

Kan homøopati eller akupunktur hjelpe?

Stiv nakke

Jeg har konstant verking i nakke og skuldre når jeg sitter og jobber. Legen sier at det eneste som hjelper, er å strekke ut, trene og styrke ulike muskelgrupper. Jeg trener jevnlig og merker ingen endring. Kan homøopati eller akupunktur hjelpe? I så fall hvordan?

Hilsen Lene A.



Så bra at du trener jevnlig. Dette vil styrke nakke og skuldre. Ved stiv nakke og skuldre kan akupunktur virke veldig bra. Hvis man finner ut hva som er årsaken, vil homøopati også virke bra. Det kan nemlig være flere årsaker, som stress, spenninger på jobb, men også mage- og tarmproblemer. Fungerer magen din godt? Mange har et problem med magen, og dermed vondt i nakken og skuldre. Et råd for treg mage er å ta to modne pærer hver dag inntil magen fungerer. Siden kan du nøye deg med én pære om dagen. Dette er en effektiv og skånsom måte å holde magen i orden på. Riktig kosthold er viktig.

Hilsen Mona

Hypotyreose

Jeg har hatt hypotyreose i ca. 18 år og er 55 år gammel. Det begynte med smerter i kroppen, og jeg gikk veldig opp i vekt. Jeg har vært riktig medisiner i mange år, og blodprøver viser normale verdier, men likevel føler jeg meg ikke bra. Trøttheten, smertene i kroppen og vekten har bare økt på. Nå er det slik at jeg nesten bare har lyst til å sove, har isolert meg veldig sosialt og tar Paracet og Ibux daglig for smertene i kroppen.

Jeg er i full jobb, men vet ikke hvor lenge jeg klarer å holde det gående. Har alltid stått på når det gjelder jobb, men føler at jeg er i ferd med å nå et punkt der jeg ikke orker mer. Har i tillegg eneomsorg for to tenåringsbarn som krever sitt.

Jeg er i overgangsalderen og har veldig mye hetetokter og store søvnproblemer. Nå har jeg begynt å kjenne meg veldig deprimert. Jeg vet ikke om det skyldes overgangsalderen eller hypotyreosen. Jeg har lest at du har skrevet i Allers at man kan få en tilpasset diett som gjør at man kan bli bedre av hypotyreosen, og jeg håper så inderlig at dette kan gjelde for meg også.

Spørsmålet mitt er om du kan utdype denne dietten litt nærmere? Vil så gjerne prøve dette.
Vennlig hilsen Inger



Metabolske forstyrrelser er utbredt og kan fortsatt være et stort problem i kroppen, selv om du bruker medisiner mot lavt stoffskifte. Dette skyldes at metabolske forstyrrelser omfatter mye mer enn bare stoffskiftetelens funksjon og mengden av thyroksin som produseres der. Det er viktig at medisinen er optimalt dosert, slik at du kan få best mulig effekt av den. Men dersom dette bare i liten grad bedrer dine symptomer og helseplager, er det i seg selv et sterkt signal om at her er det også andre metabolske, hormonelle og biokjemiske forstyrrelser. Disse andre forholdene kan være vanskelig å oppdage med blodprøver og andre utredninger, men ofte ser man de bakenforliggende årsakene til disse på en hårmineralanalyse. Analysen er helt personlig og derfor vil

også kostrådene kunne være noe forskjellig fra person til person. Det er derfor vanskelig å gi deg helt konkrete kostråd som gjelder nøyaktig for deg. Men det er svært viktig å spise sunne matvarer som inneholder rikelig med magnesium, kalium, sink, jern, mangan og selen.

Hilsen Rolf Luneng

Sunt godteri?

Hei! Jeg har sett at det er kommet noe godteri på markedet som ikke skal påvirke blodsukkeret. Flere er søtet med såkalte naturlige sukkerarter. Hvordan stiller du deg til dette? Er det ok å spise?

Litt tvilende



JA, endelig er det kommet flere gode, naturlige søtningstoffer alternativt til sukker. De naturlige sukkerartene er jeg positiv til, men som med alt mulig annet, så gjelder regelen alt med måte.

Hilsen Victoria

Neste uke:
Samliv eller ensomhet?

Ekspertene
svarer deg



Solveig Vennesland,
samlivsterapeut



Mona Thaulow,
homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjelset,
Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvoluttet «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.