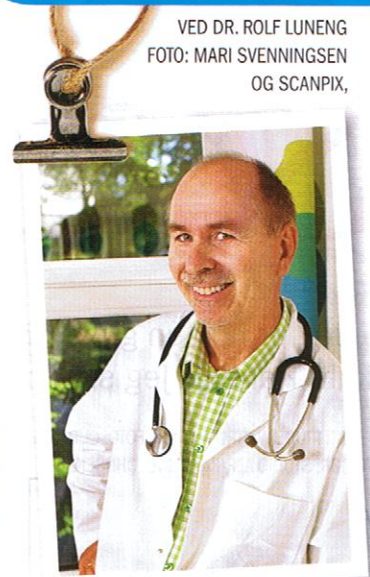


VED DR. ROLF LUNENG
FOTO: MARI SVENNINGSEN
OG SCANPIX,



Skriv til meg!

Jeg er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Rolf Luneng

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no. Du kan også gå inn på www.klinikk.nydalen.no.

Velg rett terapi

Har du gått i månedsvis hos en behandler uten å bli bedre? Da bør du prøve annen terapi mot smertene.

Mange med kroniske smerter blir langtidspasienter hos terapeuter og behandlere – ofte uten å bli bra, eller de blir bare forbigående bedre. Alle mulige slags terapeuter står parat til å behandle dine kroniske smertepilger, men mange blir enten skuffet over manglende effekt, eller de blir avhengige av svært mange behandlinger over lang tid for å holde smertene i sjakk. Det betyr ikke nødvendigvis at terapeutene er dårlige, men heller at man har valgt feil behandlingsmetode eller at årsaken til smertene sitter et helt annet sted enn det man selv og terapeuten tror.

Jeg har opplevd at pasienter har gått til kiropraktorbehandling i månedsvis med bare delvis eller kortvarig bedring, og så fått beskjed om å ta opp lån i banken for å fortsette behandlingene i lang tid framover. Noen har nærmest ruinert seg på behandlingsopplegg som til slutt ikke gjorde dem friske likevel.

Slik skal det selvfølgelig ikke være. Man må alltid finne den egentlige og bakenforliggende årsaken til at smerter oppstår og blir kroniske. Jeg råder pasientene til å oppsøke dyktige terapeuter for å finne årsaken til plagene. Bare dersom terapeuten finner den sannsynlige årsaken og terapeutens metoder kan hjelpe, bør behandling iverksettes. Men behandlingen må alltid vurderes og evalueres underveis, slik at man ser at den faktisk hjelper og fjerner årsaken til smertene. Dersom dette ikke skjer innen rimelig tid og et visst antall behandlinger, må behandlingen avsluttes. Heldigvis velger pasientene selv ofte å avslutte behandlingen dersom den ikke gir ønsket resultat.

Smertens natur og opphav kan være vanskelig å finne ut av, og det er svært mye innen smerteområdet vi fremdeles vet altfor lite om i dag.

Ryggen ble bra igjen

En pensjonist kom til meg på grunn av ryggplager. På tross av gode behandlinger hos kiropraktor ble ryggen dårligere over tid. Røntgen viste aldersforandringer i ryggskøylen og en begynnende prolaps. Jeg foretok en mineralanalyse som viste at han hadde altfor lave verdier av kalsium, magnesium, mangan, selen og molybden. Disse viktige mineralene har stor betydning for styrken og funksjonen i både beinvevet, leddbrusken, muskelfestene og de leddnære strukturene. Nok kalsium og molybden er viktig også for syre-/basebalansen i vevene. Mangan og selen er blant annet viktige for å hindre frie radikaler i å lage betennelser i vevene. Mannen ble satt på kostendringer som ga mer tilførsel av disse næringsstoffene. Etter bare fire måneders behandling ble ryggen mye bedre, og han trengte ikke lenger kiropraktorbehandling. Han merket også store, positive forandringer på andre helseplager. Forklaringen? Samtlige ryggstrukturer har fått tilført næringsstoffene som skal til for å holde dem friske, sterke, elastiske og betennelsesfrie. Kroppens evne til å reparere seg selv er stor dersom den får den rette hjelpen.