

Vitaminer og mineraler påvirker din psykiske helse

Spis riktig - og bli i bedre humør!

Sliter du med psykiske problemer? Er du deprimeret eller irritabel uten synlig grunn? Forklaringen kan være at du mangler viktige mineraler og vitaminer.

Takst: Betty Sophie Høystad
Foto: Petter Berg og Håkon Messel

En stressende hverdag tapper deg for viktige næringsstoffer. Jo mer du sliter, desto mer vitaminer og mineraler forbruket kroppen. Blir underskuddet for stort, vil det påvirke deg både mentalt og fysisk.

Fysisk forklaring
Den svenske ernæringssterapeut Johanna Falk har i mange år vært spesielt opptatt av hvordan følelseslivet vårt påvirkes av kroppens evne til å oppta vitaminer og mineraler.

Psykiske problemer har ofte en fysisk forklaring. Mange ganger er det nok å sørg

for at vitamin- og mineralbalansen blir gjenopprettet, sier hun. Johanna Falk har behandlet utallige pasienter med gode resultater. Ved hjelp av en hærmineralanalyse skaffer hun seg en oversikt over hvilke mineraler den enkelte pasient mangler eller har for mye av.

– Mange negative følelser og tanker kan ha ernæringsmessige årsaker. Man spiser ikke næringsrikt nok. Dette påvirker kroppen, både fysisk og psykologisk, understreker hun.

Han er overbevist om at de fleste som sliter med psykiske problemer, vil kunne få et bedre liv ved å få rettet opp ubalansene i kroppen. – Sammen med riktige kosttillskudd, er sunnere kosthold og endret livsstil vil ofte livet fortone seg lettere å leve. Først etter en slik omlegging er det på tide å ta fatt i de dyperne psykologiske sidene, anbefaler hun.

Enkle teknikker

Ved hjelp av enkle teknikker kan du øke kroppens evne

til å nyttiggjøre seg de viktige næringsstoffene i maten. Her er Johannas råd til deg som ønsker å endre din livsstning.

Begynn med maten. Tenk at du ummer deg selv et godt liv. Du fortjener å ha det godt. **Maten du spiser** er helt vesentlig. Bruk ferske råvarer i den grad du kan. Prøv å unngå ferdigmat og halvfabrikata. Spis tre-fem ganger om dagen. Tygg maten godt, og unngå å spise deg stappmet. Dette er også et viktig bidrag til å holde en normal vekt.

Drick to liter vann mellom måltidene. Kutt ut kaffe. En helt frisk kropp greier å tulle jeften fra to kopper kaffe daglig. Er du syk, gjør kaffen vondt verre. De fleste har det best uten.

Reduser sukkerinntaket og alkoholforbruket. Begge deler øker stressbelastningen på nerves-, hormon- og immunsystemet.

Lys og søvn
Vær utendørs og i bevegelse i minst en halv time hver dag. Går tur, jobb i hagen, lek med ungene eller gjør noe annet du liker. Mosjon slik at du får forhøyet puls to ganger i uken.

Sørg for nok søvn. Legg deg tidlig. Timene før midnatt gir spesielt verdifull sømkkvalitet. Følger du disse rådene, vil kroppen ha et godt utgangspunkt for å komme i balanse. Hvilke ubalanser den enkelte av oss har,

er individuelt. Ikke ta vitamin- og mineraltilskudd før du vet hva du mangler. Ti heller et kosttillskudd som består av urter og alger.

Legger du om livsstilen din vil du merke bedring i løpet av noen måneder.

eksport: betty.sophie@hoystad.no
foto: mediatek.no



BILIR BEDEDE: Mange psykiske problemer forsvinner når pasientene får rettet opp mineralmangler i kroppen, sier ernæringssterapeut Johanna Falk. (Foto: Petter Berg)

SLIK VIRKER DE

KALSIUM: Mangel kan gi: Angst, følelse av å miste kontrollen. Overskudd kan gi: Depresjon. Finnes bl.a. i salt, melk, ris og poteter.

MAGNESIUM: Mangel kan gi: Hyperaktivitet, irritabilitet, tåler lite stress, rigidditet. Overskudd kan gi: Trøtthet. Finnes bl.a. i melk, poteter, frukt og grønne grønnsaker.

KALIUM: Mangel kan gi: Depresjon, angst, PMS. Overskudd kan gi: Følelsesmessige utfall, undertrykt sinne. Finnes bl.a. i bananer, belgrfrukter, havre, spinat.

JERN: Mangel kan gi: Depresjon, vanskelig for å uttrykke egen vilje, lørevansker. Overskudd kan gi: Aggresjon, flentilghet, dominerende opptreden. Finnes bl.a. i grønne grønnsaker, belgrfrukter, sammal mel og bilbær.

KOBBER: Mangel kan gi: Depresjon, sinne, selvskadet oppførsel, indre stress. Overskudd kan gi: PMS, depresjon, lørevansker. Finnes bl.a. i netter, grovt brød, havra og fisk.

SINK: Mangel kan gi: PMS, manglende oversikt, vansker med å tenke logisk, lørevansker. Overskudd kan gi: Manglende medfølelse, selvskadet intellektuellisering av følelser. Finnes bl.a. i netter, bønner, belgrfrukter og kjøtt.

VITAMIN B12: Depresjon, hallusinasjon, tilbaketrøkkning, desorientert, irritert. Finnes bl.a. i naturris, poteter, fisk og kjøtt.

VITAMIN B3: Agitert depresjon, forvirring, angst, apati. Finnes bl.a. i fisk, magert kjøtt, frukt og grønnsaker.

VITAMIN B6: Depresjon, PMS. Finnes bl.a. i bønner, sammal mel, bananer og fjærkre.

VITAMIN B12: Apati, hallusinasjoner, depresjon, tvangstanker og adferd. Finnes bare i animalske produkter.

VITAMIN C: Depresjon, psykose. Finnes bl.a. i pepper, brøkkoll, potet og spinat.

FOLINSYRE: Desillusjonert, desorientert, hallusinasjoner, depresjon. Finnes bl.a. i soya- og hvete-mel, nøtter og belgrfrukter.

(Kilde: Johanna Falk/ David Watts)

Vil du vite mer?

Mange norske terapeuter utfører hærmineralanalyser. Ønsker du å få kontakt med en i nærheten av deg, kan du bli ringt av Grethe Wauer Erkensten, tlf. 53 36 61 33. Mer informasjon finner du på internettadressen www.grethewauer.no



KROPP OG HELSE

Hva vil du lese om på helsesidee?

Skriv til: «Kropp og Helse» Norsk Ukeblad, Postboks 5001 Majorstua, 0301 OSLO