



FOTO: SHUTTERSTOCK

## Få i deg nok kobber!

Motvirker betennelser og rynker

I vintertiden er mange syke på grunn av kobbermangel. Er du en av dem?

**MANGE HELSEPLAGER** som ikke vises på blodprøver og som ikke lar seg behandle av medisiner, kan skyldes mangeltilstander. Kobbermangel er en av våre vanlige ukjente mangeltilstander i dagens Norge.

Mineralet og metallet kobber er et meget interessant og viktig stoff for kroppens helse. Det finnes bare totalt 70–80 milligram kobber i kroppen vår, mest i muskulatur, hud, slimhinner og bindevev, samt i leveren og hjernen. Man regner dagsbehovet i kosten til å være ca. 2 mg daglig.

**KOBBER ER EN VIKTIG** enzymkomponent som inngår i mange ulike enzymer. Dette er enzymer som er viktige for dannelsen av signalstoffer og hormoner, som adrenalin og noradrenalin i binyrene, dopamin i hjernen, for dannelsen av hemoglobin og pigmenter i hud og hår, og enzymer som skal motvirke frie radikaler i kroppen. Det bidrar, sammen med mangan, til

å holde bindevevsfibre og leddnære strukturer sterke og elastiske.

Kobber har til og med en viktig betydning for å holde fettstoffer flytende i blodet ved å senke deres smeltepunkt, slik at fett- og kolesterolavleiringer på blodåreveggen forhindres.

Det er ikke vanlig med ekstrem kobbermangel i Norge, men oftere lett til moderate mangeltilstander som fører til ulike symptomer og helseplager.

### DE MEST VANLIGE MANGELTILSTANDER ER FØLGENDE:

- Generelt nedsatt resistens for betennelser, infeksjoner og ev. forgiftninger.
- Betennelsestilstander i slimhinner og bløtvev, f.eks. i munnhulens slimhinner og i tannkjøttet, luftveier og underlivsslimhinner.
- Leddbetennelser, leddgikt og slitasjegikt (artrose).
- Økt tendens til infeksjoner og febertilstander som kommer og går.
- Vanlig jernmangelanemi på grunn av for lite hemoglobindannelse.

● Blekhet i hud og pigmentsvinn i hud og ev. hår kan bidra til bl.a. utvikling av hudsykdommen vitiligo.

● Slapp og rynkete/skrukkete hud allerede i tidlig alder (30–40-årene).

● Mye hårtap.

● Lav produksjon av hvite blodceller og undergrupper av disse.

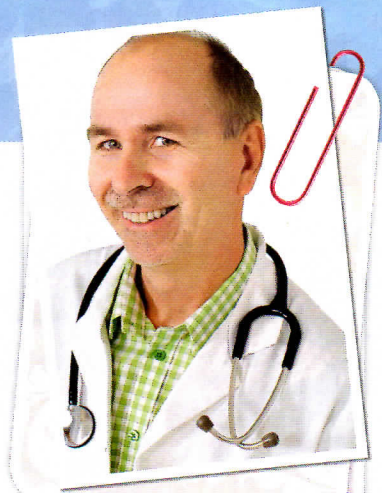
● Økt hyppighet av både allergiske og ikke-allergiske hud- og luftveisplager.

### MER ALVORLIGE KOBBERMANGLER

kan føre til osteoporose, leversykdom uten hepatitter og hjerte- og karsykdommer.

Kobbermangel kan oppstå dersom du inntar store doser C-vitamin, jern og sink, eller inntar disse over lang tid. C-vitamin er viktig, men altfor store doser i vinterhalvåret bør derfor unngås.

Selve mangelen kan enten oppdages i blodprøver hos fastlegen, eller som oftest i en hårmineralanalyse. **A**



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

### Matvarer som inneholder mye kobber:

- Tørkede frukter som fiken, svsker, rosiner og aprikoser
- Mørkegrønne bladgrønnsaker, bønner, erter og avokado
- Skalldyr og sjømat, lever og nøtter

### Kur mot kløende øyne

En kvinne kom til meg med mange symptomer på kronisk infeksjon og kløende øyeslimhinner. Jo mer hun klødde seg i øynene, desto verre ble det. Underveis i behandlingen anbefalte jeg henne å prøve en kobberkur i inntil 2 uker, for å se om øynene ble bedre. Etter kuren var irritasjonen og kløen helt borte.

Kobberkurer må tilpasses hver enkelt pasient og etter hvile og hvor sterke og langvarige plager vedkommende har. Økt inntak av kobbertilskudd kan medføre sterk kvalme og skal ikke gjøres på egen hånd.

Rolf Luneng