

Angst kan kureres

Kan
behandles
med naturlige
midler

Mange kvinner sliter med hemmende angstlidelser. Visste du at det kan skyldes biokjemiske ubalanser?

TEKST: ROLF LUNENG FOTO: SHUTTERSTOCK

EN AV TI voksne nordmenn har opplevd eller sliter med angst. Dobbelte så mange kvinner som menn har ulike former for angst. Vanlige symptomer er økt svetting, hjertebank, skjelvinger, sterk indre uro, økte muskelspenninger, kvalme og evt. oppkast, svimmelhet, press i brystet, pustebesvær og følelse av utmattelse. Det kan være mange årsaker til angst, men her skal jeg fortelle deg om den biokjemiske årsaken.

MINERALFORSKNINGEN har avdekket ubalanser i nervesystemet og hjernens biokjemi som forårsaker de vanligste

symptomene som hjertebank, økt svetting, med mer. Her er tre forklaringer:

1 Stress over tid gir høyt spenningsnivå i sentralnervesystemet. Det fører igjen til overstimulert binyreaktivitet, høy produksjon av binyrehormoner og økt reopptak av bl.a. stoffene natrium og kalium fra nyrene. Forhøyet mengde stresshormoner kombinert med økt mengde stoffer som natrium og kalium, vil øke stressnivået i kroppen inntil angsten utløses. Det kan skje akutt eller over tid, slik noen «utbrente» har erfart.

2 Andre har kalsiumdominans som kan være forårsaket av hormonelle forstyrrelser, kostbetingede forhold eller et kalsiumoverskudd på grunn av høyt inntak av kalsiumtilskudd. Dette kan i tillegg til angst/panikkangst skape hodepine, tretthet, innsøvningsvansker og utmattelse.

3 Lave verdier av magnesium og kalsium i kroppen samtidig med høye verdier av natrium og kalium. De to første har en beroligende effekt på sentralnervesystemet, mens de to siste har motsatt effekt. Personer med slik ubalanse vil kunne utvikle betydelig angst med samtidig sterk uro og evt. rastløshet/hyperaktivitet, søvnvansker med oppvåkninger, hjertebank, økt svetting, sterk irritabilitet og evt. sinne.

Dette kan du selv gjøre:

Har du mistanke om at du kan ha en biokjemisk betinget angst, bør du prøve følgende:

1. Ta en hårmineralanalyse for å avdekke evt. for høye eller lave verdier av de stoffene som kan påvirke utviklingen av angst. Mineraltilskuddene du da vil bli anbefalt å ta, vil rette opp ubalansene.

2. Prøv en gluten- og melkefri diett, dersom du både har angstplager og mye fordøyelsesbesvær. Visse proteiner kan øke sjansen for kombinasjonen angst og depresjon. Unngå samtidig kaffe, svart te, lakris, salt snacks og salte matvarer.

3. Dersom du er stresset av et høyt, daglig aktivitetsnivå over tid, bør du roe ned og ta deg tid til hvile og rekreasjon før angsten kommer. Nok hvile og søvn roer nervesystemet, binyrene og hjernen, slik at den biokjemiske balansen opprettholdes.

MANGE SLITER: De vanligste formene for angstlidelse er panikkangst, fobier som skaper angst, og generalisert angst som er der mer eller mindre hele tiden.