



**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](mailto:helsepanelet@allers.no)

Her er maten som gjør godt

# Slik får du overskudd

Veien til energi og overskudd er lettere å finne enn mange tror. Og det handler ikke om avansert medisin.

**DET FØRSTE MAN BØR** tenke på, er maten. Riktig og næringsrik kost betyr svært mye for hele kroppens og cellenes energiproduksjon. Uten de riktige næringsstoffene og i stor nok mengde, vil hele kroppen gradvis svekkes av mangel på energi. Dette vil ramme stadig flere organer og organsystemer som fordøyelsesorganene, muskulaturen, sentralnervesystemet og hjernens funksjoner m.fl. Til slutt kan energitapet bli så stort at det fører til utmattelse.

De aller viktigste næringsstoffene i denne livsviktige energiproduksjonen er *magnesium, kalium, jern, selen og mangan*. Disse stoffene finner du rikelig i fullkornprodukter, havre, soyaprodukter, grønnsaker – særlig spinat,

persille og grønnkål, nøtter, bønner, tyttebær, epler og bananer, jordbær, ananas og blåbær.

Men for at et energigivende kosthold skal kunne gi optimal effekt for deg, bør du gjøre en ernæringsanalyse (hårmineralanalyse) som viser nøyaktig hvilke næringsstoffer du har for lite av og derfor trenger ekstra tilførsel av.

**Å VÆRE UTE** i frisk luft er også viktig. Mange undersøkelser har vist at aktiv mosjonering utendørs kan bety minst like mye som kostholdet for å vitalisere kroppens funksjoner og gi overskudd i hverdagen. Hemmeligheten ligger i at aktiv mosjonering utendørs øker kroppens sirkulasjon og oksygenopptak. Dette fører til økt

nærings- og oksygenopptak i alle kroppscellene, og setter dermed disse i stand til å øke sin produksjon av energimolekyler.

**KOSTTILSKUDD:** Er kosttilskudd nødvendig, eller får vi alle næringsstoffene i kosten vår? Det er en udokumentert hypotese i Norge at et alminnelig, godt og allsidig norsk kosthold inneholder alle næringsstoffer vi trenger. Dette er blitt gjentatt så ofte og så lenge at de fleste nordmenn tror på det. Men dette er ikke sant. Den foreløpige forskningen i Norge har hittil avdekket at mange har næringsmangler man før ikke visste om – enten fordi man ikke gjorde målinger på dette tidligere, eller fordi man ikke hadde målemetoder som kunne

avdekke slike næringsmangler.

I våre dager selges og brukes det altfor mange typer kosttilskudd som ikke er tilpasset den enkeltes behov. Dette har ført til et overforbruk av kosttilskudd der mange prøver det ene og det andre i håp om at det skal kunne hjelpe dem. Bruken av riktig kosttilskudd bør alltid være bygd på en analyse som viser kroppens reelle behov for vitaminer, mineraler og andre viktige næringsstoffer. Skal du derfor være sikker på at du trenger tilskudd, hvor mye og hvor lenge, bør dette være basert på kombinasjonen av blodprøver og en hårmineralanalyse.

Rolf Luneng