



FOTO: THINKSTOCK

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

Sliter du med dårlig blodsirkulasjon?

Slik unngår du høstforkjølelsen

Brrr ... Den kalde årstiden får flere av oss til å hutre, men noen blir ekstra kalde. Bruker du ullsokker på beina selv under dyna? Det er hjelp å få!

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

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 er ofte vanlige tilleggsplager.

Innen medisinen vet vi at hovedårsaken til fenomenet er dårlig, perifer sirkulasjon i de minste blodårene, som særlig forsyner fingre og tær med tilførende blod. Dette kan skyldes en krampetilstand i blodåreveggenes muskler som da får årene til å trekke seg sammen. Det gir dårligere sirkulasjon og temperaturfall.

GJENNOM FORSKNINGEN innen både medisin og ortomolekylær medisin har man oppdaget at fenomenet svært ofte skyldes en eller flere av følgende årsaker:

1. En kalsiumdominans i blodåreveggenes muskulatur. Det medfører for mye og nærmest konstante sammentrekninger i blodårene, slik at sirkulasjonen i

de minste årene blir dårlig.

2. Et magnesiumunderskudd i muskelcellene i blodåreveggene. Dette medfører at blodårene ikke klarer å slappe godt nok av, men holder seg sammentrukne.

3. Et salt-/natriumoverskudd i kroppen vil ofte presse opp binyrene som da produserer for mye stresshormoner, bl.a. adrenalin. Dette fører til en sammentrekning av de minste blodårene i hender og føtter. Dette forklarer hvorfor stressbelastninger kan utløse dette fenomenet.

4. Forstyrrelser i kroppens kobbermengde kan også påvirke blodårene og sirkulasjonen. For

Varmende råd

1. Unngå å ta kalsiumtilskudd. Reduser på melk og melkeprodukter i noen måneder.
2. Unngå mye salt mat og salte produkter, samt kaffe, lakris, Coca-Cola, Farris og annet som inneholder mye salt/natrium.
3. Ta et tilskudd av magnesium, gjerne 200 mg sammen med et B-vitamin-kompleks 1–2 tabletter etter måltid morgen og kveld i minst 3–4 måneder.
4. Dersom du røyker, bør du slutte, fordi røyking forverrer denne tilstanden.
5. Kosttilskuddet Ginkgo Biloba kan bedre sirkulasjonen i de små blodårene.
6. Dersom du er ille plaget, kan ev. et legemiddel, en såkalt kalsiumblokker, prøves i noen uker for å se om det hjelper.
7. Dersom ingen av rådene over hjelper i løpet av 3–4 måneder, bør du ta en mineralanalyse av håret for å oppdage hvilke mineralforstyrrelser som kan ligge bak dine sirkulasjonsplager.

mye kobber kan føre til økt irritabilitet i nervene som igjen fører til økte muskelspenninger i blodåreveggene. For lite kobber vil kunne føre til betennelsesprosesser innvendig i åreveggene og gjøre disse stivere og sammentrukne.

Rolf Luneng