

Oralmat – spørsmål og svar

Kan ruspiredråpene tas sammen med måltider?

For best resultat bør rugspiredråpene ikke tas sammen med måltider og uansett ikke før et kvarter før eller etter mat og drikke. Standard dose er 3 dråper under tunga i ca. 3 minutter 3 ganger daglig og evt. en gang før leggetid hvis man ikke "slimer" for mye. Dersom mye slim medfører økt tetthet, er det bedre å drøye med dråpene før leggetid inntil det letter og pusten bedrer seg.

Kan jeg snakke eller synge mens rugspiredråpene ligger under tungen?

Nja. Raskest resultat oppnås når dråpene får ligge og virke i ro under tungen i ca. 3 minutter før de svelges, evt. spyttes ut.

Kan jeg bruke rugspiredråpene selv om jeg bruker legemidler?

Ja, men vær klar over at legemidler får større effekt sammen med dråpene. Kontakt lege hvis du er i tvil.

Kan jeg ta rugspiredråpene sammen med blodfortynnende medisiner som Maravan, og lignende?

Ja, men utvis forsiktighet. Erfaringer viser at fortynnet blod strømmer raskere når du bruker rugspiredråpene, fordi effekten av legemidlet øker. Kontakt lege hvis du er i tvil.

Er det bivirkninger knyttet til rugspiredråper?

Det er ikke rapportert kjente bivirkninger eller allergiske reaksjoner mot virkestoffene i rugspirer, hvor gluten er fjernet og pollen ikke utviklet. Kontakt lege hvis du er i tvil.

Hvor lenge må jeg bruke rugspiredråpene før jeg ser resultater?

Det er individuelt, avhengig av alder, kjønn, helsetilstand, kosthold, og medisiner, m.m. I snitt fra timer og dager til 3 - 4 uker. Ved pusteproblemer, som ved astma og kols, kan slimavløsningen, enten den merkes som "sliming"-tungpust eller begge deler, påskyndes ved å øke dråpeinntaket eller hyppigheten opp til 6 ganger daglig. Når det blir lettere å puste, kan dose/hyppighet reduseres til det normale. Det er uviktig når på døgnet dråpene tas, så lenge det er mellom måltidene, og en gang før man legger seg til å sove. Har du mye slim eller er veldig tungpustet, kan det lønne seg å sløyfe dråpene før leggetid.

Kan jeg slutte med rugspiredråpene når jeg føler meg frisk nok?

Du kan prøve. Det tar 2 – 3 år å styrke immunforsvaret optimalt. Etter sykdom kan det ta lengre tid. Med optimalt immunforsvar er man ofte ikke mottakelig for allergi, forkjølelse, influensa og andre luftveisplager.

Kan spedbarn bruke Oralmat?

Ja, spedbarn og babyer har god effekt fra Oralmat.

Første uke med Oralmat føltes som en forverring, før det bedret seg i uke 2. Hva skyldes dette, og er dette vanlig?

Det er ganske vanlig for de mye slim eller som er tungpustet, men gjelder ikke alle. 'Forverringen' er faktisk et sunnhetsstegn på at kuren virker som den skal. Det skyldes opphopet slim lindringen har skapt som løsner fra luftveisveggene. Jo mer tungpustet man er, jo mer slim har det bygget seg opp, enten det sitter i de nedre luftveier og ikke gir merkbart slim eller om det sitter i de øvre luftveier som gir merkbart slim, vil Oralmat-kuren få det til å løsne, hvoretter det siger til svelget for nedbryting i magen. Har man mye slim (ganske tett), kan slimet dele seg i svelget og en del kan ende i nesen. Det kan føles som en sterk forkjølelse, men er bare slim som presser på og vil snart gi seg. Prosessen kan påskyndes ved å drikke store mengder lunkent vann mellom dråpeinntakene. Det tynner ut slimet, reduserer tettheten og gjør det lettere å få opp til svelget.

Vær også oppmerksom på at svimmelanfall kan forekomme når slimet erstattes av plutselig tilstrømming av luft inn i lungene. Stopp evt. hyperventilering, og trekk pusten rolig inn (magadrag) og pust sakte ut. Gjenta til svimmelheten passerer og pust deretter normalt. Under stor slimavløsning bør man holde seg i ro, så man ikke faller hvis man blir svimmel.

Hva skyldes tungpust?

Tungpust skyldes tilstoppede luftveier (bakterier, slim, sopp) og starter i de nedre luftveier. Derfor kan man godt være tungpustet uten slimplager. Når tiltetningen når de øvre luftveier, er slimet ikke langt unna svelget..

Ved kols reduseres også lungekapasiteten av emfysem, noe som gir ånderettet enda trangere vilkår.

Hvorfor produserer lungene slim?

Det skyldes symptomlindring. Det skaper en kronisk betennelse som får lungene til å holde slimproduksjonen i gang. For å innstille slimproduksjonen, må den kroniske betennelsen opphøre. Og det kan gjøres med Oralmat.

Har du bygget opp mye slim, bør du kutte ned gradvis. Kjenn på pusten og kutt ned i henhold til hva du er komfortabel med. Symptomlindring er sykdomspleie. Skal du bli kvitt en sykdom, må du behandle sykdommen, ikke symptomene. De forsvinner av seg selv når sykdommen forsvinner.

Må jeg bruke rugspiredråpene livet ut?

Oralmat kan brukes livet ut eller etter behov, eller kanskje har du bygget opp så sterk motstandsdyktighet at du kan greie deg uten dråpene? Det vet du best selv. Det tar 2 – 3 år å bygge opp immunforsvaret optimalt. Etter sykdom kan det ta lengre tid.