Blå og Oralmat Acnokrem. Oralmat Blå styrker egenresistensen mot bakterier i blodårenettverket som forsyner huden under urenheterne med oksygen og næringsstoffer, mens Oralmat Acnokrem tilfører huden fuktighet og overflateterapi. Kombinert svekker de følsomheten for gluten tilstrekkelig til at gluten ikke lenger gir kviser og andre hudproblemer, som f.eks. eksem. Når du ikke lenger er følsom for gluten, vil du normalt ikke ha problemer med å bryte ned (fordøye) glutenmolekylene. Lipidless er tarmens feiekost, og kan være et bra tiltak mot oppblussing, hvis man vil helgardere seg. Imidlertid har Lipidless mange andre nyttige egenskaper, som burde være grunn god nok til å ta det inn i kostholdet.

Lykke til!

Vennlig hilsen
Lars Klette
Forsker