



Plages du av forstoppelse?

FOTO: ALL OVER PRESS



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

For mye kalsium

En kvinne var plaget av forstoppelse, hadde gått opp i vekt, var oppblåst og svært uvel i magen. Mineralanalysen viste et betydelig kalsiumoverskudd i kroppen. Etter behandling med et kalsiuminnskrenket kosthold kombinert med kalsiumsenkende mineraler ble hun gradvis bedre, og etter noen uker kom hun seg på toalettet annenhver dag.

Manglet mineraler

En pasient hadde, i tillegg til forstoppelse; vektapp, muskelsvakhet og energitapp. Forstoppelse med vektapp er sjelden og skal normalt ikke kunne gå an. Eventuelt kunne vektappet skyldes noe annet. Mineralanalysen viste lavt nivå av magnesium, natrium og mangan. Disse lave mineralnivåene medførte en meget slapp tarmmuskulatur, og tarmen hadde nærmest opphørt å fungere. Det lave mangannivået forklarte hvorfor hun også hadde vektapp og muskelsvakhet. Etter to måneders behandling med rett kost og mineraltilskudd, begynte tarmen å fungere igjen, og snart kunne hun ha daglige toalettbesøk for første gang på flere år.

Få fart på magen

Mange går altfor sjelden på do, og avføringsmidler er blitt storselgere. Finn årsaken til forstoppelsen, og få fart på systemet igjen!

ÉN AV FEM nordmenn plages med forstoppelse – det vil si at de går på do sjeldnere enn to ganger i uken. Det er dobbelt så mange kvinner som menn som har dette problemet, som ofte øker på med alderen. Hele ti prosent velger derfor å bruke avførende midler for å få tømt seg regelmessig.

De vanligste årsakene til dette utbredte problemet er:

- inaktivitet (gjelder særlig eldre)
- for lite væskeinntak i løpet av dagen
- for lite fiber og rå mat som frukt og grønnsaker i kosten
- for høyt inntak av melk og melkeprodukter som skaper tarmkrampe og nedsatte tarmbevegelser på grunn av kalsiumdominans
- medikamentbivirkninger fra blant annet smertestillende medisiner, blodtrykksmedisiner, hjerte-medisiner, vanndrivende medisiner

og medisiner mot psykiske plager, epilepsi og revmatisme

- kosttilskudd med høyt innhold av kalsium eller jern
- for liten mengde gallesyrer til tynntarmen som da kan gi lys og hard avføring
- østrogendominans i kroppen

Kvinner med høyt nivå av kobber i kroppen sliter ofte med både forstoppelse og hodepine. Hos menstruerende kvinner forverres forstoppelsen ofte før mensstart, når østrogen- og kobbermengden øker. Det oppstår mineralforstyrrelser i kroppen som påvirker tarmmuskulaturen og hemmer dens normale bølgebevegelser.

DERSOM DU PLAGES mye, bør du analysere om du kan ha en eller flere av disse nevnte årsakene. Det vil da lønne seg å gjøre noe med årsaken(e) først, framfor å gripe til

avførende midler som svært ofte virker vanedannende og som ikke løser problemet.

Det kan likevel være at du har prøvd med flere av de vanlige tiltakene som mer fiber, økt væskeinntak, mindre melkedrikking og lignende uten at det hjelper noe. Det betyr ikke at ingenting hjelper, men at den egentlige årsaken til problemet ikke er funnet ennå.

Jeg mottar stadig pasienter som kun går på do én gang i uken – eller i verste fall bare annenhver uke. To av disse møtte til time hos meg og var ille plaget. De bedyret at de hadde prøvd alt, og gjort alle vanlige tarmundersøkelser uten å finne en løsning på plagene. Men begge fikk normal tarmfunksjon med rett kost og mineraltilskudd (se rammer).

Rolf Luneng