

Hver uke siden 1877

Finn buksen som passer

Nr. 2 · 9. januar 2012 · Kr 44

Allers

De beste helserådene

Guide for alle størrelser

Hold deg HJERTE- FRISK



Les hvordan Solveig fikk tilbake formen



Fant broren på Facebook

Maria visste ikke at hun var tvilling

Reis til Karibia: VINTERENS DRØMMEØY



Naturlegen Stopp basillene!

Sunt & godt i januar



6 middager som er lette å lage + salater som smaker

Strikk deg noe lunt og fint!



Er det lavkarbo-dietten som gjør meg rar i magen?

Lavkarbo og mageproblemer

Jeg har prøvd å spise lavkarbo, men jeg ble så fryktelig rar i magen. Alt bare rant rett gjennom meg. Ikke gikk jeg ned noe i vekt heller, selv om jeg holdt på i flere måneder. Kan det være sånn at dette kostholdet ikke passer for alle? I begynnelsen følte jeg meg mindre oppblåst og fikk mer energi, men det gikk over etter hvert.

Mia



Kjære Mia!
Det er viktig at vi holder fast ved et prinsipp om at vi mennesker er ulike og derfor tåler mat ulikt. Det er derfor av helt avgjørende betydning å tilpasse kosten for hvert enkelt individ.

Du skriver ingenting om hva ditt kosthold besto av, du sier bare at du har prøvd å spise et kosthold med færre karbohydrater i. Ut fra det du beskriver, kan det tyde på at det du spiste ikke var gunstig for deg. Det er mange som rapporterer at de merker

i magen at de legger om kosten. Men det betyr ikke at jeg vil konkludere med at du ikke tåler lavkarbo.

Kanskje var det sammensetningen, mengden og typen av de ulike matvarene som var gal. Det kan derfor hende at du må prøve deg litt fram. Ikke gjør for mange og for store endringer, da vil det bli vanskeligere for deg å finne ut hva som ev. må byttes ut.

Et annet generelt prinsipp er å ikke endre kostholdet for fort, det kan gi ubehag og plager for noen. I tillegg er det en stor belastning for kroppen brått å skulle tilpasse seg et kosthold med nytt innhold og ny sammensetning.

Gi kroppen tid til å omstille seg rolig, fra 4–8 uker synes jeg er rimelig. Med et såkalt lavkarbo-kosthold forstår jeg et kosthold med mindre eller svært lite raffinerte karbohydrater i form av sukker og stivelse. Det betyr at du kan redusere gradvis på mengden raffinerte karbohydrater ved å spise mindre brød, poteter, pasta, ris alle mulige søtsaker, brus og juice. Det er ikke

sikkert det vil vises på vekten, men jeg håper og tror at dette vil gi deg noen gode effekter.

Hilsen Victoria

Smerter etter bekkenløsning

Hei, jeg sliter med bekkenløsningsplager etter tre fødsler. Det går litt i bølger hvor vondt jeg har, men når det er som vondest, feilbelaster jeg ryggen og får vondt der også. Jeg har hørt at man kan løse problemene, blant annet med mineraler, men jeg er litt usikker på hvordan jeg skal gå fram. Det er vel ikke bare å kjøpe seg en boks med mineraler på apoteket? Må man ta en hårmineralanalyse, og hvor får man eventuelt gjort dette?

Hilsen Torunn



Det er mange som sliter med langvarige ettervirkninger etter tidligere bekkenløsning. Hos de fleste er dette helt unødvendige plager å gå med, da de fleste kan bli helt friske igjen med rett behandling.

Dessverre er det ikke så enkelt at man kan kjøpe seg et mineraltilskudd og bruke i noen uker eller måneder og så blir man bra igjen. Plagene kan skyldes store mangler av f.eks. magnesium, kobber, mangan, silisium og selen. Men alle har ikke de samme manglene og i samme grad. Individuelle forskjeller kan være til stede. Derfor kan man f.eks. ta en hårmineralanalyse som avdekker nøyaktig hvilke og hvor store mangler man har. Dette har betydning for å kunne lage en optimal behandling for den enkelte, slik at man får best mulig resultat.

Noen er bedre etter et halvt års behandling, mens andre vil trenge opp til ett år eller lenger for å bli friske. En hårmineralanalyse kan tas hos autoriserte terapeuter som er registrert på hjemmesiden: www.haranalyser.com

Hilsen dr. Luneng

Neste uke: Plagsom hodepine

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 konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.



Slik
forbedrer
du immun-
forsvaret

Stopp basillene!

Har du et godt immunforsvar, er du bedre rustet mot vinterens virus og bakterier.

IMMUNFORSVARET ER VANLIGVIS effektivt og gjør jobben sin, men det 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 immunsystemets evne til å forsvare kroppen mot infeksjoner.

Hvordan 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 som kan bestilles på apoteket. Her finnes det en hel serie Polysanmidler som har ulike virkeområder. Slik behandling er ofte meget effektiv og ufarlig, men må gjøres i samråd med erfaren lege, en biopat eller homeopat.

Pass på at du samtidig får nok søvn og hvile, spiser sunt og kutter ut sukkerholdig mat og drikke samt drikker rikelig med friskt vann.

Dersom en antatt virusinfeksjon ikke går over i løpet av én til to uker, bør lege konsulteres for undersøkelse, blod- og urinprøver og ev. annen

utredning, da det noen ganger kan være spesielle årsaker til en kraftig og/eller langvarig infeksjon.

Det er forskjell på virusinfeksjoner og bakterieinfeksjoner.

Virusinfeksjoner kan gi lett eller moderat feber, men også nedsatt temperatur og dermed 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 for eksempel langvarig hoste opp til flere uker etterpå kan forekomme.



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

Tips for å stoppe forkjølelsen

Vinterforkjølelsen eller influensaen stopper du best slik:

1. Ta en høy dose sink, 20 mg x 3 daglig, sammen med vitamin C, 200 mg 5 x daglig i to-tre uker.
2. Drikk daglig fire kopper te av blomkarse, steinrype eller tusenfryd i en uke eller så lenge infeksjonen varer. Neste uke drikker du to-tre kopper mjøldurt, rosmarin eller bjørnebær som vil virke styrkende på kroppen.
3. Ta gjerne et spesialprodukt som et betaglukanmiddel (f.eks. Nbg 24:7), eller kosttilskuddet Avant-Garden.
4. 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 rask helbredende effekt hos de fleste.

Bakterieinfeksjoner gir ofte økende feber og varmfølelse 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.

Rolf Luneng