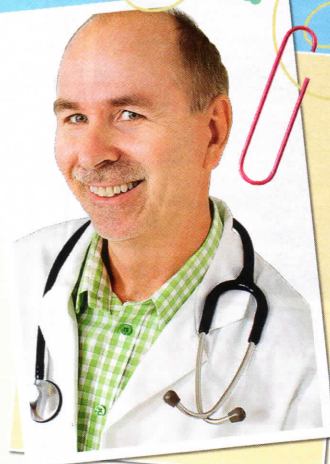




FOTO: THINKSTOCK



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

Spis deg sprek og sunn

Å bli gammel trenger ikke å innebære at du blir skrøpelig. Med et kosthold der du får i deg nok antioksidanter, har du et godt forsvar.

ANTIOKSIDANTER OG frie oksygenradikaler er i skuddet som aldri før. Mange er blitt kjent med disse begrepene det siste tiåret og vet i alle fall litt om hva de betyr. Frie oksygenradikaler er reaktive atomer som skader cellene i organer og vev. De angriper cellene og skaper betennelsestilstander som bidrar til utviklingen av en rekke sykdommer, som hjerte- og karsykdommer, kroniske betennelsestilstander, leddgikt og revmatisme, fibromyalgi, intoleranse og allergier, autoimmune sykdommer, demens, kroniske tarmsykdommer og kreftsykdommer. Et høyt nivå av frie oksygenradikaler kan være en viktig faktor ved utviklingen av flere enn 100 alvorlige sykdommer.

DE FRIE RADIKALENE dannes i kroppen ved usunt kosthold, inntak av tobakk og alkohol, inntak av kjemikalier og miljøgifter i kosten eller ytre eksponeringer fra luften eller i jobben, langvarig stress, sykdom med mer. Det vil alltid dannes en viss mengde oksygenradikaler i kroppen uansett hvor sunt vi lever. Men disse blir tatt hånd om og eliminert av antioksidantforsvaret vårt.

Antioksidanter er mange forskjellige stoffer i kosten som har ulike egenskaper, og som på flere måter hemmer og fjerner oksygenradikale. Det er derfor svært viktig å sette sammen et kosthold som inneholder mest mulig antioksidanter. Det vil både kunne holde deg

frisk lengst mulig og forsinke aldringsprosessene i kroppen din, slik at du holder deg sterk og vital helt i alderdommen.

VED KLINIKKEN der jeg jobber i Oslo, hjelper vi mennesker med tydelige tegn på for tidlig aldringsprosess.

1. Vi tar nye og mer avanserte blodprøver enn de vanlige prøvene du får tatt på legekantoret. En av disse testene er FRAS-testen som måler de frie oksygenradikale og samtidig antioksidantforsvaret i kroppen. Ofte tar vi en hårmineralanalyse som viser hvilke mineralantioksidanter pasientene har for lite av, og dermed trenger tilskudd av.

2. Vår dyktige ernæringsterapeut

gjennomgår kostholdet til pasientene og optimaliserer kosten til å inneholde mer antioksidanter i naturlige matvarer som grønnsaker, frukt, bær, nøtter, urter og krydder med mer. Dette settes sammen til et allsidig, næringsrikt og velsmakende kosthold.

3. Ved å kombinere antioksidantrikt kosthold med riktig kosttilskudd i riktige doser, vil man sette kroppen i stand til å bygge seg opp igjen og gjenvinne god helsetilstand.

Rolf Luneng