

## Kan alternativ behandling hjelpe?

### Stiv nakke

Jeg har konstant verking i nakke og skuldre når jeg sitter og jobber. Legen sier at det eneste som hjelper, er å strekke ut, trene og styrke ulike muskelgrupper. Jeg trener jevnlig og merker ingen endring. Kan homøopati eller akupunktur hjelpe? I så fall hvordan?

Hilsen Lene A.



Så bra at du trener jevnlig. Dette vil styrke nakken og skuldrene. Akupunktur kan virke veldig bra ved stivhet. Hvis man finner ut hva som er årsaken, vil homøopati også virke bra. Det kan være flere årsaker, som stress, spenninger på jobb, men også mage- og tarmproblemer. Fungerer magen din godt? Mange har et problem med magen og dermed vondt i nakken og skuldrene. Et råd for treg mage er å ta to modne pærer hver dag inntil magen fungerer. Siden kan du nøye deg med én pære om dagen. Dette er en effektiv og skånsom måte å holde magen i orden på. Riktig kosthold er viktig.

lsen Mona

### Hypothyreose

Jeg har hatt hypothyreose i ca. 18 år og er 55 år gammel. Det

begynte med smerter i kroppen, og jeg gikk veldig opp i vekt. Jeg har vært riktig medisineret i mange år, og blodprøver viser normale verdier, men likevel føler jeg meg ikke bra. Trøttheten, smertene i kroppen og vekten har bare økt på. Nå er det slik at jeg nesten bare har lyst til å sove, har isolert meg veldig sosialt og tar Paracet og Ibux daglig for smertene i kroppen.

Jeg er i full jobb, men vet ikke hvor lenge jeg klarer å holde det gående. Har alltid stått på når det gjelder jobb, men føler at jeg er i ferd med å nå et punkt der jeg ikke orker mer. Har i tillegg eneomsorg for to tenåringsbarn som krever sitt. Jeg er i overgangsalderen og har veldig mye hetetokter og store søvnproblemer. Nå har jeg begynt å kjenne meg veldig deprimert. Jeg vet ikke om det skyldes overgangsalderen eller hypothyreosen. Jeg har lest i Allers at man kan få en tilpasset diett som gjør at man kan bli bedre av hypothyreosen, og jeg håper så inderlig at dette kan gjelde for meg også. Spørsmålet mitt er om du kan utdype denne dietten litt nærmere? Vil så gjerne prøve dette.

Vennlig hilsen Inger



Metabolske forstyrrelser er utbredt og kan fortsatt være et stort problem i kroppen, selv om du bruker medi-

sin mot lavt stoffskifte. Dette skyldes at metabolske forstyrrelser omfatter mye mer enn bare stoffskiftetekjertelens funksjon og mengden av tyroksin som produseres der. Det er viktig at medisinen er optimalt dosert, slik at du kan få best mulig effekt av den. Men dersom dette bare i liten grad bedrer dine symptomer og helseplager, er det i seg selv et sterkt signal om at her er det også andre metabolske, hormonelle og biokjemiske forstyrrelser. Disse andre forholdene kan være vanskelig å oppdage med blodprøver og andre utredninger, men ofte ser man de bakenforliggende årsakene på en hårminer-alanalyse. Analysen er helt personlig, og derfor vil også kostrådene kunne være noe forskjellige fra person til person. Det er derfor vanskelig å gi deg helt konkrete kostråd som gjelder nøyaktig for deg. Men det er viktig å spise sunne matvarer som inneholder rikelig med magnesium, kalium, sink, jern, mangan og selen.

Hilsen Rolf Luneng

### Fete bakevarer

En venninne av meg som spiser lavkarbo, sier at skal man først kunne seg bakerevarer til søndagsfrokosten, så er fete croissanter det beste. Men det sies jo at man

ikke skal blande fett (smør) med raske karbohydrater (hvetemel)? Hva er riktig?

Hilsen Linda



Spørsmålet du stiller, illustrerer noen av dilemmaene vi står overfor hvis man ønsker et kosthold med mindre karbohydrater. Det rører ved det som er det sentrale for meg i dette lavkarbokaaset vi er i nå. Her er det ikke slik at jeg kan gi et entydig svar, rett og slett fordi vi først må definere målet med det vi spiser. Hvis ditt overordnede mål er god helse over tid, er det svært lite gunstig å blande fett og karbohydrater. Det er helt riktig at hvis man spiser mye av det ene, så må man være forsiktig med det andre. Men som din venninne sier, så er det riktig at hvis man først skal spise karbohydrater, er det lurt å kombinere det med fett. Fettet demper nemlig blodsukkerstigningen. Men da får man den uheldige kombinasjonen av fett og glukose i årene som vi ikke ønsker. Så på lang sikt er det en svært dårlig idé for helsen din. På kort sikt sørger du for lavere blodsukker som også kan være et mål. Av og til er det slik at målet helliger middelet. Håper svaret mitt gir deg mer forståelse.

Hilsen Victoria

## SKRIV TIL OSS!

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](mailto:helsepanelet@allers.no) eller i et brev til Allers, Pb. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvoluttet «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.

NESTE UKE:  
Problemer med svigerfamilien