

## Du har nu været til behandling hos AllergiKompagniet

Nedenfor finder du forskellige praktiske oplysninger omkring resten af forløbet, der beskriver din rolle og de ting du kan gøre og huske på undervejs. Det er vigtigt, at du gennemlæser nedenstående, så du kan være bedst muligt forberedt på hvad du skal observere og regne med i det videre forløb.

### Efter behandlingen

De allergiske reaktioner som du er blevet behandlet for vil for det meste være væk efter behandlingen. Oftest vil der dog komme en fornyet reaktion, som vil kræve opfølgende behandling på et senere tidspunkt. Denne reaktion kan komme med det samme, nogle gange endda på vej hjem efter konsultationen, men den kan også komme flere dage eller uger senere, eller slet ikke komme tilbage. Det er meget individuelt, og det er IKKE et tegn på at metoden ikke virker, blot at der skal mere end én behandling til. Du skal egentlig sammenligne behandlingsforløbet med pille et løg, hvor der kan være flere lag. Hvert lag repræsenterer et symptom, så det er først når næste symptom dukker op at vi kan se det næste lag og komme til at fjerne det. Det sker ind i mellem, at der dukker en anden, ny allergisk reaktion op efter behandlingen. Du skal huske på at som allergiker er der altid en forhøjet risiko for at nye allergier dukker op så længe dine slimhinder ikke fungerer ordentligt, men der er ingen grund til at frygte, at der pludselig kommer mange flere allergier, og det er ikke et resultat af behandlingen, men derimod af din egen, stadig følsomme tilstand. Hav tålmodighed og noter ned hvad du reagerer over for, så vi kan tage fat på det til næste behandling. Jo mere vi ved og jo bedre du leger detektiv, jo hurtigere kan vi komme til bunds i din samlede allergiske tilstand.

### Provokation/test

For at finde ud af om der fortsat er reaktioner er du nødt til at afprøve det efter behandling. Det er dog en god ide at starte langsomt op med de ting du ikke kan tåle, i hvert fald med dem, som du har mulighed for at styre selv. Det er vigtigt at du er opmærksom på, at vi ikke kan behandle noget du ikke i mellemtiden har været udsat for og har reageret på. Derfor er det meget vigtigt at du er opmærksom på at få prøvet så mange ting af som muligt mellem behandlingerne, for det gør det lettere at minimere antallet af behandlinger og dermed mindske omkostningerne for dig.

### Støv/Skimmel:

Det er ting du ikke kan se eller undgå, så provokationen vil som regel komme helt af sig selv. Prøv dog at lægge mærke til om dine symptomer ændrer sig eller bliver mindre, eller om der er steder, hvor du slet ikke tåler at være, mens det går bedre andre steder. Er der forskel så er det vigtigt at du har støvprøver med fra de steder du tåler dårligst, helst fra støvsugerposen. Er det skimmelsvampe du reagerer over for inden døre, så vil sporerne også være at finde i støvet, så derfor vil sådan en prøve også kunne anvendes til behandling af indendørs skimmelallergi.

Husk at tage en støvprøve med til hver behandling for støv. Vi har selvfølgelig nogle prøver liggende, men støv fra dit eget hjem er altid det bedste at teste på. Der findes over 1000 forskellige skimmelsvampe, og dem du har hos dig selv er nogle andre end dem der er i vores prøver, så hvis du reagerer over for kombinationen af støv og skimmel kan vores prøver ikke give lige så gode resultater.

### Fødevarer:

Med hensyn til fødevarer så start med en meget lille smule, og øg så mængderne gradvist indtil du enten kan mærke en reaktion, eller du er sikker på at den er væk. Hvis det er muligt, så forsøg med én ting ad gangen, så det er lettere at skelne de enkelte reaktioner.

Husk at det også til de næste behandlinger er din egen opgave at have prøver med af de fødevarer du ikke tåler.

### **Dyr:**

Med hensyn til dyr, så besøg nogle mennesker, der har dyr og mærk efter hvordan det går. Hvis der kommer en reaktion, så tag nogle hårprøver med af de konkrete dyr til den opfølgende behandling. Der kan ofte være en forskel på reaktion over for forskellige racer af dyrene. Hvis det er dit eget dyr du reagerer over for, så tag dyret med til den næste behandling, for så kan vi som regel hurtigere komme til bunds i reaktionen.

### **Pollen:**

Pollen kan du ikke kontrollere, men følg med i pollentallene, så du derved kommer til at erkende virkningen, og lad være med at tage symptomdæmpende medicin forbyggende, før der viser sig en reaktion. Det er ikke sikkert at du behøver den. Vær også opmærksom på at pollentallene ikke altid stemmer med dine symptomer. Der er en meget bred vifte af pollen, blomsterdufte og andre ting, der kan give en reaktion og som ikke bliver registreret i pollentællingerne. Derfor er den vigtigste observation for at afgøre, hvornår det er tid til en opfølgning, om du har symptomer.

Vi har som regel meget travlt i højsæsonen for pollen, så derfor er det meget vigtigt at du ringer så snart du mærker symptomer, så vi kan finde en tid til dig hurtigst muligt. Hvis der går et par dage eller mere før du kan få en tid, så tag din medicin mens du venter, så du skåner slimhinderne mest muligt, og stop først med medicinen 24 timer før behandlingen. Vi kan ikke love dig fuldstændigt at du kan få tid hos den samme behandler i højsæsonen, men vi forsøger at tilstræbe det så godt vi kan. Naturen kan dog være svær at lægge en plan efter.

**NB!** Hvis du har meget stærke allergiske reaktioner, der kan udvikle sig til livstruende anafylaktisk chok, hvilket især gælder for en del fødevarer som f.eks. peanuts, nødder, fisk og skaldyr mm., må vi på det kraftigste fraråde dig selv at afprøve det. Få det evt. undersøgt ved hjælp af blodprøve nogle måneder efter behandling, og afprøv det kun efter samråd med læge og under nøje opsyn med anafylaksiberedskab, som i forvejen praktiseres i lægernes vaccinationsprogram. **Al selvbehandling sker på eget ansvar. Det gælder også provokation med fødevarer o.l. Er du i tvivl så spørg din læge hvordan du kan gribe det an.**

### **Candida-kuren:**

Har du fået konstateret en Candida-infektion, så er det vores klare anbefaling at du tager en kur imod den, for den vil svække dine slimhinder så længe den stadig forekommer i den parasitiske form i din krop.

Har du købt kuren og er klar til at gå i gang, så koncentrer dig om den første uge, for så vil resten gå meget lettere. Det kan godt lade sig gøre at gennemføre kuren, også selv om du "synder" lidt. Det værste der kan ske er, at du måske skal forlænge selve kurforløbet i 2-4 uger, men det er sjældent nødvendigt.

Der er mange bøger og beretninger/forslag på nettet som kan give dig inspiration til menuer i kurperioden. Du skal bare være opmærksom på, at de fleste af dem har en tilgang til Candidaen som er meget mere barsk end det er nødvendigt under vores kur, da de ikke benytter kosttilskud til at gøre arbejdet færdigt. Derfor behøver du ikke leve lige så asketisk som de anbefaler, med mindre du selv ønsker det. Under alle omstændigheder er det en rigtig god ide at lade kuren være en øjenåbner for, hvordan din krop i virkeligheden fungerer, og hvad den har godt af, så du fremover bedre bliver i stand til at holde balancen i din egen krop.

**Hvis du har spørgsmål under behandlingsforløbet, er du selvfølgelig altid velkommen til**

at kontakte AllergiKompagniet på [kontakt@allergikompagniet.dk](mailto:kontakt@allergikompagniet.dk), eller, hvis du har købt en garantipakke, på den direkte mailadresse eller telefon til din personlige behandler, som du har fået udleveret.