

# Bedre helse – som varer!

Noen eksempler  
fra min legepraksis  
det siste året

Hvis vi finner årsaken til plagene våre, er det lettere å bringe kroppen tilbake til en god helsetilstand.

TEKST: ROLF LUNENG • FOTO: MARI SVENNINGSSEN, BIGSTOCK, STOCKXPRT OG COLOURBOX

## – Rett opp ubalanser i kroppen!

Jeg gjør ofte en næringsanalyse – hårmineralanalyse – for å avdekke hvorfor kroppens biokjemiske og fysiologiske tilstand endrer seg og ulike symptomer og helseplager oppstår. Først når vi finner disse bakenforliggende årsakene, kan vi lykkes med å bringe kroppen tilbake til normal og optimal helse-tilstand igjen. Dette er en ny måte å tenke medisin og behandling på, som ofte gir mye bedre resultater enn bruken av kjemiske medikamenter.

Hilsen  
*Rolf Luneng*

**Rolf Luneng er fast spaltist i Allers. Han er utdannet almenlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Han mener mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.**

### «Ble kvitt svettingen»

En yngre mann fulgte sin mor til time hos meg i vinter og ville bare stille meg ett spørsmål: Hva kunne han gjøre med den sterke svettingen sin? Den var så plagsom at han måtte skifte tøy på overkroppen opptil flere ganger daglig. Han virket stresset og litt amper. Fastlegen mente han hadde angst og ville gi ham et beroligende medikament. Etter nærmere samtale med ham, fant jeg ut at han mest sannsynligvis led av uttalt magnesiummangel. Vi ble enige om å prøve en behandlingsriktig dose magnesium tre ganger daglig fram til neste konsultasjon. Etter to ukers behandling begynte svettingen å avta, og etter fire uker var problemet helt borte.

### «Nervene» forsvant»

Hun var blitt førtidspensjonist allerede i 50-årsalderen, delvis på grunn av sterk indre stress og uro som ga henne «nerver», søvnforstyrrelser, kroniske muskelplager med mer. Men plagene forsvant ikke selv om hverdagen ble roligere. Etter å ha tatt en hårmineralanalyse, begynte vi behandlingen med noen viktige kostendringer, blant annet mindre sukker, brød og pasta, og tilrettelagte tilskudd av næringsstoffene hun manglet. Dette gjaldt særlig en del mineraler. Gradvis ble hun bedre, og etter seks måneders behandling følte hun seg veldig mye friskere og sterkere. Det ga henne overskudd og gjorde henne mer tilfreds og glad.





## «Fra tiltaksløs til aktiv pensjonist»

Han skulle nyte pensjonisttilværelsen og gjøre alt han før ikke hadde fått tid til, men slik ble det ikke. Det var som om luften gikk ut av ballongen, og han mistet energi og tiltaksløst. Store søvnforstyrrelser og økende ryggplager fulgte på. Ryggplagene gjorde ham helt avhengig av hyppige kiropraktorbehandlinger. Da han kom til meg for ett år siden, var han oppgitt over sin skrantende helse og kropp. Mineralanalysen viste mangel på hele åtte ulike og svært viktige mineralstoffer. Dette forklarte hvorfor helsen var så dårlig. Gjennom ett års sammenhengende behandling med ortomolekylær medisin

(behandling med riktig ernæring og tilskudd av vitaminer/mineraler) har helsen gradvis kommet tilbake. De siste månedene har han vært i full vigør, og har skaffet seg avtalebok for å holde oversikt over alt han er med på. Han sover mye bedre, i gjennomsnitt to timer mer enn tidligere, beina er sterke, og ryggen er mye sprekere enn før. Det er nå ti måneder siden siste kiropraktorbehandling.

## «Vektnedgang uten slanking»

En middelaldrende kvinne hadde lagt på seg altfor mange kilo, og ingen slanketurer eller dietter fikk henne ned i vekt. Alle blodprøvene hos legen var normale. Etter å ha tatt en metabolsk analyse (måling av viktige metabolske faktorer som også påvirker forbrenningen) av henne, fant jeg blant annet underskudd på de viktigste stoffene som sørger for optimal karbohydratforbrenning i cellene, blant annet magnesium, kalium og mangan. Hun hadde også for høye verdier på væskebindende stoffer, som natrium. Denne verdien var så høy at kroppen samlet opp et væskeoverskudd tilsvarende minst 4–5 kilo kroppsvekt. Etter to måneders behandling begynte væskeoverskuddet å komme ut av kroppen. Hun kunne spise seg mer mett enn tidligere, og likevel gikk vekten av seg selv ned åtte kilo på seks måneder.





*sliter du  
med søvn-  
forstyrrelser?*

# Magnesium

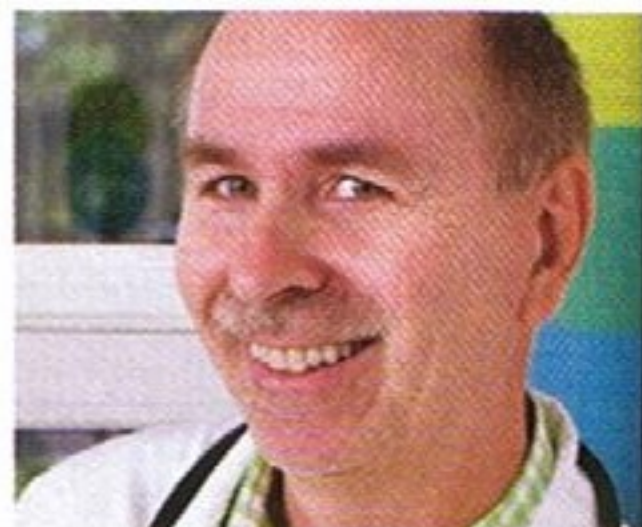
## Mat med magnesium

Da de fleste av oss har for lite eller mindre magnesium enn vi bør ha, kan du trygt spise mer av disse matvarene: nøtter (cashewnøtter og valnøtter), mandler, grønnsaker med grønne blader (brokkoli, grønnkål), fisk, sesam- og solsikkefrø, epler, appelsiner, fersken og fiken.





# m kan hjelpe



Magnesiummangel er utbredt og fører ofte til symptomer og helseplager som ingen finner ut av. Søvnplager er svært vanlig i denne sammenhengen.

VED ROLF LUNENG • FOTO: BIGSTOCK

## MAGNESIUM FINNES OVERALT

i kroppen og aller mest inne i cellene våre. Halvparten er lagret i beinvevet og resten i bløtvev som muskler, lever, hjerte og bukspyttkjertel. Mineralet inngår i svært mange funksjoner og enzymesystemer overalt i kroppen. Det har stor betydning for energi-produksjonen i cellene, sukker-stoffskiftet, normal funksjon av leveren, bukspyttkjertelen, nervesystemet og muskulaturen. Det hemmer nerve- og muskelcellenes irritabilitet og virker dermed beroligende på disse. Og det stimulerer immunsystemet, hormonsystemet og fordøyelsen.

Helseplager og symptomer som har sin hovedårsak i magnesiummangel, er mange og ofte litt diffuse. De vanligste er sterkt

stress, irritabilitet i nervesystemet, nervøsitet/uro, angst/depresjon, økt svetting om dagen og eventuelt om natten (som ofte kan være forbundet med en sterk og dårlig kroppslukt), søvnforstyrrelser, konsentrasjonsvansker/dårlig hukommelse, hodepine/migrene, muskelspenninger/-kramper, uregelmessig hjerterytme, hyppige vannlatinger om dagen og eventuelt nattlige vannlatinger, obstipasjon (hard mage), PMS som både kan gi fysiske og emosjonelle/psykiske symptomer, samt kronisk tretthet og slitenhet. Jo større mangelen er, desto verre og flere blir symptomene.

Selvsagt kan noen av disse symptomene skyldes andre medisinske forhold og årsaker, men dersom blodprøver og annen

utredning ikke klarer å finne årsaken(e) til de nevnte plagene, øker sannsynligheten for at det dreier seg om magnesiummangel.

Det er nettopp i en slik situasjon svært mange pasienter er. Alle prøver og undersøkelser er normale, men pasienten har fortsatt sine symptomer og plager som ofte forverrer seg med tiden. Dette gjaldt også en ung kvinne som sto på angstdempende medisin og sovetabletter. Hun var i så dårlig helsemessig forfatning at hun nærmest var helt arbeidsufør og hadde søkt uføretrygd. Etter ni måneders mineralbehandling med blant annet magnesiumtilskudd, var hun i full arbeidstrening, hadde sluttet med medisinene og søkte nå ny jobb.

## Ta kosttilskudd?

\* Dersom du vet at du har magnesiummangel (måles best i en hår-mineralanalyse), bør du ta kosttilskudd under veiledning av erfaren lege eller naturterapeut med gode kunnskaper innen dette fagområdet. Da vil ofte dosen ligge på 300–600 mg magnesium daglig fordelt på 2–3 doser.

\* Har du noen av de nevnte symptomene og helseplagene, og annen medisinsk utredning ikke har gitt noen svar på årsaken(e), kan du likevel trygt prøve et magnesiumtilskudd, 200–400 mg daglig fordelt på to doser i inntil tre måneder, for å se om det hjelper deg.



## De vanligste årsakene til magnesiummangel:

\* Måten du spiser til daglig inneholder for lite magnesium.

\* Kroppens forbruk blir større enn inntaket dersom du har et langvarig høyt fysisk og/eller emosjonelt stressnivå.

\* Kosten din består av svært mye kornprodukter som naturlig inneholder mye fytatysyre, og som hemmer opptaket av magnesium i tarmen.

\* Et daglig eller hyppig inntak av alkohol vil øke utskillelsen av magnesium via nyrene.

\* Mage- og tarmsykdommer som cøliaki, hormonelle forstyrrelser, samt bruk av vanddrivende medisiner og hyppig bruk av avføringsmidler.

7 av 10  
har underskudd