



Tom for energi?

FOTO: THINKSTOCK



**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](mailto:helsepanelet@allers.no)

## Utmattelse kan kureres

Kronisk utmattelse skyldes oftest at forekomsten av mineraler i kroppen er i ubalanse. Dette kan igjen skyldes ernæringsforstyrrelser.

**ER DU TUNG I KROPP** og hode og selv den minste anstrengelse kjennes uoverkommelig, er det sannsynlig at du har gått på en «smell» – at kroppen er utmattet og energien blitt helt borte. Der som dette vedvarer over lang tid, minst seks måneder, og du kommer under medisinsk utredning, vil du ganske sannsynlig ende opp med diagnosen kronisk utmattelsesyndrom eller ME.

Dette syndromet eller tilstanden blir ofte kalt en gåte man ikke har klart å løse. Egentlig er det ingen gåte, selv om de medisinske analysemetodene vi bruker innen skolemedisinen, ikke kan avsløre årsakene til denne tilstanden. For eksempel vil blodprøver som oftest være helt normale. Så problemet ligger i de begrensninger analysemetodene har til å kunne påvise sykdom.

Man må skille mellom kronisk utmattelse og ME, selv om symptom bildet kan være ganske likt og begge har et betydelig energitap som fellesnevner. Det store energitapet, som kan komme fort eller utvikle seg gradvis over tid, skyldes ofte en svikt i flere eller alle de energiproduserende organ-systemene. For energien vår produseres både via sentralnervesystemet, hormonsystemet og alle cellene i kroppen, og de står alle i forbindelse med hverandre i kroppens gode samspill for å opprettholde optimal og stabil helse.

**ME HAR OFTEST** en sammenheng med tidligere virus eller bakterieinfeksjoner som har forårsaket spesielle reaksjoner i kroppens grunnleggende biokjemi, som igjen påvirker og endrer immunforsvaret.

Derfor kan symptomene som kommer i tillegg til utmattelsen, være mangfoldige og sammensatte, et uttrykk for at de kommer fra flere organsystemer samtidig. De mest vanlige er nedsatt korttidshukommelse, konsentrasjonsvansker, svimmelhet, hodepine (annerledes og ev. sterkere enn tidligere), kroniske smerter i muskler og ev. ledd, økt svettetidens, kvalme og andre fordøyelsesplager, sår hals og ømme lymfeknuter på hals eller i armhulene, søvnforstyrrelser, sykdomsfølelse og utmattelse i hele kroppen etter fysiske anstrengelser og ofte lang restitusjonstid etterpå.

Det finnes pr. i dag ingen medisinske undersøkelsesmetoder som kan avsløre årsakene til denne tilstanden. Grunnen til

dette er at de grunnleggende årsaksforholdene hos mange er knyttet til ernæringsforstyrrelser som forandrer og skader kroppens biokjemiske prosesser, og dermed svekker immunforsvaret. Disse fundamentale biokjemiske systemene er utgangspunktet for funksjonene i alle organer og organsystemer. En vevsmineralanalyse fra håret kan ofte påvise disse ernæringsforstyrrelsene vi snakker om her. Metoden er omdiskutert innen medisinen, men vinner stadig større plass i utredningen av sykdomstilstander vi ellers ikke kan forklare på andre måter.

*Rolf Luneng*