

Er du en frysepinne?



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

Slik får du varme hender og føtter

Mange blir lett kalde på hender og føtter når det går mot vinter, noe som gjør dem mer utsatte for sykdom. Heldigvis finnes det råd som kan hjelpe.

KALDE HENDER OG FØTTER

behøver ikke å bety at man fryser over hele kroppen, for de fleste er varme ellers. Dette fenomenet medfører at noen også lettere blir syke på andre måter. Forkjølelser, halsonde, urinveisinfeksjoner, søvnforstyrrelser med mer er ofte vanlige tilleggspilger.

INNEN MEDISIN vet vi at hovedårsaken til dette fenomenet er dårlig sirkulasjon i de minste blodårene som særlig forsyner fingre og tær

med blod. Dette kan skyldes en krampetilstand i blodåreveggenes muskler som da får årene til å trekke seg sammen. Tidligere har man ikke visst årsakene til at dette skjer. Men gjennom forskningen har man oppdaget følgende årsaker:

● En kalsiumdominans i blodåreveggenes muskulatur medfører for mange og nærmest konstante sammentrekninger i blodårene, slik at sirkulasjonen i de minste årene blir dårlig. Kalsiumdominans kan ikke ses på blodprøver.

● Et magnesiumunderskudd i muskelcellene i blodåreveggenes medfører at blodårene ikke klarer å slappe godt nok av, men holder seg sammentrukkne.

● Et salt-/natriumoverskudd i kroppen vil ofte stresser opp binyrene som da produserer for mye stresshormoner, blant annet adrenalin. Dette fører til en sammentrekning av de minste blodårene i hender og føtter.

● Forstyrrelser i kroppens kobbermengde kan også påvirke blodårene og sirkulasjonen. For mye kobber kan føre til økt irritabilitet i nervene, som igjen fører til økte muskelspenninger i blodåreveggenes. For lite kobber vil kunne føre til betennelsesprosesser innvendig i åreveggenes og gjøre disse stivere og sammentrukkne.

Tips som varmer

1. Reduser på melk og melkeprodukter i noen måneder, og unngå kalsiumtilskudd.
2. Unngå mye salt mat og salte produkter.
3. Ta et tilskudd av magnesium (gjern 200 mg) sammen med et B-vitaminkompleks (1–2 tabletter etter måltid morgen og kveld) i minst 3–4 måneder.
4. Dersom du røyker, bør du slutte. Røyking forverrer denne tilstanden.
5. Et Ginkgo biloba-produkt kan gi bedre sirkulasjon i de små blodårene.
7. Prøv med varmt og kaldt hånd- og fotbad vekselvis tre ganger om kvelden eller morgenen.
8. Dersom ingen av rådene over hjelper i løpet av 3–4 måneder, bør du ta en mineralanalyse av håret for å se om mineralforstyrrelser kan være årsaken til plagene. Måltrett mineralbehandling har hjulpet mange.

NOEN HAR SÅ kalde hender og fingre at de får diagnosen Raynaud syndrom. Ved dette syndromet varierer hudtemperaturen og sirkulasjonen mye – fra kalde, bleke og stive fingre til det motsatte med varme, røde og hovne fingre og perioder med normal temperatur og sirkulasjon. De fleste har ikke disse variasjonene og får derfor ingen diagnose.

Rolf Luneng
Allers 40/2012