

Hva kan gjøres for å minske hårtap?

Tynnere og tynnere hår

Jeg er en kvinne på 60 år som blir tynnere og tynnere i håret. Som følge av et beinbrudd har jeg brukt mye smertestillende den siste tiden, og håravfallet har økt på. Kan dette ha noen sammenheng? Hver morgen ligger det masse hår på puta, jeg synes det er fortvilende. Fastlegen har ingen råd.

Hilsen Sonja



Håravfall blant kvinner i din alder er dessverre et hyppig problem for mange. I din spesielle situasjon kan det ekstra håravfallet enten skyldes et «tilfeldig» sammen treff i tid med beinbruddet og bruk av smertestillende medisiner, eller det kan muligens være en sammenheng. Noen medisiner kan gi håravfall som direkte bivirkning. Nå oppgir du ikke navnet på medisinerne, men dette kan sjekkes ved å lese pakningsvedlegget, se i Felleskatalogen, eller søke opplysninger på Internett. Det kan også være at både beinbruddet og håravfallet kan tyde på viktige næringsmangler i kroppen din som medfører at både hår og beinvev får for lite næringsstoffer til å holde seg friskt og sterkt.

Dette bør undersøkes nærmere med blodprøver og en hårmineralanalyse.

Vennlig hilsen
Dr. Luneng

Tinnitus

Jeg er så plaget med tinnitus. Det er uutholdelige piping. Spesielt er det ille om natten når jeg skal sove. Jeg fikk nok skaden i yngre år da jeg jobbet på et verksted og ikke var så flink med hørselvern. Nå lurer jeg på om akupunktur eller homøopati kan hjelpe til med å lindre plagene? Jeg synes jeg har prøvd alt, men ingenting hjelper.

Erling



Hei Erling
Tinnitus er veldig komplekst, og det er mange forskjellige typer. Du kan prøve akupunktur, da vil du i hvert fall øke energien i alle organene dine. Det er viktig å øke energiene i kroppen, for når vi har problemer, er det noe som ikke har nok energi. Du kan også gå til en dyktig øre-nese-halslege og se om du kan få et lite høreapparat som vil forstyrre din piping. Det kan lindre noe. Du sier selv at du fikk skaden i yngre år da du jobbet på verksted. En øre-nese-halslege vil se hvor stor skaden er og se hva som eventuelt kan

gjøres. Prøv akupunktur mens du venter på en dyktig øre-nese-hals-lege. Jeg ønsker deg lykke til, og håper du kan få hjelp med problemet.

Hilsen Mona Thaulow

Matvarer som slanker

Kan du ramse opp noen matvarer man kan spise for å gå ned i vekt? Jeg vet at man ikke skal spise brød, pasta, ris og poteter. Heller ikke sukker. Men hva er skjulte karbohydratkilder, sånn du ser det?

Sølvi



Kjære Sølvi
Det aller viktigste for å gå ned i vekt er å redusere mengden karbohydrater i kosten. Hvis du vil spise karbohydrater må du også tenke på typen karbohydrater du spiser. I starten er det derfor viktig å venne seg til å lese bakpå matvarene, ingrediensene du bruker, og se hvor mye karbohydrater det er. Ofte står det oppdelt i sukkerarter og fiber. Fiber er karbohydrater, men de påvirker ikke blodsukkeret vårt fordi vi ikke kan spalte dem

i tarmen. Du vil sikkert få deg mange overraskelser over hvor mye sukker og stivelse det er i de fleste matvarer, det er mange skjulte karbohydratkilder.

Det beste rådet jeg kan gi deg er å spise så lite ferdiglede matvarer du kan. Sørg for rent og ubearbeidet kjøtt, fisk og kylling, og grønnsaker i alle former. For å unngå «skjulte» karbohydratkilder, er ferdigmat og mat som er bearbeidet og prosessert, det aller viktigste å unngå. Alt som bare er å varme opp, og som har veldig lang holdbarhetsdato passer jeg meg for. Når du skal lage mat må du unngå poser, ferdige retter, bearbeidet mat og ulike glass. Lag din egen mat fra bunnen av med rene og friske råvarer. Lag gode, fete sauser av rømme og kraft fra fisk, kjøtt eller fugl. Ellers kan du spise avokado, nøtter (jeg kjøper ofte både rå og usaltede som jeg blander), egg, fete oster, seterrømme, fet fisk (laks, makrell, tunfisk) som pålegg og til middag, linser, bønner, grønnsaker som ikke er bearbeidet. Hvis du vil ha ris, velg litt naturris. Lykke til.

Hilsen Victoria

Neste uke:
Hjelp mot klaustrofobi

Ekspertene
svarer deg



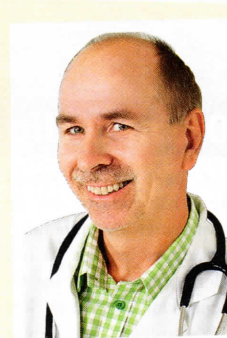
Solveig Vennesland,
samlivsterapeut



Mona Thaulow,
homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjelset,
Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.