



Kost-
endringer
kan hjelpe!

Bli kvitt blæreproblemer

Kronisk blærebetennelse rammer oftest i 40- eller 50-årsalderen, og er et stort og ubehagelig problem for mange norske kvinner.

HAR DU SMERTER og ubehag i blæren når den fyller seg – og ofte får en sterk trang til å måtte late vannet straks? Da lider du sannsynligvis av kronisk blærebetennelse. Typisk er også hyppige vannlatinger om dagen og opptil tre–fire dobesøk i løpet av natten.

Innen medisinen regnes årsaken til denne typen blærebetennelse for ukjent. Likevel har man oppdaget at den hos noen kvinner forekommer sammen med andre betennelsestilstander i tynn- og tykktarmen, og ved plager som allergi og migræne.

Noen kvinner har hatt tidligere eller nåværende plager med tilbakevendende urinveisinfeksjoner

som samtidig kan være til stede og forsterke symptomene. Derfor kan man noen ganger finne bakterievekst i urinprøven, selv om dette vanligvis ikke forekommer.

Innen ortomolekylær medisin mener vi at tilstanden kan skyldes for lite magnesium i blæreveggs muskulatur, som skal få blæreveggen til å slappe av etter vannlatingen. Dette gir høy spenning (tonus) i blæreveggen og forårsaker flere av symptomene. Samtidig er selve betennelsen forårsaket av blant annet for lite C-vitamin og mineralene kobber eller sink og silisium i blæreveggen. Mange har også en forstyrrelse i den naturlige

bakteriefloraen på blæreslimhinnen, som skal beskytte mot bakterieinfeksjoner og betennelsesutvikling. Det er viktig å vite at både betennelsen og bakteriefloraen som regel ikke kan ses med det blotte øye av legen.

Har du hatt plagene i minst ni måneder og det ikke er funnet andre årsaker til symptomene, kan du få gjort en kikkertundersøkelse (cystoskopi) i blæren på sykehuset. Da vil spesialisten se etter tegn på betennelsesforandringer i blæreveggen, men dette ses likevel sjeldent på undersøkelsestidspunktet. Samtidig måler man blærekapasiteten (cystometri), ved at vann fylles opp i blæ-



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

Slik kan du bli frisk

1. Terapeutiske doser av magnesium, kobber eller sink, silisium og C-vitamin.
2. Kostbehandling. Unngå sukker, kaffe, svart te, alkohol, kullsyreholdige leskedrikker, melkeprodukter, syrlige frukter, surt brød, eddik, sterkt krydder og kunstige søtningsmidler.
3. Tilskudd av konsentrerte melkesyrebakterier, som bygger opp blæreslimhinnens bakterieflora.
4. Urtemedisin. Drikk te av urtene gullris, lin, loppekjempe eller kjerringrokk, opptil 1 liter daglig i minst 4–6 uker.

ren til du får en intens trang til å late vannet. Dersom dette skjer når 100–150 ml vann er kommet inn i blæren, bekrefter det diagnosen, selv om blæreforholdene ellers ser normale ut.

Rolf Luneng