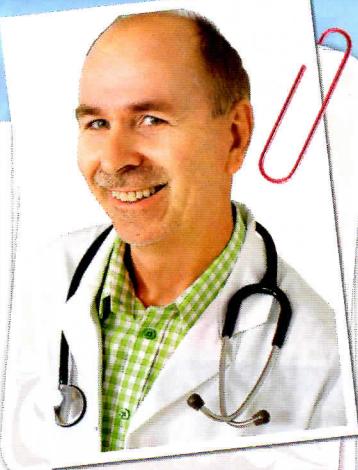


Gjør
minusdager
til plussdager



FOTO: SHUTTERSTOCK



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

Skriv til oss!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Slik demper du plagene

1. Har du symptomer på østrogen-dominans, bør du i noen måneder forsøke progesteronkrem, supplert med større doser av sink og mangan. (Progesteronkrem fås på resept i visse apotek, og et alternativ fås i helsekost-/nettbutikker under navnet Progesta Care).

2. Har du PMS som kan skyldes kalsium og vitamin D-mangel, vil et kosthold rikt på disse stoffene etter hvert redusere plagene. Eventuelt kan et kosttilskudd med 200–250 mg kalsium + D-vitamin to ganger daglig til måltid prøves ut i noen måneder.

3. Har du prøvd ut de to første behandlingsforslagene og likevel ikke blitt bedre, bør du supplere behandlingen med magnesium, 200 mg tre ganger daglig til måltid sammen med Pyridoksin (B6-vitamin), 50 mg tre ganger daglig i minst 3 måneder. Pyridoksin-tabletter kjøpes på apoteket.

4. Alternativt kan du prøve naturproduktet Femal som i skandinaviske studier har redusert PMS-plager med mellom 50 og 80 prosent, og dessuten redusert PMS-perioden markant.

Bli kvitt PMS

Hormonell ubalanse er ofte årsaken til premenstruelle plager. Mange mangler progesteron – noe du kan tilføre kroppen med krem.

ØMHET I BRYSTENE, oppblåsthet, magesmerter, hodepine, humørsvingninger og nedstemthet – slike plager er det mange som sliter med i forkant av menstruasjonen.

Hos mange kvinner med sterke premenstruelle symptomer følger også sterke og lange blødninger over seks–syv dager eller mer. Dersom du har det slik, har du mest sannsynlig en østrogen-dominans som forårsaker plagene. For høy østrogenproduksjon fører også til en kraftig stigning i kroppens kobbernivå. Når dette skjer, vil det forsterke flere av symptomene ved østrogen-dominansen, så som nedstemthet eller depresjon, hodepine eller

migrene, kvalme, tretthet, forstoppelse, vektøkning.

Andre bakenforliggende årsaker kan være at du mangler sink, vitamin B6, magnesium eller kalsium og vitamin D.

Amerikanske undersøkelser har vist at kvinner med mye PMS kan ha en ubalanse i kalsiumomsetningen i kroppen. Det vil kunne føre til et forbipående fall i kalsiumnivået i blodet når østrogenmengden stiger rett før menses. Dette kan gi muskelkramper i blant annet livmor og tarm og føre til underlivssmerter og forstoppelse. Men også nervøsitet, irritabilitet, søvnloshet og depresjon kan komme på grunn av dette.

Sinkmangel vil ofte føre til nedsatt produksjon av det viktige hormonet progesteron som sammen med østrogen regulerer hele syklusen, inkludert egg-løsningen og mensblødningen.

Lav progesteronproduksjon (forekommer hos 30–35 prosent av fertile kvinner) vil føre til østrogendominans og gi mer PMS-plager.

Lav magnesium og B6 vil ofte føre til muskelspenninger, økt stressfølsomhet og derfor irritabilitet og aggresjon, søvnforstyrrelser, depresjon, premenstruelle kramper, hevelser og blodsukkersvingninger i premensfasen. □

Rolf Luneng