



# I AM FOR U

ANDNING, ASTMA & ALLERGI



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



# ANDNING, ASTMA & ALLERGI

## Astma & allergi – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för en slags obalans?

**Astma** är en luftvägssjukdom som orsakas av kronisk inflammation i luftrörens slemhinnor. Det ger tung och svår andning. Andra vanliga symtom är andnöd och hosta vid fysisk ansträngning och pip ljud vid andning.

I Sverige uppskattas att ungefär 10 % av befolkningen har astma. Hälften upplever enbart lindriga symtom, men sjukdomen kan vara direkt livshotande. 150 personer dör av astma varje år i Sverige och den drabbar människor i alla åldrar.

Den vanligaste indelningen är allergisk respektive icke allergisk astma. Rök, starka dofter, fysisk ansträngning och kall luft kan utlösa alla typer av astma. Allergisk astma debuterar ofta redan i barndomen och kan utlösas av allergi mot pollen, kvalster, mögel och pälsdjur. Att veta om en person med astma också är allergisk är viktigt för att kunna anpassa omgivningen.

**KOL**, som kan likna astma, är en sjukdom som också den påverkar lungor och luftvägar och gör det svårare att andas, man orkar mindre. Det kan vara svårt att skilja dem åt, men det är vanligare med allergiska sjukdomar bland astmatiker än bland dem som har KOL. Sjukdomen utvecklas långsamt under flera års tid och orsakas primärt av tobaksrökning.



Den är ovanlig under 40 års ålder. Bland rökare har ungefär hälften fått KOL vid 75 års ålder. Totalsiffrorna är osäkra. Forskarna uppskattar att mellan 400 000–700 000 personer i Sverige drabbas av KOL, så det är definitivt en av vår tids stora folksjukdomar. Dödligheten har ökat sedan 1970-talet och för närvarande avlider närmare 3 000 personer varje år i Sverige av sjukdomen.

**Allergier** av olika slag drabbar upp till en tredjedel av befolkningen. En allergisk reaktion uppstår när ens immunförsvar reagerar på normalt sett ofarliga ämnen. Olika allergiframkallande ämnen, s.k. *allergener*, finns överallt och kan orsaka mer eller mindre allvarliga besvär för den allergiske, så som rinnsnuva, kliande ögon eller hudutslag.

Mat av olika slag, 15 % av all allergi i Sverige är mot mat. Getingar och bin, pälsdjur, pollen och kvalster är exempel på sådant som kan utlösa allergier.

Det finns en stor spridning i hur allvarliga symtomen är. I vissa fall kan allergi ge upphov till en rent livshotande överkänslighetsreaktion som kallas *anafylaxi* eller *anafylaktisk chock*, den uppkommer snabbt och påverkar flera organ i kroppen.

Det är ett akut tillstånd som kräver snabb behandling. Insektsstick eller läkemedel kan utlösa detta hos vuxna och hos barn som fått i sig födoämnen de inte tål. Utan behandling kan detta vara direkt livshotande – ett par personer dör varje år av anafylaktisk chock i Sverige.

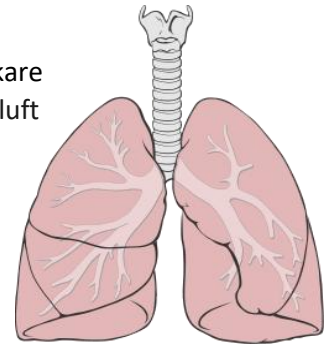
## Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Det förebyggande är alltid en bättre strategi än att behöva hantera en uppkommen sjukdom. Så tillsammans med forskarna vill samhället att vi ska ta bättre hand om oss själva – att vi ska börja med det i tid – och på ett sådant sätt att risken för att utveckla astma och allergier reduceras i så stor utsträckning mycket som möjligt. Samhällets förslagslista innefattar:

Att bokstavligen börja i tid – Små barn som lider av atopiska eksem (mjölkskorv, böjveckseksem) och olika födoämnesallergier löper större risk att drabbas av allergi i andningsvägarna. Det är svårt att reducera risken men om barnet ammas och inte får fast föda förrän det uppnått 4-6 månaders ålder så sägs det kunna hjälpa – samt att föräldrarna inte röker. Barn under ett år bör ges antibiotika bara om verkliga behov föreligger.

Genom livet – ökad fysisk rörelse! Regelbunden motion och ökad kontakt med naturen stärker den naturliga immuniteten. Att undvika rökning – speciellt med tanke på KOL – och rökiga miljöer som kan innebära passiv rökning. Undvika ämnen man är allergisk mot. Att äta grönsaks-, rotsaks, frukt och bärhaltig föda och sådant som innehåller probiotika – exempelvis yoghurt, fil, syrade grönsaker och misosoppa – stärker den naturliga immuniteten. Att undvika vissa typer av läkemedel och att använda antibiotika endast i väl motiverade fall. Ett undvikande av vissa yrken som involverar kemikalier, starka dofter, rök m.m.

**Diagnos & behandling:** För att kunna ställa diagnos görs en utredning där läkare undersöker hur dina lungor fungerar med spirometri som mäter hur mycket luft man kan blåsa ut och hur snabbt – och/eller via en s.k. PEF-mätare där man blåser hårt in i ett rör där luftflödet registreras. Det görs ett allergitest via s.k. pricktest eller blodprov. Ibland görs ett så kallat reversibilitetstest där läkaren ser om luftrören vidgas av läkemedel. Beroende på vad dessa test visar kan man få göra ett s.k. behandlingsförsök med kortison. Om detta leder till att lungorna fungerar bättre tyder det på att man har astma.



Test av luftrörskänslighet mäter hur känsliga luftrörens slemhinnor är. Man får andas in ett ämne som irriterar luftrören och gör att de dras samman. Därefter mäts lungfunktionen och hur den förändras. Ibland mäts hur mycket kväveoxid – NO som finns i utandningsluften. Vid allergisk inflammation i luftrören, exempelvis astma, innehåller utandningsluften mer NO.

När väl diagnosen är fastställd ser behandlingen i stort sett likadan ut, oavsett vilken typ av astma man har.

Målsättningen är att man inte ska ha några symptom, inte ska hindras av astman i sitt liv, inte behöva ta extra luftrörsvidgande läkemedel, inte få några besvärande biverkningar av sina mediciner och kunna bibehålla normal lungfunktion. För att uppnå detta används mediciner. Vid astma används olika läkemedel ur flera läkemedelsgrupper. De verkar på olika sätt och kombineras ofta för att ge en så bra effekt som möjligt. Det vanligaste är en kombination av kortison och luftrörsvidgande mediciner som andas in genom munnen med hjälp av en inhalator.

**Prognosen** – Astma är en kronisk sjukdom kopplad till allergiska besvär, en kronisk inflammation, som inte kan botas. Den är vanlig bland barn, drabbar var tionde skolbarn, och man har sett en ökning under de senaste 50 åren. 60–80 % har förhöjda nivåer av antikroppar mot pollen, pälsdjur och kvalster.

Prognosen är god vid renodlad infektiösa astma hos barn som har besvär enbart vid förkylningar. I många fall växer den astman bort vid 2–3 års ålder. Även hos barn med allergiska besvär anses

prognosen vara god. Man blir inte frisk men många får mindre besvär allt eftersom. Bara cirka 5 % av alla drabbade har svår astma. Sjukdomen anses vara välbehandlad men trots det dör det, som redan nämnts 150 personer varje år i Sverige på grund av astma.

**Kostnader.** I Sverige har man inte tittat så mycket på siffrorna sedan 2005. Då hamnade, enligt [Karolinska Institutet](#), samhällets nota för astma (3,7) och KOL (9,1) på nästan 13 miljarder kr, och kostnader för olika allergier är inte inräknade i detta. Enligt en artikel i [Läkartidningen](#) 2016 kostar *allergisk rinit*, en av de vanligaste allergierna, med tydlig koppling till astma, som innebär andningsproblem, med nästäppa, nysningar, klåda och röda och kliande ögon efter exponering för pollen eller pälsdjur, samhället 26 miljarder per år. 2022 sa Astma & Allergiförbundet på sin [hemsida](#) att pollen allergi kostar samhället 14 miljarder /år.

### **Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?**

Vid sidan av det medicinska finns också ett energimässigt, [holistiskt perspektiv](#) på astma och allergi som även den vanliga vården allt mer får upp ögonen för.



Utöver de rena livsstilsfaktorerna med olika förebyggande åtgärder, som nämnts ovan, beskrivs holistiskt sett olika känslomässiga komponenter, exempelvis [stress](#).

Stressens underliggande orsaker ofta går långt ner in i barndomens allra tidigaste präglingar, med anknytningsproblematik, intrauterin stress mm, där nedan angivna exempel kan ses som en provkarta på känslor och upplevelser vilka ur ett energimässigt perspektiv kan bidra till att den stress man upplever, vilket förvärrar sjukdomar som astma, KOL och allergier.

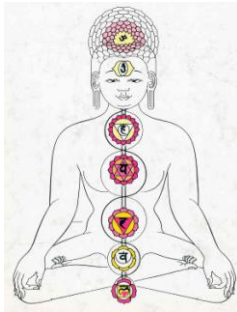
**Känslomässigt** [ser forskarna idag](#) hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många olika patientgrupper – vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner med sina [biverkningar](#), immundämpande preparat, flera olika återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur det emotionella, med kronisk stress, trauman, svår barndom, depression etc. i sig kan leda till ohälsa. Nobelpris tagaren [Elisabeth Blackburn](#) visade i sin forskning hur kronisk stress skapar förändringar ända ner på DNA-nivå, i våra *telomerer*, vilket kan förkorta livet med upp till tio år. Hon visade också att yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kan förlänga livet.

**Energitänk & Astma/allergi.** När det gäller astma och allergi finns inte mycket om alternativa tankesätt och metoder, även om man vet att det känslomässiga (stress tex) spelar roll. Holistiskt kopplas astma och allergi samman med ett underliggande behov av att vara till lags, att pressa sig över alla gränser för att göra allt "perfekt". Svårt att stå upp för egna behov och uttrycka egna känslor. Den/de andra tillåts ta över, styra och ställa. Detta leder till känslomässig överbelastning,

svaghet, ängslan och kraftlöshet kopplad till skuld känslor, oro och olika rädslor, bl.a. för framtiden. Slutresultatet blir att känna sig kvävd, där kärlek och andra känslor hela tiden trycks undan, och tårarna sväljs ner.

Man behöver titta närmare på, utforska vem/vad man egentligen är "allergisk" mot – och varför!



**Yogiskt** sett är astma, KOL och allergier alltid kopplade till hjärtchakrat, dit lungor och immunförsvar hör, precis som huden – där vi får våra eksem. Hjärtchakrat är i sin tur sammanlänkat med och alltid i reaktion på impulser från och obalanser i dina nedersta tre chakran – rotchakrat, sexualchakrat och magchakrat.

Alla olika involverade chakran behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och kunna skapa varaktig balans i allt som relaterar till astma, Kol och olika allergiska besvär.

**Ayurvediskt** är astma en väldokumenterad obalans. På sanskrit är astma känd under begreppet *svasa roga*. *Svasa* – *andas in och ut*, *roga* – *sjukdom*. I ett ayurvediskt perspektiv är olika typer av astma en kombination av obalanser i alla tre doshor: [vata, pitta och kapha](#).

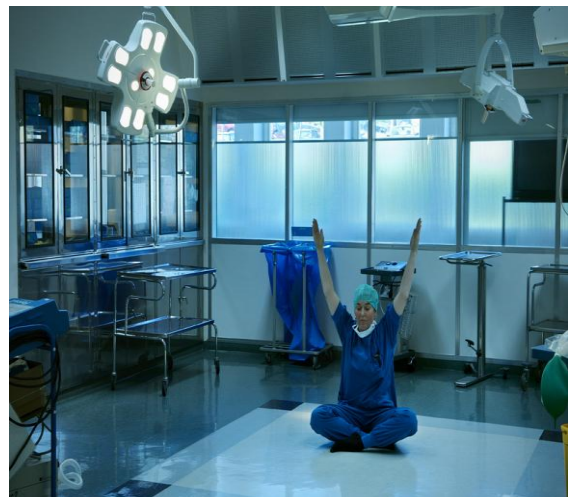
Ayurveda, vars syfte är att finna den underliggande orsaken till sjukdom, rekommenderar när det gäller astma, olika livsstilsförändringar, kostomläggning, ett eliminerande av underliggande orsaker, där man beaktar både emotionella och mentala faktorer, ökad immunitet, sjukdomsresistens och ett harmoniskt liv – allt i syfte att skapa en balanserad helhet.

### Forskning på yoga, meditation och Ayurveda

I Sverige finns ännu ingen forskning på yoga vid astma och allergi. Läs [HÄR](#) om andra svenska yogastudier som gjorts.

En sökning på yoga vid astma, KOL och allergi i den stora amerikanska databasen [MEDLINE](#) ger sammanlagt flera hundra träffar när man skriver in de tre sökorden *yoga*, *meditation* eller *mindfulness* i relation till *asthma*, *allergies* och *COPD*.

Ayurveda ger med samma sökkriterier ytterligare flera hundra träffar i Medline.





# YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

## VID ASTMA, KOL & ALLERGIER

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och tovanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

**Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.**

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

### En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

### En övning

[Ryggflex på alla fyra - Katt & Ko](#)

[Sat Kriya](#)

### En meditation

[Chakra Thorus](#)

### Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Andning & Rygg - 5](#)

[Chakrabalans - H1](#)

[Andning - A1](#) eller någon av de andra A-övn.

[Nedre Triangeln - E1](#)

[Vagusbalans - G1](#)

### Ett pass

[Balans 12 - Meditativ Balans 75 min](#)

[Chakra 5 - Instinktiva Jaget 75 min](#)

[Kursen BASIC - valfritt pass, 75 min](#)

### En kurs

[Yoga som medicin - 12 st 75 min pass](#)

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Balans - 12 st 75 min pass](#)

[De 3 Doshorna - Ayurveda - 4 st 45 min pass](#)

**LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!**

