



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

Uro kan skyldes mineralubalanser

ADHD hos barn og voksne

Norge ligger på topp i Norden, bortsett fra Island, når det gjelder bruk av medisiner mot ADHD. Blir vi friskere av det?

ADHD ER ET STORT PROBLEM for 15–20 000 unge mellom 10 og 19 år og for over 70 000 voksne i dagens samfunn. Mer enn halvparten unge har fortsatt ADHD som voksne. I tillegg har mange av disse også problemer med angst, dysleksi eller økt rusmiddelbruk som kompliserer tilstanden og vanskeliggjør behandlingen og oppfølgingen.

ADHD fører til alvorlig konsentrasjonssvikt på grunn av hyperaktivitet, glemsomhet og impulsiv oppførsel. Forskning viser at voksne med ADHD taper i gjennomsnitt tre ukers arbeidskapasitet i løpet av ett år og svært mange faller etter hvert helt ut av arbeidslivet.

I NORGE, som i mange andre land, har vi i stor grad prøvd å løse dette med medikamenter. Bare de siste

årene har økningen i medikamentforbruket vært på hele 40 prosent i den unge aldersgruppen. Fortsatt diskuteres det i fagmiljøene hvor stor «gevinst» man egentlig har av slik kjemisk behandling, og særlig gjelder dette hos voksne. Samtidig skal man ikke undervurdere at noen har god nytte av medisiner.

Likevel har man erfart at det er like viktig med gode hverdagsrutiner, faste rammer, stabile, positive sosiale relasjoner og familieforhold, trygge, aksepterende skole- eller arbeidsmiljøer, trening i mestring og kommunikasjon med mer.

INNEN ERNÆRINGSMEDISIN og ortomolekylær forskning har man de senere årene gjort spennende oppdagelser av hvilke kjemiske og nevrokjemiske forhold som kan påvirke hjernen og sentralnerves-

systemet til å skape en ADHD-tilstand.

De viktigste oppdagelsene er disse:

- 1.** Hos barn og unge er sentralnervesystemet naturlig dominert av den aktiverende sympatikusdelen som stimulerer og aktiverer alle prosesser i kroppen. Det er dette som skaper vekst og utvikling. Hvis denne sympatikusdominansen blir for stor ved at mengden av de beroligende/balanserende stoffene kalsium og magnesium blir for lave i kroppens vev og organer, kan dette medføre hyperaktivitet og utvikling av ADHD. Det samme kan skje dersom de stimulerende stoffene natrium og kalium i vevene blir for høye og dominerende i forhold til mengden kalsium og magnesium. Disse forskjellene og dominansene kan ikke ses på blodprøver, men bare på hårprøver.
- 2.** Dersom ADHD-tilstanden

samtidig er forbundet med sinne/agresjon og dysleksi, er dette ofte forårsaket av en kobberforgiftning og samtidig gjerne lavt sinknivå. Er tilstanden derimot preget av undertrykkelse av følelser som av og til resulterer i et eksplosivt sinne, kan dette skyldes altfor lavt kobbernivå.

3. Har man ADHD og samtidig nedsatt immunforsvar og dermed tendens til virus- og ev. bakterieinfeksjoner, kan dette skyldes lavt jernnivå i kroppens vev. Dette kan forårsake nevrologiske forstyrrelser og føre til svikt i kognitive ferdigheter som nedsatt oppmerksomhet, dårligere læreevne og hukommelse.

4. Hyperaktiviteten kan i sjeldne tilfeller være forårsaket av høye verdier på enkelte tungmetaller som kadmium, bly og kvikksølv. Dette kan forsterkes av for eksempel samtidig lav kalsium som er en viktig «avgifter» av bly.

DERSOM MAN innen helsevesenet ville ha tatt i bruk kunnskapen fra ernæringsmedisin og ortomolekylær forskning, ville en slik naturlig behandling ha gitt bedre og mer varige resultater enn bruk av medikamenter og samtidig spart mange for unødvendige bivirkninger. Mange av våre pasienter har prøvd dette og oppnådd bedre helse og en bedre hverdag.

Rolf Luneng