



Når magen er treg

Så mange som to av ti plages jevnlig av forstoppelse – det vil si at de går på do sjeldnere enn to ganger i uken. Det finnes hjelp å få!

DOBBELT SÅ MANGE kvinner som menn har dette problemet, og det forsterkes ofte med alderen. Hele ti prosent velger derfor å bruke avførende midler for å få tømt seg regelmessig.

DET ER MANGE ÅRSAKER til forstoppelse:

- inaktivitet (gjelder særlig eldre)
- for lite væskeinntak i løpet av dagen
- for lite fiber og rå mat som frukt og grønnsaker i kosten
- for høyt inntak av melk og melkeprodukter som skaper tarmkrampe og nedsatte tarmbevegelser på grunn av kalsiumdominans
- medikamentbivirkninger fra smertestillende medisiner, blodtrykksmedisiner, hjertemedisiner, vandrivende medisiner, og

medisiner mot psykiske plager, epilepsi, revmatisme m.fl.

- kosttilskudd med høyt innhold av kalsium eller jern
- for liten mengde gallesyrer til tynntarmen som da kan gi lys og hard avføring
- østrogendominante kvinner med høyt nivå av kobber i kroppen som ofte gir både forstoppelse og samtidig hodepine. Hos menstruerende kvinner forverres forstoppelsen ofte før mensstart når østrogen- og kobbermengden øker
- mineralforstyrrelser i kroppen som påvirker tarmmuskulaturen og hemmer dens normale bølgebevegelser, for eksempel magnesiummangel

JEG HAR OFTE PASIENTER som kun går på do en gang i uken eller

i verste fall bare annenhver uke.

To av disse møtte til time hos meg og var ille plaget, også med andre medfølgende symptomer som gjorde måltider og selskaper til en lidelse. De bedyret at de hadde prøvd alt, vært utredet hos spesialister og gjort alle vanlige tarmundersøkelser uten å finne årsaken til eller løsning på plagene.

Den ene kvinnen hadde også gått opp i vekt, var oppfylt og svært uvel i magen. Hun følte seg som en ballong. Mineralanalysen viste et betydelig kalsiumoverskudd i kroppen. Etter behandling med et kalsiuminnskrenket kosthold kombinert med kalsiumsenkende mineraler ble hun gradvis bedre, og etter noen uker gjorde hun regelmessige dobesøk annenhver dag.



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

Skriv til oss!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Styr unna midlene

Da bør du analysere om du kan ha én eller flere årsaker til ditt forstoppelsesproblem. Det vil da lønne seg å gjøre noe med årsaken(e) først framfor å gripe til avførende midler – som svært ofte virker vanedannende og avhengighetsskapende, og som ikke løser årsaken til forstoppelsen.

Den andre kvinnen hadde større problemer, og i tillegg hadde hun vekttap, muskelsvakhet og energitap. Forstoppelse med vekttap er for øvrig sjeldent. Mineralanalysen viste lavt nivå av magnesium, natrium og mangan. Disse lave mineralnivåene medførte slapp tarmmuskulatur, og tarmen hadde nærmest opphørt å fungere. Det lave mangannivået forklarte hvorfor hun også hadde samtidig vekttap og muskelsvakhet. Etter to måneders behandling med rett kost og mineraltilskudd begynte tarmen å fungere igjen, og snart kunne hun ha daglige toalettbesøk for første gang på flere år.

Rolf Luneng