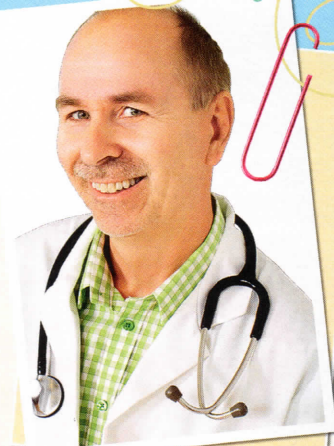




FOTO: SHUTT ER STOCK

Få i deg nok
vitaminer og
mineraler



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

Er du en frysepinne?

Mange fryser og er kalde nesten bestandig, og enda mer nå utover høsten. Du kan selv gjøre mye for å øke kroppens varmeproduksjon.

JEG HAR MANGE pasienter som har problemer med frysninger og kuldefølelse som har forverret seg over lang tid. Noen ganger kan de også se det på temperaturmåleren som kan vise et fall på en halv til én grad. Det kan høres lite ut, men for dem det gjelder, betyr det svært ubehagelige symptomer med generelle frysninger, frost-anfall, kalde hender og føtter, en iskald nesetipp og hud som både blir kald og grågusten. De kler på seg mer enn andre, også innendørs, men kan fryse likevel.

KROPPEN PRODUSERER varme gjennom flere organsystemer. De viktigste er den cellulære energiproduksjonen, hormonsystemet og sentralnervesystemet.

1. Cellene i kroppen produserer basisenergien og varmen i mitokondria (cellens energifabrikk). For at mitokondria skal kunne produsere nok energi som kan brukes til varme, må det ha nok næringsstoffer som bl.a. magnesium, kalium og mangan. Mange har for lite av disse. Det medfører at den basale energiproduksjonen svekkes og går ned. Da fryser du!
2. Hormonsystemet produserer energi og varme først og fremst via hormonene fra stoffskiftkjertelen og binyrene. Dersom man utvikler forstadiet til lavt stoffskifte og lav binyrebarkfunksjon, vil produksjonen gå ned og man begynner å bli kald og frossen. Ofte finner man hos disse menneskene for lite kalium, natrium,

Ta badstue eller fotbad

Ta badstue så ofte du kan eller kjøp deg en infrarød badstue til hjemmebruk. Det vil varme opp kroppen din hele vinteren. Har du ikke tilgang til badstue, kan du ta et varmt fotbad minst 20 min. hver kveld. Det varmer, lindrer og avspenner kroppen din.

selen og mangan. Har man lav energiproduksjon både i cellene og hormonsystemet, vil man fryse mye, også i sommerhalvåret.

3. Aktiviteten i sentralnervesystemet har også mye å si for kroppens energiproduksjon. Sympatikus er den delen av nervesystemet som aktiverer og stimulerer energien ut til alle kroppens organer og vev. Det er sympatikus som får «blodet i oss til å bruse», som gjør huden rød og varm når vi blir opprømte, og som aktiverer svettekjertlene når vi mosjonerer.

SÅ ALT I KROPPEN ligger til rette for at vi skal være fulle av energi og varme, hver dag hele året rundt. Og det er mye du selv kan

Varmende næringsstoffer

Det aller viktigste er mengden vitaminer og mineraler du har i kroppen din. Disse fungerer nemlig som katalysatorer som setter cellene i stand til å forbrenne karbohydrater, fett og proteiner optimalt, slik at maks energi- og varmeproduksjon blir sluttresultatet. Det er her problemet ligger hos de fleste som fryser. En hår-analyse vil avsløre om du har nok mikronæringsstoffer – mineraler og vitaminer.

gjøre for å øke kroppens varmeproduksjon. Både karbohydrater, fett og proteiner er viktige for optimal energi- og varmeproduksjon. Hvor mye du bør spise av disse tre, avhenger av mange forhold i kroppen og hvordan din metabolisme fungerer. Derfor kan for eksempel lavkarbokost gi mye energi og varme hos noen, mens andre mister mye energi og varmeproduksjon på samme kosten.

Rolf Luneng