

Prøvde norske
naturmidler

Lillian (41) slet med snorking
og luftveisplager

Fikk nytt liv med dråper basert på eteriske oljer

Lillian Holden er kvitt snorkingen som ødela nattesøvnen, og astmaen er blitt mye bedre. Småbarnsmoren føler seg som et nytt menneske takket være noen daglige dråper fra to ulike naturmidler.

◀ **NYTT LIV:** – Det er herlig å våkne uthvilt etter en god natt søvn. Før følte jeg meg ofte mer død enn levende når jeg våknet om morgenen, sier Lillian Holden.

HJEMMET-REPORTASJE



Tekst: Anne-Karine Strøm
Foto: Esten A. Borgos

«Mamma, du sover så høyt,» får Lillian Holden av og til høre av sin lille sønn Ulrik (6).

Det er riktignok bare de gangene hun har glemt å ta «snorkedråpene» sine om kvelden. Har hun ikke husket å gurgle seg med et glass vann, iblandet tre-fire dråper av det spesielle midlet, er livet i gang. Da snorker hun så det durer i veggene.

– Før var jeg virkelig plaget av snorking. Det gikk ut over søvnkvaliteten, både for mine nærmeste og ikke minst meg selv. Natten var en evig støykamp, sier 41-åringen.

Snorkeproblemene startet da Lillian gikk gravid med sønnen sin. Hennes daværende samboer klaget over bråket fordi han



◀ ENKELT: Hver kveld gurgler Lillian munnen og svelget med vann som er tilsatt noen dråper av snorkemidlet. Urte-dråpene drypper hun under tungen tre ganger daglig. Dette gjør livet lettere både for henne selv og omgivelsene.

problemer med premenstruelle smerter, sier hun.

Sverger til naturen

Lillian kommer opprinnelig fra Valdres, men bor i Oslo, hvor hun studerer sosialpedagogikk. Hun foretrekker naturens egne midler for å bote på helseplager og er skeptisk til legemidler.

– Jeg har alltid vært alternativ av meg og mener vi lever under en form for skolemedisinsk diktatur, selv om det riktignok ikke er noen vei utenom når det gjelder alvorlig sykdom og enkelte andre plager, sier hun.

Under graviditeten i 1998 kom Lillian første gang over «snorkedråpene» som skulle vise seg å ha slik god effekt.

– Gjennom min daværende samboer fikk jeg kjennskap til en forsker ved navn Lars Klette. Han hadde fremstilt et middel som etter sigende skulle hjelpe på blant annet snorkeplager. Jeg ble nysgjerrig da jeg fikk vite at det var fremstilt av eteriske oljer, fordi jeg alltid har hatt sans for naturens egne stoffer. Jeg skaffet meg dråpene og tok dem i bruk straks. På bruksanvisningen leste jeg at man skal ta tre-fire dråper i et glass vann og gurgle før man legger seg om kvelden. Og allerede første natten merket jeg bedring. Jeg snorket mindre og fikk sove bedre, forteller hun.

Lillian har brukt midlet mot snorkeplager hele tiden siden. Da hun fikk konstatert astma for noen år tilbake, tok hun på ny kontakt med forskeren. Han mente hun kunne forsøke et av hans andre produkter, en urtemedisin som heter Oralmat. I tillegg til eteriske oljer er den basert på ekstrakt fra vanlig gress. Hun fikk beskjed om å dryppe tre dråper under tungen tre ganger daglig. Også denne gangen opplevde hun at naturen gjorde rene underverker med henne.

– Astmaen min ble umiddelbart bedre. Jeg følte at pusten ble lettere og brystet mindre tett. Etter hvert kunne jeg kutte ned på medisinen. Det siste halvnet året har jeg vært symptomfri, forteller hun.

Hennes sønn, som var mye plaget av ørebetennelser, skulle også

ble forstyrret. Det var umulig å sove i samme rom som henne, og samboeren våknet flere ganger gjennom natten. Selv var hun utslitt hver morgen på grunn av dårlig søvnkvalitet. Snorkingen var et kjempeproblem.

Nå møter Lillian dagen utvilt og opplagt etter en god natts søvn. Hun har ikke lenger pustestopp om natten og sjenerer hverken seg selv eller omgivelsene. Hun takker midlet God Natt for sitt nye liv.

– Etter at jeg begynte å bruke dette midlet, er jeg blitt kvitt hele snorkeproblemet. Jeg har også forsøkt urte-dråpene Oralmat, som jeg drypper under tungen. De har tatt astmaplagene og

Snorking

Snorking er en lidelse som rammer nesten 40 prosent av alle mennesker i Norge. De fleste snorker imidlertid kun i perioder, men det kan være plagsomt nok. 9 prosent av dem er i risikozonen for å bli rammet av alvorlig snorkesyke, såkalt *obstruktiv søvnapné*, hvor man opplever pustestans om natten.

Når vi sover, senkes hjerterytmen og hjertet begynner å slå saktere. Det fører til redusert blodtilførsel til kroppens organer, deriblant til drøvelen. Det er blodtilførselen som holder drøvelen «erigert» — og svake blodtilførsel medfører at den og den bløte ganen blir «slappe» i fisken».

Drøvelen og den bløte ganen siger sammen og kommer i veien for luftstrømmen. Da skjer to ting: Det bløte ganevevet «legger seg» tettere rundt åndedrets-åpningen og gjør luftinntaket trangere, slik at åndedretstrykket øker. Det fører til at den slappe drøvelen begynner å vibrere og produserer den lyden vi kjenner som snorking.

Slik virker dråpene

Forsker Lars Klette leder forskningsprosjektet «Mat som medisin» og pendler mellom sitt kontor i Forskningsparken i Oslo og de store forskningsmiljøene ute i verden. Klettes produkt *God Natt* hjelper mot snorking, men også mot infeksjoner i luftveiene. Legger du tannbørsten opp i et glass med nok vann til at det dekker busten og så drypper en dråpe *God Natt* oppi, har du en tannbørste som er klinisk ren for bakterier.

Klette forklarer midlets virkning mot snorking slik: – Stoffer i midlet virker slimavsvellende i nese og øvre svelg, hvor snorkingen ofte oppstår, og renser opp slik at kroppen produserer mindre slim. Vi produserer vanligvis mye slim fordi graden av forurensetning setter immunforsvaret i høygir. Det fører til tett nese og fortykkende slimhinner i nese og øvre svelg. Når du bruker «snorkedråpene», får hjernen beskjed om å produsere mindre slim, og de puster lettere gjennom nesen igjen. Er du mye plaget av støvmidd, som blant annet kan føre til astma, kan effekten styrkes ved å forebygge med urtemedisinen Oralmat.

Oralmat stimulerer kroppens immunforsvar. Urte-dråpene øker kroppens produksjon av hvite blodlegemer, og det hjelper kroppen mot bakterieangrep som kan

få god nytte av Oralmat-dråpene. Lillian leste nemlig at midlet stimulerer immunforsvaret, og ville forsøke det mot sønnens stadig tilbakevendende øreverk. Hun forteller at sønnen ble mye bedre.

– I vårt tilfelle føler jeg meg overbevist om at alternativer fra naturen er bedre en syntetiske

► NORSK NYVINNING: Forsker Lars Klette, som holder til i Forskningsparken i Oslo, står bak produktene som Lillian Holden har prøvd.



danne infeksjoner eller sette i gang infeksjonsutbrudd fra «sovende tilstander», som for eksempel premenstruelle smerter, PMS. Dråpene hjelper mot reaksjoner i åndedrettsystemet, som astma, emfysem og KOLS, samt infeksjoner i øvre luftveier, som forkjølelse.

Naturmidlene som Lillian Holden har prøvd, er utviklet ved hjelp av forskning fra universitetet i Melbourne i Australia.

– I Australia har man gjort studier av virkningene, der 13 000 kvinner og menn har deltatt. Det er med andre ord både grundig og seriøs forskning som ligger bak disse produktene, sier Klette.

Det er Biotech-selskapet Sanafarm i Forskningsparken som selger snorkedråpene og urte-dråpene gjennom Internett, på adressen: www.bioshop.no/ www.sanafarm.org

Produktene fåes også i enkelte helsekostforretninger.

legemidler. Derfor går det ikke en dag uten at sønnen min og jeg tar urte-dråpene som forebyggende medisin mot astmaen og ørebetennelsen. Skulle jeg glemme å ta snorkedråpene en kveld, snorker jeg så hele huset rister, smiler Lillian Holden.

anne-karine.strom@bm-media.no

ETERISKE OLJER

Eteriske oljer er flyktige, sterktduftende oljer som finnes i bestemte planter. Olgene som finnes i snorkedråpene *God Natt*, har ulike virkestoffer og effekter.

Her er en oversikt over noen av dem:

Peppermynte: Har nedkjølende effekt på slimhinnene.

Sitron: Lindrer sår hals. Øker slimhinnenes motstandsdyktighet mot infeksjoner.

Kryddernellik: Antiseptisk, stimulerende og smertestillende.

Fennikel: Antiseptisk, styrkende, svette drivende, lindrer sår hals og gummer.

Tymol: Antiseptisk, motvirker katarr (lettere slimhinne-infeksjon) og åpner tette luftveier.

Eukalyptus: Antiseptisk og slimavsvellende. Stimulerer lokal blodsirkulasjon og utvider bronkiene (forgreningene i lungene).

Lavendel: Antibakteriell, søvnfremmende og muskelavspennende.

Balsam: Aromadempende og muskelavspennende.

Mastik: Slimavsvellende under hoste. Lindrer bronkitt.

Dvergfur: Aromanøytraliserende.



NR. 8 - 21. FEBRUAR 2005

KR 32,50

Hjemmet

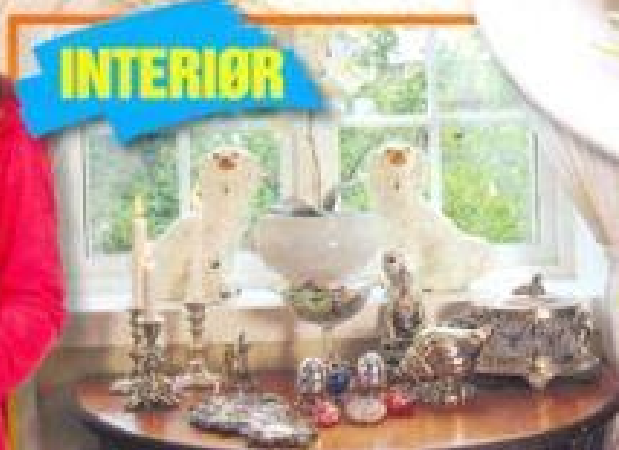
Mia
Gundersen
blir
MAMMA

Ingen sorg
at jeg ikke
føder selv



Kylling-
fristelser

INTERIØR



Hus med masse hygge

Reise-
TIPS

LONDON



BEST
PÅ
X-ORD

Vårens
FRAKKER
OG
JAKKER

Strikk
med FARGER

