

Kan jeg bli frisk med mineraler?

Bekkenløsning

Jeg har lest en del om bekkenløsning og mangel på mineraler. Jeg har til tider et troblete bekken etter flere graviditeter og fødsler. Jeg har vent meg til at det er litt vondt innimellom, men til tider er det verre og fører til skjevbelastning og ryggplager. Jeg vil gjerne prøve om det hjelper med mineraler, men vet ikke helt hvilke mineraler jeg skal ta. Man kan vel ikke bare kjøpe seg en boks med mineraltilskudd? Jeg ser også at du skriver en del om hårmineralanalyse, hvor kan man få tatt det?

Hilsen Elin



Mange sliter med langvarige ettervirkninger etter tidligere bekkenløsning. Hos

de fleste er dette helt unødvendige plager å gå med, da de fleste kan bli helt friske igjen med rett «behandling». Dessverre er det ikke så enkelt at man kan kjøpe seg et mineraltilskudd og bruke i noen uker eller måneder, så blir man bra igjen. Plagene kan skyldes store mangler på bl.a. magnesium, kobber, mangan, silisium og selen. Men alle har ikke de samme manglene og i samme grad. Individuelle forskjeller kan være til stede. Derfor må man ta en hårmineralanalyse som avdekker nøy-

aktig hvilke og hvor store mangler man har. Dette har stor betydning for å kunne lage en optimal behandling for den enkelte, slik at man får best mulig resultat. Varigheten av behandlingen vil også kunne variere. Noen er bedre etter et halvt års behandling, mens andre vil trenge opp til ett år eller lenger for å bli friske. En hårmineralanalyse kan tas hos autoriserte terapeuter som er registrert på hjemmesiden: www.haranalyser.com

Dr. Luneng

Mannen min er utro

Jeg har dessverre en utro ekte-mann, selv om han hevder at han elsker meg og sluttet nå som jeg har oppdaget det. Det er ulidelig vondt, for jeg elsker mannen min, og han hevder at han elsker meg. Hvorfor er man da utro? Vi har ikke hatt et perfekt ekteskap, vi har også hatt utfordringer, men hvem har vel ikke det? Det er jo mange som ikke løser ekteskapsproblemer med utroskap? Han sier at det ikke har betydd noe, men for meg er sex mellom to mennesker det mest intime som er, så det er uforståelig at det ikke betyr noe! Han klarer ikke å forklare meg hvordan det henger sammen, men jeg tenkte kanskje at du, men din erfaring, kan sette ord

på hva det er som foregår i hodet hos disse mennene? Han er blitt trigget av spenningen sier han, men aldri tenkt konsekvenser. Hvorfor er det så lett for enkelte å velge den spenningen og sexen med andre foran kone og barn hjemme? Alle vet vel at utroskap kan ødelegge et ekteskap og splitte en familie, hvorfor tenker de ikke på det?

Therese



Alle «vet» at utroskap kan være farlig og ikke er akseptert i vår kultur. Men

i praksis fungerer det ikke sånn. For både menn og kvinner havner i utroskapsfella, også de som aldri hadde forestilt seg det tidligere. Jeg tror din mann sier det som det er: spenningen slo ham ut, og han tenkte ikke på konsekvensene. Jeg pleier å si at utroskap passer best på film og teater, for i virkeligheten er utroskap noe av det verste samlivet kan utsettes for. Derfor vil den utro holde det hemmelig, utroskapen er bare ment for de to som holder på i buskene. Og tro det eller ei, den utro har heller ikke til hensikt å skade ektefellen og slett ikke barna hjemme. Problemet er bare at det er nettopp det man gjør, når utroskapen først avsløres, og takraset kommer. Jeg unnskylder ikke utroskap. Men utroskap kommer som regel

ikke uten grunn. Det handler om problemer og skuffelser i samlivet hjemme, som begge ektefeller/samboere har ansvar for. Men ikke misforstå, utroskapshandlingen har den utro ansvar for, og det er viktig å finne ut av hva som førte til dette. For dem som vil reparere utroskap (50 % ender i brudd) er det gode muligheter for å komme gjennom og over problemene. Alle klarer dette, hvis de begge er motiverert og vil. Les mer om takling av utroskap på nettet.

Lykke til!

Hilsen Solveig

Er Bremykt et godt alternativ til meierismør?

Jeg ser at det ofte anbefales å bruke ekte meierismør, men jeg synes det er så dumt at det blir så hardt i kjøleskapet. Jeg bruker derfor Bremykt. Er det greit?

Sofia



Kjære Sofia Bremykt er et glimrende produkt, og kan gjerne

benyttes i stedet for meierismør.

Hilsen Victoria

Ekspertene svarer deg



Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjellset, Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.

NESTE UKE:
Gi sjelen påfyll!