



FOTO: SHUTTERSTOCK



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostmlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Vitaminer forebygger grå stær

Mat som beskytter

Et sunt kosthold med rikt innhold av matvarer som solbær, rips, blåbær, jordbær og bjørnebær, rød og gul løk, hvitløk, sitrusfrukter, paprika, nyper, valnøtter og pekannøtter. Også naturris, egg og fullkornprodukter vil gi deg mange av de viktige næringsstoffene som kan beskytte deg mot grå stær. Et kosttilskudd som inneholder blåbærekstrakt, samt tilskudd av selen, C-, E- og B-vitaminer, vil øke den forebyggende effekten.

Bær mot stær

Det du spiser, har innvirkning på synet ditt. Et kosthold rikt på bær kan holde øynene friske.

I DE VANLIGE medisinske miljøene regnes grå stær som en øyesykdom man i de fleste tilfeller ikke kjenner årsaken til. Men innen ortomolekylær medisinsk forskning har man oppdaget at risikoen for grå stær øker når kroppen over mange år har et underskudd av mikronæringsstoffene *selen, krom, C-vitamin, B5- og B6-vitaminer og flavonoider*.

Disse mangeltilstandene vil føre til at det oppstår endringer i øyelinsens kjemiske og metabolske forhold – og i sin tur økt angrep av frie radikaler og endringer i linsens proteinstruktur. Dette fører til at den krystallinske strukturen i linsen

sakte brytes ned og blir ugjennomsiktig. Slik dannes grå stær.

Norsk forskning, som en av de første i verden, har påvist at ytre påvirkninger som sterk UV-stråling og røyking øker tendensen til grå stær-utvikling. Røyker du over 20 sigaretter daglig, vil sjansen for å få grå stær senere i livet være stor. Mer forskning framover vil sikkert avsløre flere viktige faktorer som fører til denne øyesykdommen, og faktorer som kan beskytte oss mot den.

IFØLGE TRADISJONELL

medisinsk forståelse kan grå stær ikke forebygges. Men dette synet skyldes i stor grad at man ikke har

visst årsakene til sykdomsutviklingen eller har villet erkjenne at også en slik sykdom kan ha ernæringsmessige årsaker.

Forskning har hittil vist at grå stær både kan forebygges og sannsynligvis stanses i sin tidlige utviklingsfase. Italienske forskere viste dette allerede for 20 år siden:

En kombinasjon av blåbærekstrakt og E-vitamin i terapeutiske doser stoppet utviklingen av grå stær i ni av ti tilfeller. Blåbær inneholder blant annet mye bioflavonoider – stoffer som ser ut til å spille en viktig rolle.

Rolf Luneng

Kirurgi på minutter

Vår tids behandling av grå stær er utelukkende kirurgisk for at synet skal normaliseres. Den syke øyelinsen fjernes og erstattes av en plastlinse som legges inn i linsekapselen. Inngrepet er oftest gjort på 10-15 minutter og vanligvis uten problemer når man ellers er øyefrisk.

Senere kan såkalt etterstær utvikles. Dette skjer i selve linsekapselen, og da må også denne fjernes kirurgisk.