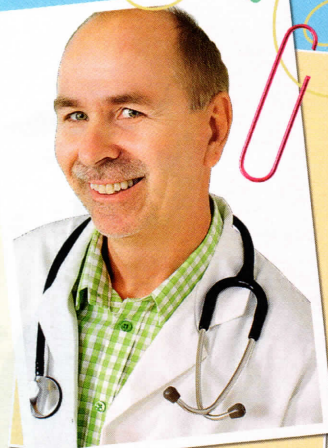


Nytt
kosthold
kan hjelpe

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

Stadig sykt barn?

Har du barn eller barnebarn som er mye syke og må være hjemme fra barnehage og skole? Det skyldes ofte nedsatt immunforsvar, og det kan man gjøre noe med.

BESTEMØDRE som er bekymret for barnebarns helse tar ofte kontakt med meg. Og det gjør også foreldre – gjerne etter at bestemor har vært lenge. Det gjelder barn som stadig er syke. Mange av dem har helseplager i fordøyelsessystemet, eller allergier og intoleranser, stadige infeksjoner, energitap, uro eller også søvnforstyrrelser.

Ofte har barna allerede vært utredet i helsevesenet uten at man har funnet noe galt, eller så har de ikke blitt friske av medisinsk behandling eller andre behandlingstiltak som har vært forsøkt. En slik situasjon blir ofte en stor belastning for foreldrene og skaper frustrasjon og avmakt. I verste fall kan det også gå ut over foreldrenes helse.

EN SYKEHISTORIE fra klinikken: To foreldre tok kontakt for å få hjelp med gutten deres, som gikk i barnehage. Han hadde vært mye syk siden ettårsalderen. Han var så

ofte syk at han var nesten like mye hjemme fra barnehagen, som han var i barnehagen. Gutten hadde dårlig fordøyelse, avføringen luktet ille og han spiste elendig. Hyppige infeksjoner med feber gjorde ham så syk at han måtte være hjemme opptil mange dager i strekk. Han hadde lite energi og ustabil og dårlig humør.

Da foreldrene kom med gutten, bestemte vi oss for å gjøre en omfattende screening. Følgende tester ble tatt:

1. Matpanel IgG intoleransetest som ville kunne påvise hva gutten tåler og ikke tåler av forskjellige matvarer.
2. Avføringsprøve for å se om det var bakterier, parasitter, sopp med mer i tarmsystemet.
3. Hårmineralanalyse som kunne påvise om han led av underernæring og viktige mineralmangler som kunne ha stor betydning for hans vekst og utvikling både fysisk og psykisk.

DA SVARENE på alle testene forelå, gikk vi i gang med et tretrinns behandlingsopplegg. Først endret vi *kostholdet* hans i tråd med funnene i matintoleransetesten og hårmineralanalysen. Etter en måned med nytt kosthold, satte vi gradvis til de kosttilskuddene han trengte for å normalisere kroppens ernæringsbalanse. Nå, etter fem måneder, har vi begynt med immunstimulerende behandling for å styrke hans immunforsvar ytterligere.

Etter fem måneders naturlig kost – og tilskuddsbehandling – er gutten mye friskere, sterkere og gladere. Han spiser bedre og mer allsidig, sunn mat, han har fått mye mer energi og leker hele dagen. Humøret er mer stabilt. Og på disse månedene har han nesten ikke hatt fravær fra barnehagen. Nå gjenstår det bare å få immunforsvaret hans til å fungere optimalt igjen, slik at han tåler

5 gode råd:

1. Ha et sunt kosthold med mye frukt og grønt. Unngå sukker/søtt/brus/saft o.l. helt. Sukker svekker nemlig de hvite blodcellene i immunforsvaret.
2. Bruk ullundertøy. Gjerne merinoull innerst allerede fra september/oktober.
3. Dekk til hode, hals, hender og føtter utover høsten; slik at barnet holder seg varmt utendørs. Varme barn holder seg friskere.
4. Tidlig leggetid. Barn trenger mange timers søvn. Uthvilte barn om morgenen er viktig for vitalitet, godt immunforsvar og godt humør.
5. Gi kosttilskudd som styrker immunforsvaret. Sambucol og Avantgarden forebygger virusangrep. Bio-Strath og Multivitamin- og mineral fra Pharma Nord har viktige næringsstoffer til barn i vekst. Tran/Møllers dobbel gir omega-3 tilskudd.

alle basillene i barnehagen uten å bli syk igjen, som så ofte for.

Friske barn og barnebarn betyr glede og god helse for både foreldre og besteforeldre. Det beriker og styrker familielivet!

Rolf Luneng