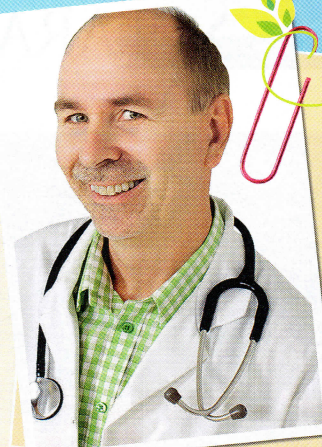


Motvirker
betennelser
og rynker

FOTO: SHUTTERSTOCK

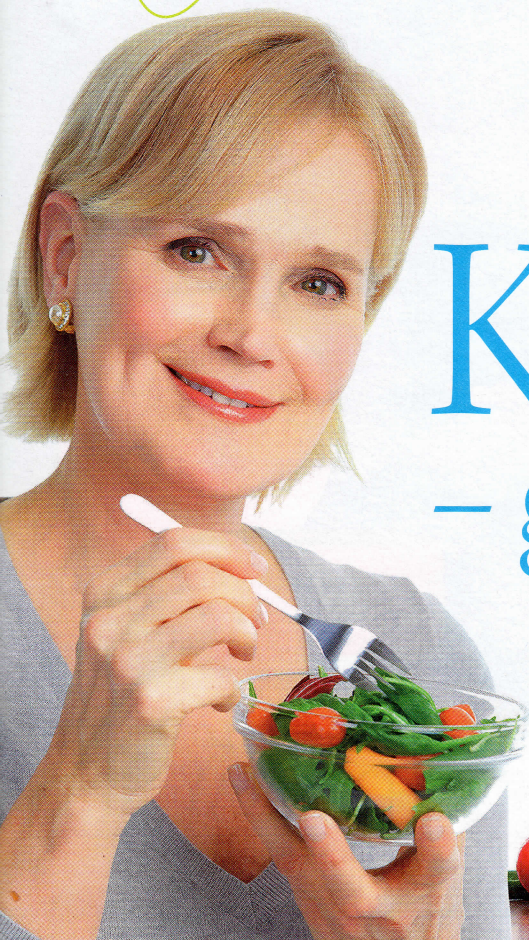


Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Kobber – gull for helsen



I vintertiden er mange syke på grunn av kobbermangel. Få i deg nok kobber, det gir mange helsegevinster.

MANGE HELSEPLAGER som ikke vises ved blodprøver, og ikke lar seg behandle med medisiner, kan skyldes mangeltilstander. Kobbermangel er en av våre vanlige ukjente mangeltilstander i dagens Norge.

Mineralet og metallet kobber er et viktig stoff for kroppen. Det finnes bare totalt 70–80 milligram kobber i kroppen vår, mest i muskulatur, hud, slimhinner og bindevev, samt i leveren og hjernen. Man regner at dagsbehovet for kobber i kosten er ca. 2 mg.

MATVARER SOM INNEHOLDER mye kobber:

- Tørkede frukter som fiken, svisker, rosiner og aprikoser.
- Mørkegrønne bladgrønnsaker, bønner, erter og avokado.
- Skalldyr og sjømat, lever og nøtter.

Kobber er en viktig enzymkomponent som inngår i mange ulike

enzymmer. Dette er enzymmer som er viktige for dannelsen av signalstoffer og hormoner som adrenalin og noradrenalin i binyrene, dopamin i hjernen, for dannelsen av hemoglobinet og pigmenter i hud og hår, og enzymer som skal motvirke frie radikaler i kroppen. Det bidrar, sammen med mangan, til å holde bindevevsfibre og leddnære strukturer sterke og elastiske.

KOBBER HAR OGSÅ BETYDNING for å holde fettstoffer flytende i blodet ved å senke deres smeltepunkt, slik at fett- og kolesterolavleiringer på blodåreveggen forhindres.

Det er ikke vanlig med ekstrem kobbermangel i Norge, men oftere lett til moderate mangeltilstander som fører til ulike symptomer og helseplager. Her er de mest vanlige mangeltilstandene:

- Generelt nedsatt resistens mot betennelser, infeksjoner og ev. forgiftninger.

- Betennelsestilstander i slimhinner og bløtvev, f.eks. i munnhulens slimhinner og i tannkjøttet, luftveier og underlivsslimhinner.

- Leddbetennelser, leddgikt og slitasjegikt (artrose).

- Økt tendens til infeksjoner og febertilstander som kommer og går.

- Vanlig jernmangelanemi på grunn av for lite hemoglobindannelse.

- Blekhet og pigmentsvinn i hud og eventuelt hår. Kan bidra til utvikling av hudsykdommen Vitiligo.

- Slapp og rynkete/skrubbete hud allerede i tidlig alder (30–40-årene).

- Mye hårtap.

- Lav produksjon av hvite blodceller og undergrupper av disse. Økt hyppighet av både allergiske og ikke-allergiske hud- og luftveisplager.

Kobberkur mot kløende øyne

En kvinne kom til meg i høst med mange symptomer på kronisk infeksjon og kløende øyeslimhinner. Jo mer hun klødde seg i øynene, desto verre ble det. Underveis i behandlingen anbefalte jeg henne å prøve en kobberkur i inntil 2 uker, for å se om øynene ble bedre. Etter kuren var irritasjonen og kløen helt borte.

Kobberkurer må tilpasses hver enkelt pasient og etter hvilke og hvor sterke og langvarige plager vedkommende har. Økt inntak av kobbertilskudd kan medføre sterk kvalme og skal ikke gjøres på egen hånd.

ALVORLIG KOBBERMANGEL kan føre til osteoporose, leversykdom uten hepatitter og hjerte- og karsykdommer.

Kobbermangel kan oppstå dersom du inntar store doser C-vitamin, jern og sink, eller inntar disse over lang tid. C-vitamin er viktig, men altfor store doser i vinterhalvåret bør derfor unngås.

Kobbermangel kan enten oppdages ved blodprøver hos fastlegen, eller ved en hårmineralanalyse.

Rolf Luneng