



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

**Framskritt innen
naturmedisin**

Gode nyheter for alle med ADHD

Ernæringsforskning har vist at mineralmangel kan forårsake ADHD. På sikt kan det bety at medisinbruken blir redusert til fordel for kostholdsendringer og naturmedisin.

ADHD INNEBÆRER ofte alvorlig konsentrasjonssvikt, glemsomhet og impulsiv oppførsel. Mange har også angst, dysleksi eller sliter med rusmisbruk. Forskning viser at voksne med ADHD i gjennomsnitt taper tre ukers arbeidskapasitet i løpet av et år, og svært mange faller etter hvert helt ut av arbeidslivet.

I Norge, som i mange andre land, har vi i stor grad prøvd å løse ADHD-problemet med medikamenter. Bare de siste fem årene har medikamentforbruket økt med 40 prosent i den unge aldersgruppen. Fortsatt diskuteres det i fagmiljøene hvor stor nytte man egentlig har av slik kjemisk

behandling, og særlig gjelder dette hos voksne. Samtidig skal man ikke undervurdere at noen har god nytte av medisiner.

INNEN ERNÆRINGSMEDISIN og ortomolekylær forskning er det de siste årene gjort spennende oppdagelser rundt hvilke nevrokjemiske forhold som kan påvirke hjernen og sentralnervesystemet til å skape en ADHD-tilstand.

● Mineralene kalsium og magnesium er viktige for kroppen, og hvis mengden i kroppens vev og organer er for lav, kan det gi utslag i hyperaktivitet og utvikling av ADHD. Det samme kan skje

dersom de stimulerende stoffene natrium og kalium i vevene blir for høye og dominerende i forhold til mengden kalsium og magnesium. Disse forskjellene og dominansene kan ikke ses på blodprøver, men bare på håranalyser.

● Dersom ADHD-tilstanden samtidig er forbundet med sinne/aggresjon og dysleksi, er dette ofte forårsaket av en kobberforgiftning og samtidig gjerne lavt sinknivå. Er tilstanden derimot preget av undertrykkelse av følelser som av og til resulterer i et eksplosivt sinne, kan dette skyldes altfor lavt kobbernivå.

● Har man ADHD og samtidig nedsatt immunforsvar og dermed tendens til å få virus- og bakterieinfeksjoner, kan dette skyldes lavt jernnivå i kroppens vev. Dette kan forårsake nevrologiske forstyrrelser og føre

til svikt i kognitive ferdigheter som nedsatt oppmerksomhet, dårligere læreevne og hukommelse.

● Hyperaktiviteten kan i sjeldne tilfeller være forårsaket av høye verdier på enkelte tungmetaller som kadmium, bly og kvikksølv. Dette kan forsterkes for eksempel ved at man samtidig har lite kalsium i kroppen. Kalsium er en viktig avgifter av bly.

Dersom man innen helsevesenet tar i bruk kunnskapen fra ernæringsmedisin og ortomolekylær forskning, vil naturlig behandling gi bedre og mer varige resultater enn bruk av medikamenter og samtidig spare mange for unødvendige bivirkninger. Forhåpentlig vil det skje i framtiden.

Rolf Luneng