

Er det jeg som lukter?



FOTO: YAMICRO

**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](mailto:helsepanelet@allers.no)

# Sterk svetting kan reduseres

Noen svetter uvanlig mye, selv om de verken er i overgangsalderen eller plages med varmt vær. Men det finnes råd!

**STERK SVETTE** og kroppslukt er et stort problem for mange og vanskelig å skjule for omgivelsene. Jeg møter mange som er desperate etter å finne ut hvorfor, og å bli kvitt problemet.

Huden din har mer enn tre millioner svettekjertler som stimuleres av den aktiverende delen av sentralnervesystemet, kalt det sympatiske nervesystemet. Derfor svetter du mest når «sympatikus» blir stimulert av fysisk eller emosjonell aktivitet. Men også hormonelle forhold, som økt testosteronproduksjon hos menn eller fall i østrogenproduksjonen hos kvinner i overgangsalderen, vil øke svettingen.

På samme måte kan enkelte matvarer som hvitløk, løk, sterke krydder i mat og salte fiskemiddager gi både økt svette og sterkere kroppslukt. Noen svetter

også mer ved inntak av kalsiumrike matvarer som melk og melkeprodukter i store mengder, da kalsium har en stimulerende virkning på sympatikus og dermed på svettekjertlene.

**KROPPSSVETEN** er vanligvis omtrent luktfri, og sterk svettelukt kommer hovedsakelig fra svetten i armhulene og ev. i skrittet. Her finnes nemlig spesielle svettekjertler som utsondrer en melkeaktig, proteinrik svette der bakterieveksten er høy. Det er nettopp denne bakterieveksten som forårsaker den sterke lukten.

Bakterieveksten kan reduseres noe ved å fjerne hår i armhulene og skrittet og vaske seg hyppig. Likevel hjelper ikke dette alle.

Noen har et økt svetteproblem både om dagen og om natten.

Dersom du har slike plager,

og gjerne kombinert med indre stress og uro, søvnvaner og muskelspenninger, kan dette skyldes flere forhold. Slike symptomer er ofte knyttet til betydelig magnesiummangel eller for høye verdier av natrium og ev. kalium.

Magnesium har en styrkende, men samtidig meget beroligende effekt på sentralnervesystemet og roer derfor ned sympatikusstimuleringen av svettekjertlene. Samtidig virker det også beroligende på bl.a. binyreaktiviteten som da medfører mindre hormonell stimulering av sympatikus og derigjennom svettekjertlene.

Høye verdier av natrium og ev. kalium i kroppsvævene er ofte et uttrykk for høyt aktivitetsnivå i binyrene der hormonet aldosteron sørger for høyt opptak av natrium i nyrene. Høy binyreaktivitet vil stimulere sympatikus og svettekjertlene direkte.

## Råd mot svetteplager:

1. Ta et tilskudd med magnesium, 200 mg 2–3 ganger daglig til måltid i 3–4 md. Øk samtidig inntaket av «beroligende» matvarer som fullkornprodukter, nøtter, solsikkefrø, epler, havregryn og sjømat. Blir du ikke helt bra etter 3 måneder, bør du supplere behandlingen med Solaray Mega-B-stress, 1 kapsel morgen og kveld til måltid.
2. Dersom du er en såkalt sympatikusstimulert person som beskrevet over, bør du samtidig redusere på salt i maten og ev. bytte ut salt med seltin. I tillegg bør du redusere mest mulig på salt mat.
3. Prøv urteteen salvie og drikk opptil fire kopper daglig. Ofte hurtigvirkende – også på nattlig svette. Bør ikke brukes ved amming og under graviditet.
4. Reduser kaffedrikken til et minimum eller kutt den helt ut en periode.

Dr. Luneng

Sympatikusstimulerte personer vil ofte, i tillegg til sine svetteproblemer, oppleve uro og nervøsitet, irritabilitet og ev. tendenser til angst, høyt blodtrykk og vansker med å slappe helt av.

*Rolf Luneng*