

ÅRETS
MAGASIN

7 HERLIGE PAIER



Kjempegodt
og veldig enkelt

Milers

Metoden de færreste vet om!

Smertefri uten sukker

Solveig (52) ble kvitt vondtene



Hanne (41):
Ville aldri blitt
rusfri uten
mamma



Bli med til
IDYLLISKE
ANTIBES



Kjøkken-
skatter i blått

Velg
luksus
eller
budsjett



Trendy i vår

Like antrekk - ulik pris

NATURLEGEN

Slik styrker du immunforsvaret



Er proteindiett bra?

Raskt ned i vekt

Jeg trenger å gå ned noen kilo raskt for å få bort «juleflesket». En venninne av meg har anbefalt en proteindiett, Dukan-dietten. Jeg skal spise bare kjøtt eller fisk en uke, deretter kan jeg blande inn grønnsaker, men ikke fett. Kan du si om en slik diett er helsemessig forsvarlig?

Hilsen Luisa



Jeg finner ingen vitenskapelig dokumentasjon på Dukan-dietten, og jeg kan heller ikke finne noen

fysiologisk forklaring med hold i, som forklarer denne dietten. Som forsker og vitenskapsmenneske er jeg avhengig av grundig dokumentasjon og faglige begrunnelser for at jeg skal feste lit til påstander. Det betyr ikke at ikke mange kan ha glede av dette kostholdet, men jeg vil anse dette som en motediett. De aller fleste som går på dietter, spiser mindre mengder, og da vil vekten reduseres uansett hva de spiser. En annen viktig grunn til at jeg er skeptisk, er at det er godt dokumentert at det er sammenheng mellom økt – og stort proteininntak og nyreskader og nyrestein. Protein skilles ut via nyrene

og er derfor en stor belastning. Inntil vi har mer dokumentasjon, vil jeg avvende om dette er en diett jeg kan stå inne for og anbefale. Lykke til!

Hilsen Victoria

Diabetes og blodtrykk

Jeg har diabetes 2 og hadde høyt blodtrykk. På siste sjekk var imidlertid blodtrykket bra, allikevel skal jeg gå på blodtrykkssenkende medisin. Hvordan kan dette ha seg?

Det må da være best om man kan slutte eller trappe ned på noen medisiner? Jeg tør ikke å slutte så lenge legen sier jeg ikke skal. Det hadde vært veldig fint med noen råd fra en annen lege eller naturlege.

Lucia



Diabetes 2 og økt risiko for hjerte- og karsykdom hører ofte sammen, da

kost- og livsstilsårsakene til disse to sykdommene er like. Derfor ser vi ofte at mennesker med diabetes 2 også utvikler en eller annen type hjerte- og karsykdom og omvendt. Dersom du har fått beskjed om å fortsette med blodtrykksmedisinen etter at blodtrykket er gått ned, er det fordi medi-

sinen fortsatt skal holde blodtrykket normalt. Slutter du å ta medisinen, vil blodtrykket øke igjen, og dermed kan en mer alvorlig hjerte- og karsykdom utvikle seg.

Dr. Luneng

Hvorfor velger jeg menn som min far?

Jeg har vokst opp i et hjem med alkohol og vold. Moren min var verdens snilleste, mens min far var alkoholiker og voldelig. Det var ikke et godt hjem å vokse opp i, og jeg tok veldig mye ansvar for mine yngre søsken, også for min mor. Problemet er at jeg flere ganger har endt opp i forhold med menn som ligner min far. Hvorfor er det sånn? Jeg av alle burde jo sky sånne personer, hvorfor gjøre jeg ikke det? For tiden er jeg singel, og jeg er livredd for å involvere meg med noen fordi jeg ikke orker mer maktmisbruk. Hvordan kan jeg komme ut av dette mønsteret?

Lei av menn



Jeg skulle ønske jeg kunne svare deg kort og tydelig på hvorfor du flere ganger har falt for menn som ligner

din far og hva som må til for å komme på et annet spor. Men det kan jeg ikke. Dette er for innviklet til å svare kort på. Generelt kan man si at barn som vokser opp i hjem med alkohol og vold, ofte får sår som kan sette dype spor. Vi vet også at barn og ungdommer på flere områder velger som sine foreldre, etter at de har flyttet fra foreldrene. Dette har med biologi og med holdninger til foreldrene som rollemodeller å gjøre.

Jeg vil oppfordre deg til å oppsøke en profesjonell rådgiver, enten en psykolog eller familierapeut, eller foreninger for alkoholikere og voldsutsatte. De har tilbud til barn (i alle aldre) av foreldre med rus- og voldsproblematikk. Let på nettet eller ring fastlegen, Blå Kors eller lignende. Du kan få hjelp til å styrke din trygghet og selvtillit. Du vil også kunne lære deg å ta kontroll over hva du ønsker og vil ha av en kjæreste, og hva du ikke vil ha og derfor velge vekk. Men du må være aktiv og ville ha hjelp. Hvis du ikke kommer videre med dette, kontakt meg igjen. Lykke til!

Hilsen Solveig

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.

NESTE UKE:
Hold ledd-
plagene
unna!



Slik takler
du for-
kjølelsen



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

Stopp basillene!

Er du godt nok rustet mot virus og bakterier? Du kan selv gjøre mye både for å øke immunforsvaret og for å bli fortere frisk.

IMMUNFORSVARET er vanligvis effektivt og gjør jobben sin, men kan svekkes dersom du har et dårlig kosthold, er i fysisk og/eller psykisk dårlig form eller har en sykdom som belaster kroppen. Høyt eller langvarig stressnivå og mangel på tilstrekkelig søvn og hvile kan også svekke immuncellenes evne til å forsvare kroppen mot infeksjoner.

Howdan kan du styrke immunforsvaret ditt? Plages du spesielt med virusinfeksjoner, bør du gjøre en basisbehandling med tilskudd av mineraler og vitaminer, styrkende te og gjerne et spesialprodukt (se egen ramme). Er du kraftig eller hyppig angrepet av virusinfeksjoner, bør du prøve et immunstimulerende

middel som kalles Polysan G og kan bestilles på apoteket. Slik behandling er ofte effektiv og ufarlig, men må gjøres i samråd med erfaren lege, en biopat eller homøopat. Pass på at du samtidig får nok søvn og hvile, spiser sunt og kutter ut sukkerholdig mat og drikke og drikker rikelig med friskt vann.

DERSOM EN VIRUSINFEKSJON ikke går over i løpet av en til to uker, bør lege konsulteres for undersøkelse, blod- og urinprøver og eventuell annen utredning, da det noen ganger kan være spesielle årsaker til kraftig og/eller langvarig infeksjon.

Det er forskjell på virusinfeksjoner og bakterieinfeksjoner.

Virusinfeksjoner kan gi lett eller moderat feber, men også nedsatt temperatur og kuldefølelse i kroppen. Virus angriper gjerne øvre luftveier og nese, og gir blant annet mye hoste og slimproduksjon samt verking i kroppen og muskelstøhet. Symptomene går gjerne over i løpet av noen dager til en uke, men langvarig hoste kan forekomme opptil flere uker etterpå.

Bakterieinfeksjoner gir ofte økende feber og varmekfølelse i kroppen. Bakterier angriper oftere nedre luftveier og lunger, ører, hals og bihuler. Infeksjonen og symptomene forverrer seg de første dagene, og mange vil få behov for penicillin- eller antibiotikabehandling.

Prøv dette!

Vinterforkjølelsen eller influensaen stopper du best på følgende måte:

- Ta en høy dose sink, 20 mg x 3 daglig, sammen med vitamin C, 200 mg fem ganger daglig i to-tre uker.

- Drikk fire kopper te daglig av blomkarse, steinrype eller tusenfryd i en uke eller så lenge infeksjonen varer. Neste uke drikker du to-tre kopper mjørdurt, rosmarin eller bjørnebær.

- Ta gjerne et spesialprodukt som et betaglukanmiddel (eks. Nbg 24:7), eller kosttilskuddet Avant-Garden.

- Trenger du ytterligere behandling, vil Polysan G, 10 dråper som gnis godt inn i huden på armen, halsen eller magen fire-fem ganger daglig i 5-10 dager, ha en helbredende effekt hos de fleste.

Rolf Luneng