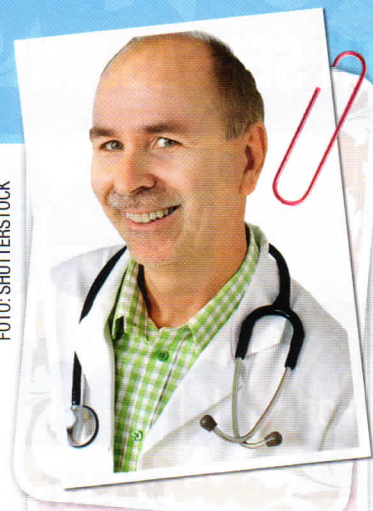




FOTO: SHUTTERSTOCK



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

Svingende humør?

Svinger humøret ditt opp og ned – uten at du forstår hvorfor, så ligger svaret mest sannsynlig i hjernen din.

*Hjernen
trenger påfyll!*

HUMØR OG SINNSSTEMNING

kan ikke alltid forklares ut fra ytre omstendigheter. Her skal vi se nærmere på noen av de viktigste indre faktorene som påvirker og bestemmer vårt humør.

Hjernen din er konstant utsatt for påvirkning av mange ulike stoffer som påvirker humør og stemningsleie. Noen av de viktigste stoffene er bestemte vitaminer, mineraler og sporstoffer, signalstoffer i sentralnervesystemet, hormoner og kjemiske stoffer. Dersom hjernen din ikke får nok av disse stoffene, eller for mye av enkelte og balansen mellom dem blir feil, vil dette kunne gi store svingninger i humøret ditt.

Magnesiummangel

De fleste nordmenn har altfor lite magnesium i kroppens vev og organer, og dette kan være en av hoved-

årsakene til humørsvingningene dine. Magnesium er et svært viktig stoff også i hjernen. Det påvirker og regulerer det nervefunksjoner og produksjonen av signalstoffer, slik at det virker beroligende og stabiliserende på humøret. Det påvirker også hjernens hormonproduksjon og særlig hjernens to viktigste hormoner – dopamin og serotonin. De sørger for godt, stabilt humør og emosjonell velvære. Samtidig deltar magnesium i viktige enzymreaksjoner som styrer produksjonen og forbruket av energi og hjernens utnyttelse av sukkerstoffer – viktige prosesser som også holder humøret oppe.

Litiummangel

Litium er et sporstoff som mange aldri har hørt om, men som nesten alle har altfor lite av i kroppen. En viktig grunn kan være at litium

bare finnes i ganske små mengder i noen få matvarer som mange spiser lite eller sjeldent av. Disse er timian, kelp (alger) og havsalt. Små mengder finnes også i potet, korn og drikkevann. Samtidig vil et høyt kaffeforbruk, svart te og coladrikker, som inneholder stoffet xanthine, føre til økt utskillelse av litium. Derfor har du mest sannsynlig mangel på dette sporstoffet, og det går utover humøret ditt. Litium har en meget stabiliserende virkning på humøret vårt både ved nedstemthet/depresjon og ved overdreven oppstemthet/mani. Derfor brukes det i behandlingen av pasienter i psykiatrien med såkalt bipolar sykdom (manisk depressiv).

For mye kobber

Kobber er et viktig mineralstoff i hjernen, som spesielt mange kvinner kan ha for mye av. Kvinner med

Få humøret i balanse!

Dersom du er veldig plaget av store humørsvingninger, bør du oppsøke en dyktig naturlege eller terapeut som kan hjelpe deg å sette sammen en riktig vitamin- og mineralbehandling som passer for deg. Behandlingen må alltid bestå av riktig kost kombinert med B-vitaminer, magnesium, sink (sink dersom mistanke om høyt kobbernivå) og ev. kaliumtilskudd. I løpet av noen uker og måneder vil da humøret ditt bli mye bedre og stabilt – til glede for deg selv og andre rundt deg.

mye eller sterke premenstruelle plager, deriblant humørsvingninger og depresjon før blødningen starter, har for høyt kobbernivå. Høyt kobbernivå etter menopausen kan på samme måte bidra til nedstemthet og depresjon. Mange vil samtidig også være plaget av hodepine.

Rolf Luneng