

krönika

Så blir du bättre rustad för ett tillfrisknande

Ok. Det finns inga effektiva behandlingsmetoder för vår sjukdom i dagsläget, så vad kan vi göra själva – nu? Med den insyn jag har i läkemedelsbranschen ser jag att det sker satsning på att ta fram säkra och effektiva medicinska behandlingar, men tills de finns tänker åtminstone jag försöka göra vad jag kan för att min kropp ska ha den bästa möjliga chansen att själv återfå balansen – eller vara bättre rustad den dag jag får hjälp att lösa den inflammatoriska attack som pågår i mina hårsäckar.

Vi har ju den smala lyckan att ha en autoimmun sjukdom där vävnaden som förstörs av vårt eget immunsystem faktiskt kan återgenereras så fort destruktionsen stoppas. Bara det känns helt fantastiskt – särskilt när komplett, tjockt och fint hår kan växa ut på någon som varit totalt utan i decennier. Det är ganska imponerande.

Att äta och leva så anti-inflammatoriskt som möjligt är en bra start – undvika eller dra ner på socker, gluten, komjölkprotein, soyaprotein, färdigprocessad mat och salt (välj havssalt istället).

Ät mycket fibrer (grönsaker framförallt) och se till att ha en bra/

normal bakterieflora i tarmen (ta probiotika, undvik antibiotika, ät fermenterad mat, produkter med bakteriekulturer i), minska oxidativ stress i kroppen genom att äta mycket antioxidanter.

Det finns en hel del åsikter på nätet och i böcker jag läst – och de är verkligen inte entydiga! Men gluten säger alla att man bör dra ner på, de flesta socker och komjölkprotein. Rätt tarmflora och fiberrik kost stimulerar immunförsvaret och tätar tarmens genomsläpplighet.

Det är kanske inte troligt att alopecia universalis kan vändas med dessa ganska enkla medel, men i vissa fall händer det och, om inte annat, står man bättre rustad den dag man kan få en medicin som vänder sjukdomen och då är jag övertygad om att man har minskad risk för återfall.

För mindre utbredd alopecia – för den som har skov – kan man faktiskt tänka sig att det hjälper att lägga om kost samt sänka stresströskeln (både fysiskt och psykiskt). Det finns trots allt en hel del rapporter om att förändringar av livsstil läker ut autoimmuna sjukdomar (även AA) – visst är det värt att testa?

Det finns mycket bra att läsa för att förstå vad anti-inflammatorisk kost innebär, men jag skulle

rekommendera www.kurera.se. För mer avancerade (och säkert mer effektiva) förändringar skulle jag rekommendera Dr Amy Myers, functional medicine doktor i USA, som släppt en bok som heter "The Autoimmune solution" samt en serie föreläsningar/intervjuer som jag har tillgång till.

Ytterligare en website med massor av information runt tarmen, diet och kosttillskott är www.healingalopeciaareata.com. Här skulle jag inte rekommendera att man köper programmet men informationen är bra och lättillgängligt skriven.

I nästa nummer tänkte jag berätta om sjukdomen – vad som ligger till grund för att man utvecklar den och vad som händer i kroppen när man har den (skov eller kroniskt). Har ni kommentarer, frågor eller önskemål om ämnen för kommande krönikor får ni gärna ge dessa.



Annika Åstrand

VEM ELLER VAD VILL DU LÄSA OM I NÄSTA NUMMER?

Mejla dina tips till Papillens redaktion på adress jekwikstrom@gmail.com.