

## Nyhetsbrev 1 - 17

### Skapa en god hälsa med hjälp av CNM-metoden

*Aegroto, dum anima est, spes esse dicitur -*

"Så länge det finns liv, sägs det finnas hopp för den sjuke"

#### **Vilken uppfattning har du om ditt liv?**

Handen på hjärtat, är du den harmoniska, lugna typen eller är det alltid något som jagar dig? Har du förmåga att sänka din stressnivå då och då, koppla av, meditera eller bara promenera i naturen? Eller upplever du ditt liv att alltid vara på språng med en känsla av att ha eld i baken? Och aldrig räcka till eller duga? En viktig fråga är även om du har tid för dig själv eller bara för alla andra? Var lugn – du har många systrar och bröder med liknande problem!

#### **Grunderna för dina krämpor ligger i det förflutna**

Vår fysiska kropp är en tålig organism. Den anpassar sig så länge det är möjligt, till yttre och inre omständigheter för att överleva. Jag vill framhålla två jätteviktiga funktioner:

a) Allt som systemen upplever som viktigt för framtida överlevnad, läggs upp som tankemönster. Dit räknas många traumatiska (chockartade) upplevelser som i framtiden kan bidra till bedömning av åtgärder som garanterar överlevnad. Minnesinlagringen är baserad på en individuell disposition att reagera på ett traumatiskt sätt på en viss händelse.

b) Kroppens enastående avgiftningsförmåga via lever, njurar, lungor och hud – hanterar förgiftningssituationer på ett förträffligt sätt, sålänge organen fungerar optimalt. Utdragen belastning leder till skador som symtomiseras med tiden. Upplevda symtom är alltid individrelaterade, dvs att symtomen är unika för din person. Det finns ingen medelsvensson!

#### **Kan jag undvika sjukdom?**

Svaret ges i boken "**Anticancer – ett nytt sätt att leva**" av författaren David Servan-Schreiber. Som psykolog och forskare, med egna upplevelser av hjärncancer, beskriver han metoder för egenvård med förmåga att förebygga uppkomsten av cancer eller som komplement till konventionella behandlingar. René Dubos, professor i biologi vid Rockefelleruniversitetet, har som förord skrivit följande tänkvärda ord:

**"Jag har alltid tyckt att det enda problemet med den medicinska vetenskapen är att den inte är tillräckligt vetenskaplig. Den moderna vetenskapen kommer inte att bli verkligt vetenskaplig, förrän läkarna och deras patienter har lärt sig att handskas med de kroppsliga och själsliga krafter som verkar via naturens läkande kraft (medicatrix naturae)".** Slut cit.

## Läkelivsmedel – ett främmande begrepp inom medicinsk farmakologi

Epidemiologiska data visar att den viktigaste skillnaden mellan de befolkningar där cancer är vanligast respektive ovanligast, är deras kost. Till exempel visade det sig att där man drack mycket grönt te, fanns en anmärkningsvärd lägre förekomst av olika cancer. Moderna laboratorier kan mycket väl analysera på vilket sätt vissa kemiska molekyler i livsmedel, påverkar tillväxten av cancer och de blodkärl som försörjer tumören. Livsmedel som motverkar cancer kan t ex vara flera sorters kål, broccoli, vitlök, soja, grönt te, gurkmeja, hallon, blåbär och mörk choklad.

Vidare visade det sig att val av fetter var viktigt att följa. Raps-, oliv- och linfröolja kunde rekommenderas, eftersom stora mängder Omega-6 fettsyror i övriga fröoljor främjar inflammation. Inflammatoriska processer tycks ligga till grund för cancercellernas utveckling. Namngivna oljor, särskilt olivolja, innehåller mängder med fettlösliga antioxidanter som lagras upp i fettvävnad. Dessa molekyler har en direkt hämmande verkan på den inledande utvecklingen av cancer.

## Kopplingen till dagens kost

Den evolutionsbiologiska utvecklingen har präglat våra förfäder till näringskällor, där dagens industriella kost inte var inräknad. Det tar naturen kanske tiotusentals år att anpassa genetiken till ändrade förhållanden, en process som fortfarande pågår. Problemet tycks vara att vi hoppat alltför snabbt in i helt nya förhållanden. Organismen har inte hunnit med att konstruera nya proteiner (t ex enzymer) för optimal hantering av nya strukturer i dagens födoämnen. Detta faktum kan man avläsa i reaktioner från matsmältning och ämnesomsättning, varierande funktionsstörningar och allehanda obehag. Västerländska näringsfysiologiska undersökningar visar idag att 56 procent av våra kalorier kommer från tre källor som inte existerade när våra gener utvecklades.

- Raffinerat vitt socker – rör- och betsocker, glukossirap, etc
- Vitt mjöl – bröd, pasta, etc
- Vegetabilisk olja – soja-, solros-, majsolja, transfetter, etc

Det råkar vara så att dessa tre källor inte innehåller några av de proteiner, vitaminer, mineraler eller Omega-3 fettsyror som våra kroppar behöver för att fungera. Å andra sidan fungerar de som en direkt näringskälla för cancertillväxt.

## Cancer livnär sig på socker

CT/PET scanning utnyttjar det faktum att stora mängder blodsocker söker sig till cancerös eller inflammerad vävnad. Med hjälp av en radioaktiv sockerisotop kan man således påvisa och lokalisera drabbade områden. Vi tolkar detta faktum som ett vetenskapligt erkännande av nämnda källors inverkan på människors hälsa. Samtidigt styrs våra kostvanor av vetenskapliga råd, sammansatta av samhällets stora aktörer, så gott som alla beroende av livsmedelsindustrin. Forskning på just dessa områden är relativt begränsad, man biter inte handen som föder en! Man kan således åberopa ekonomiska skäl att upprätthålla myter och osanningar in absurdum, tills tillräckligt många människor farit illa. Motvilligt ändrar man rekommendationer eller suddar ut hela hemsidor med förlegade råd som troligtvis lett till många av våra moderna civilisationssjukdomar. Docent Ralf Sundberg uttrycker saken på följande sätt: "**Vi måste vänja oss vid att betrakta vetenskapliga rapporter som aldrig sinande kommersiella budskap**".

## **CNM-metodens roll i sammanhanget**

Lägg märke till att vi använder begreppet "metod" då den grundläggande massagen vidareutvecklats med hjälp av varierande behandlingsformer som Tankefältsträning, Akupressur, Zonterapi och sist men inte minst, ämnesomsättning och näringslära. Grundtanken med CNM-massagen är att öppna upp flödet till och från ett stasat område. Kroppen visar klart och tydligt, var flödesproblemen uppträder. Detta leder till förståelse och kan leda till slutsatser om troliga orsaker i klientens liv avseende upplevda hälsoproblem. Med hjälp av klientens förståelse kan nödvändiga förändringar genomföras.

## **Den oroliga magen**

Min mage är unik för mig, din mage unik för dig! Det finns principiellt en enda väg för ämnen att komma in i kroppen – via munnen. Så är det tänkt. I normalfall sorteras födan med hjälp av syn, smak, lukt och känsel för konsistens. Vissa saker äter man helt enkelt inte. I naturläkarkretsar relaterar man dessa reaktioner till blodgruppstillhörigheten, med andra ord den präglingen individen ärvt av sina förfäder. Alla födoämnen är inte bra för alla och kan därför leda till försvarsreaktioner i matsmältningsorganen. Orsaken kan tänkas vara avsaknad eller låg förekomst av vissa matsmältningsenzymer. Matsmältningen är en komplicerad process, helt beroende av tillgängliga enzymer, hormoner, saltsyremängd, fetter, bakterieflora, etc. Vidare reglerar syra/basbalansen mikroorganismers livsmöjligheter i våra system. Människan är defakto en superorganism som härbergerar tio gånger fler bakterier än egna celler.

## **Näringsupptaget**

Människans totalhälsa är därför en konsekvens av en adekvat inre miljö som ger ett optimalt näringsupptag ur den födan man stoppar i sig. Försvarsåtgärd mot giftiga substanser i födan leder till illamående eller kräkning, även diarré är en välkänd åtgärd för att bli av med giftrester i systemet. Systemet är däremot ganska okänslig för mycket små mängder gifter, vilket leder till upplagring i olika vävnadstyper. Fettlösliga ämnen i fettvävnad (t ex syntetiska hormoner), tungmetaller i vävnad med långsam ämnesomsättning som skelett och nervvävnad. Medicinrester inte undantagna! En läckande tarm kan vara orsak till intrång av ämnen i blod och lymfa som definitivt inte ska finnas där. Dessa ämnen engagerar immunförsvaret med ständiga inflammationer som resultat. Man säger allmänt att ca 80 % av immunförsvaret är lokaliserat till tarmregionen och det låter ganska logiskt – bedömningen av olika ämnens lämplighet som näring sker just i tarmen.

## **Ändrad kostregim**

TV-program, tidningsartiklar och Internet vimlar av kostråd och rekommendationer av olika kosttillskott, för att råda bot på enskilda problem i magen. Av den anledningen är många beredda att pröva olika metoder för att få bukt med sina olustiga upplevelser. Utlovade resultat infinner sig mera sällan inom önskad tidsrymd, då en återhämtning kan vara långvarig. Det betyder inte att vald metod eller kosttillskott inte fungerar i allmänhet, utan måste relateras till individens specifika förutsättningar. En CNM-terapeut letar i orsakskedjan till obalanserna och rekommenderar olika åtgärder i rätt ordning, för att på sikt uppnå önskvärda förbättringar. Kom ihåg, det finns inga universalterapierna med förmåga att bota alla uppkomna obalanser.

## **Kopplingar mellan kropp och själ**

Relativt många undersökningar kan påvisa samband mellan det man stoppar i sig och utvecklingen av olika hälsoproblem. Vidare finns det tankar om olika födoämnen synergieffekter på hälsotillståndet – det upplevs t ex inte som meningsfullt att undersöka alla enskilda biokemiska ämnen, utan mera deras samverkan i biologiska processer. Däremot är forskarvärlden mycket restriktiv att medge samband mellan den fysiska kroppens reaktioner och psykiska/mentala upplevelser. Den krassa verkligheten är att psykiska problem framställs som fristående från den fysiska kroppen. Uppenbara samband avfärdas som anekdotiska berättelser utan större värde.

Servan – Schreiber har dock hittat samband mellan kropp och själ i floran av forskarrapporter. I sin personliga tolkning av den egna hälsan kom han fram till att vanmaktskänslor ger näring åt uppkomsten av cancer. CNM-metoden har tagit upp forskningen av Dr Med Geerd Ryke Hamer som beskriver sambanden mellan hjärna, psyke och biologiska förändringar i den fysiska kroppen. Han betraktar hjärnan som en tredimensionell reflexyta för hela kroppen, och med hjälp av CT-scanning kunde han påvisa aktivitet i hjärnreläer som matchade kroppsliga förändringar i vissa organ eller vävnadsområden. Med andra ord – upplevd eller simulerad rädsla/oro kunde hos vissa personer leda till utvecklingen av cancer eller cancerliknande problem. Den upplevda traumatiska och långvariga stressen, skapar ständig produktion av stresshormoner som adrenalin, noradrenalin och kortisol. Dessa hormoner rubbar balansen i immuncellerna, orsakar överproduktion av proinflammatoriska cytokiner och kemokiner och hindrar en reaktion på förekomsten av avvikande celler.

## **CNM-metoden arbetar med beteendeförändringar**

Själva massagen ger flödesstimulans, bättre avgiftning och syresättning och lägger grunden för total avslappning som är inkörsporten till nödvändiga förändringar. Det är en smaksak om klienten metoder som KBT, EFT, TFT eller Mindfulness, alla dessa varianter syftar till att medvetandegöra klienten om sin utsatta situation. Målsättningen är att få denne att själv hantera negativa känslor i vardagen. Och i många fall lyckas individen att återfinna livskraften inom sig, med bättre livskvalité som belöning.

Med dessa ord vill vi på CNM-massage önska Er alla en bra start på det nya året. Belöningen kan sammanfattas på följande sätt:

- Immunsystemet fungerar bättre
- Inflammationer dämpas
- Blodsockernivåerna regleras bättre
- Din livskvalité förbättras

Hans Kurzl  
CNM-massage Trollhättan

Anticancer – ett nytt sätt att leva  
David Servan-Schreiber  
ISBN 978-91-27-13004-3