



Plages du med humør-svingninger?

Få humøret ditt i balanse!

Har du et veldig svingende humør – uten at du helt forstår hvorfor, så ligger svaret mest sannsynlig i hjernen din.

HUMØR OG SINNSSTEMNING kan ikke alltid forklares ut fra ytre omstendigheter. Her skal vi se nærmere på noen av de viktigste, indre faktorene som påvirker og bestemmer vårt humør.

Hjernen er konstant utsatt for påvirkning av mange ulike stoffer som virker inn på humør og stemningsleie. Noen av de viktigste stoffene er bestemte vitaminer, mineraler og sporstoffer, signalstoffer i sentralnervesystemet, hormoner og kjemiske stoffer. Dersom hjernen ikke får nok av disse stoffene, eller for mye av enkelte, og balansen mellom dem blir feil, vil dette kunne gi store svingninger i humøret.

Magnesiummangel:

De fleste nordmenn har altfor lite magnesium i kroppen, og dette kan være en av hovedårsakene til humørsvingningene dine. Magnesium er et svært viktig stoff også i hjernen. Det påvirker og regulerer det nervefunksjoner og produksjonen av signalstoffer, slik at det virker beroligende og stabiliserende på humøret. Det påvirker også hjernens hormonproduksjon og særlig hjernens to viktigste hormonstoffer – dopamin og serotonin. Disse sørger for godt, stabilt humør og emosjonelt velvære. Samtidig deltar magnesium i viktige enzymreaksjoner som styrer produksjonen og forbruket av energi, og hjernens utnyttelse av sukkerstoffer

– viktige prosesser som også holder humøret oppe.

Litiummangel:

Litium er et sporstoff som nesten alle har altfor lite av i kroppen. En viktig grunn kan være at litium bare finnes i ganske små mengder i noen få matvarer som mange spiser sjelden. Disse er *timian, kelp og havsalt*. Små mengder finnes også i potet, korn og drikkevann. Samtidig vil et høyt kaffeforbruk, svart te og coca cola – drikker som inneholder stoffet xanthine – føre til økt utskillelse av litium. Litium har en meget stabiliserende virkning på humøret vårt både ved nedstemthet/depresjon og ved overdreven oppstemthet/mani. Derfor



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 dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Oppsøk hjelp!

Dersom du er veldig plaget av store humørsvingninger, bør du oppsøke en dyktig naturlege eller terapeut som kan hjelpe deg å sette sammen en riktig vitamin- og mineralbehandling som passer for deg. Behandlingen må alltid bestå av riktig kost kombinert med B-vitaminer, magnesium, sink, og ev. kaliumtilskudd. I løpet av noen uker og måneder vil da humøret ditt bli mye bedre og stabilt – til glede for deg selv og andre rundt deg.

brukes det i behandlingen av pasienter i psykiatrien med såkalt bipolar sykdom (manisk depressiv).

For mye kobber:

Kobber er et viktig mineralstoff i hjernen som spesielt mange kvinner kan ha for mye av. Kvinner med mye eller sterke premenstruelle plager, deriblant humørsvingninger og depresjon før blødningen starter, har for høyt kobbernivå. Etter menopausen kan høyt kobbernivå på samme måten bidra til nedstemthet og depresjon. Mange vil samtidig være plaget av hodepine.

Rolf Luneng