



## Skriv til meg!

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

*Rolf Luneng*

Send gjerne spørsmål til meg via [helsepanelet@allers.no](mailto:helsepanelet@allers.no). Du kan også gå inn på [www.klinikk.nydalen.no](http://www.klinikk.nydalen.no).

# Få fart på stoffskiftet

Mange som bruker stoffskiftemedisin, føler at den ikke virker godt nok.

**EN KVINNE I 50-ÅRENE** hadde hatt hypotyreose (lavt stoffskifte) i flere år og brukte maks dose medisin. Likevel var hun trøtt og sliten, hadde kuldefølelse og frysninger, nedsatt stemningsleie, store konsentrasjonsvansker og betydelig vektøkning. Etter noen uker på riktig kost, samt tilskudd av mineraler som bedrer stoffskiftet og øker effekten av medisinen, opplevde hun raskt store helsemessige forandringer. Hun ble varmere i kroppen, fikk økt energinivå, bedret fordøyelsen og gikk ned flere kilo i vekt. Behandlingen vil fortsette helt til hun er symptomfri og får normalisert stoffskiftet sitt.

Dette er et typisk eksempel på en av mine hypotyreosepasienter. Sykdommen rammer to-tre prosent av den norske befolkningen og er fire-fem ganger mer vanlig hos kvinner enn hos menn. Forekomsten øker med alderen.

Symptomene kan opptre fra de fleste organsystemene, og de kan utvikle seg sakte og starte lenge

før sykdommen vises på blodprøvene. De vanligste symptomene er: økende trøtthet, tregere tankegang og kroppsbevegelser, nedstemthet eller depresjon, tørr hud, hårtap, hevelser rundt øynene, hes stemme, vektøkning, treg mage/obstipasjon, leddsmerter, frysninger og kuldefølelse, konsentrasjons- og hukommelsesvansker, redusert stressmestring og behov for ro og hvile.

**JEG FÅR MANGE** henvendelser fra kvinner med denne sykdommen, og som ikke opplever tilfredsstillende effekt av medisinen Levaxin. Dette på tross av at legen har økt dosen maksimalt og blodprøvene derfor viser fine, normale verdier på FT4 og TSH. Noen har også en tendens til å få mer bivirkninger enn positive virkninger når dosen gradvis økes. Dette har fått enkelte leger til å gi tilskudd av hurtigvirkende FT3/Liothyronin, som da kan bedre effekten på symptomene hos noen. Likevel er det fortsatt

mange som må leve med stoffskifteplagene, på tross av at de går på medisin.

**NÅR STOFFSKIFTEKJERTLENE** skal produsere sitt eget tyroksin, er de helt avhengige av nok tilførsel av næringsstoffene jern, mangan, selen, sink og jod for å kunne lage et biologisk aktivt hormon som går ut til alle cellene i kroppen og stimulerer stoffskifteprosessen der. Mangel på flere av disse stoffene vil føre til lavere produksjon av tyroksin, eller tyroksin med dårligere virkning ute i cellene. Samtidig må kroppscellene inneholde nok mengder av næringsstoffene kalium, magnesium og mangan for at tyroksinet skal være biologisk aktivt og fungere som en metabolsk katalysator inne i cellene.

Både egenprodusert og syntetisk tyroksin er avhengig av disse viktige næringsstoffene i cellene for at du skal oppnå normalisering av stoffskiftet.

## Bedre effekt av medisinen

### SLIK FÅR DU BEDRE EFFEKT AV STOFFSKIFTEMEDISINEN:

**1)** Spis mer matvarer som inneholder rikelige mengder av kalium, magnesium, sink og mangan. (Se en næringsmiddeltabell for oversikt over slike matvarer.)

**2)** Merker du ingen forbedring av ditt stoffskifte innen tre måneder, bør du i tillegg ta kosttilskudd av de samme mineralene i behandlingsriktige doser gitt av erfaren lege/naturterapeut. Merker du positive effekter av dette etter tre måneder, bør behandlingen vare minst tre måneder til.

**3)** Merker du ingen bedring, kan dette ha andre grunner, for eksempel lav dose medisin, binyreproblemer, insulinresistens eller østrogendominans. Dette må utredes og behandles først, eller samtidig, for at du da skal få normalisert stoffskiftet.