

Att leva utan "sjukdom"!

Nyhetsbrev 5 – 17

Bona valetudo melior est quam maximae divitiae**"God hälsa är mer värd än största rikedom"**

"En stor del av mänskligheten, särskilt den västerländska delen, har avlägsnat sig långt från ett naturligt levnadssätt och genom en felaktig livsinställning utsatt sig för hotfulla sjukdomar". Så uttalar sig **Maria Treben** i sin bok **"Hälsa ur guds apotek"**. För den vetgirige – boken har ISBN 3 85068 182 3 – kan studier av hennes tankar varmt rekommenderas. I stora drag kan konstateras att naturen innehåller allt för att hålla oss friska, lindra eller till och med bota åkommor. Ansvarsfullt intag av dessa naturmedel ger heller inga biverkningar.

Definition av sjukdom

Guds vrede utmålades i gångna tider som orsaken till allehanda farsoter som människor utsattes för. Idag vet man bättre, men professionen tycks hålla oss i ovetskap om grundläggande orsaker till dagens accelererande sjukdomsutveckling.

Läkartidningen beskriver det såhär:

1946 fastställde WHO definitionen av hälsa som »ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och ej blott frånvaron av sjukdom och välbefinnande«. Formuleringen avsåg att stöjda uppfattningen att hälsoutvecklingen inte bara är en fråga om behovet av mer och bättre sjukvård eller specifika sjukdomsförebyggande insatser, utan att den även påverkas av psykosociala förhållanden som kan mötas med ett socialt reformarbete.

I samma artikel framförs följande:

Begreppen »hälsa« och »sjukdom« bör värderas efter deras förmåga att fungera som verktyg i arbetet att mäta och åtgärda förhållanden som sätter ned hälsan. I detta hänseende är den nuvarande hälsodefinitionen ett otillfredsställande och ibland direkt missledande verktyg. Den bör därför avskaffas och ersättas av två från varandra fristående definitioner – en hälsodefinition som handlar om »frisk – sjuk«, och en välbefinnandedefinition som handlar om »må bra – må dåligt«. Problematiken har universell spännvidd, och frågan bör snarast lyftas upp till WHO-nivå där den hör hemma.

Oavsett strävan efter en riktig definition vill jag bestämt hävda att sjukdomar inte finns! För mig som naturterapeut är en diagnosticerad sjukdom en sammanställning av kroppens reaktioner på en långvarig belastning. När väl symtomsättning har skett, måste detta betraktas som ett kraftigt rop på hjälp att förändra något i livsföreingen som skapat dessa reaktioner på skador. Skador som uppkommer på grund av långvarig felbelastning, näringsbrister och förgiftningar. Skador som uppstår på grund av olyckor, mekanisk nötning och oförutsedda händelser, är självklart lättare att förstå. Funktionsnedsättningar i inre organ, orsakade av förgiftningar, bristande näringsupptag och för hög förbrukning, har man mycket svårare att ta till sig. Utdragen stress är en hejare till hög förbrukning av livsviktiga ämnen!

Naturligt försvar

Organismen människa har under årmiljonerna utvecklat ett fantastiskt styrsystem. En treenighet bestående av nervsystemen, immunförsvaret och hormonsystemen. Om nervsystemen svarar för den snabba kommunikationen, tar hormonsystemen över den långvariga styrningen av förutbestämda reaktioner. So far, so good! Den delen av styrsystemet som svarar för det kroppsliga försvaret, är immunförsvaret. En oavbruten anpassning under gången tid, ger ett fantastiskt försvar mot gifter och patogena organismer. Under förutsättning att immunförsvaret ständigt uppdateras.

Enligt uppgift återfinns 70 – 80 % av vårt immunförsvaret i tarmen. Det låter ganska logiskt, eftersom någon instans måste bedöma det biologiska värdet av allt vi stoppar i oss. Tarmstörningar som IBS, Crohns och Ulcerös Colit, etc, devaluerar immunförsvaret. Störningar som decimerar de goda bakteriestammarna och gynnar de vi inte ska ha så många av. Syrabalansen i tarmen är därför avgörande, vilken bakterieflora som gynnas. Obalansen i tarmfloran kan därför betraktas som moder för allehanda sjukdomar med fina namn, man inte kan göra någonting åt. Din tarmhälsa är ett direkt svar på vad du stoppar i dig, så källsortera i första skedet för att undvika dessa problem och komplettera med ämnen som kroppen behöver i det tillståndet den befinner sig i just nu.

Slående samband, några samband

LÄSTE NYSS EN ARTIKEL OM HUR ALKOHOLEN PÅVERKAR KROPPEN OCH DET SKRÄMDE SKITEN UR MIG. SÅ NU HAR JAG BESTÄMT MIG. INGET MER LÄSANDE.

Det är jätteviktigt att förstå, vad livsstilen kan medföra för min hälsa. **Kol** är ett tillstånd som man vanligtvis tillskriver rökning. Och det kan mycket väl tänkas att så är fallet, röken innehåller många gifter. Men alla som röker får inte Kol och många som aldrig har rökta, får lika väl sjukdomen. Klart är att gifter påverkar alveolernas (lungblåsornas) hälsa. Gasutbytet sker i oerhört känsliga cellsystem, en enda cellskikt tjock. Pondera att andra gifter förstärker rökgifternas effekter, hur mår våra lungblåsor då? Förmodligen accelererar utvecklingen av hosta och slembildning, andnöd och svaghet i snabbare takt. Min fråga till alla som uppvisar dylika problem är **"har du haft problem med mage/tarm under puberteten och kan du gå på toa varje morgon?"** Analogt till den kinesiska uppfattningen, sker lungpåverkan på grund av en tjocktarm i obalans. Kol är således ingen sjukdom, utan en reaktion på giftinnehållet i blodet som medför förtvining av lungblåsor och troligtvis förhindrar nödvändig återbildning av dessa, trots idoga promenader. Är det då troligt att Kol går att förebygga? Svaret måste bli ett ja, då man alltid har ett val i livet – att göra eller låta bli! Ibland kan det självklart vara för sent och skadorna blir irreparabla.

En annan historia

Doktorn, jag har så ont i min högra arm.

Det är ingen fara, det är bara åldern.

Jamen, hur kan det då vara så att jag inte har ont i den vänstra?

Jag har ju haft den lika länge.

Den här stackars patienten får i bästa fall NSAID piller (smärtstillande) eller om hen står på sig, en cortisoin spruta, ibland rekommenderas sjukgymnastens träning. Vad läkaren inte förstår är just lokaliseringen till höger arm. Han behandlar symtom, men inte orsaker. Hade han frågat patienten om vad denne oroade sig för i det praktiska livet (högerhänt person), hade han förmodligen fått reda på vilken mental upplevelse som låg bakom problemen. Kortison kan ge en omedelbar lindring, men kan inte förhindra att problemen återuppstår i förvärrad form längre fram. Avsatt tid om 15 minuter per besök, räcker inte för ett djupare samtal om människans mentala situation och tolkning av upplevelser. Hen är en sjukvårdskonsument av yttersta

klass – medicinering livet ut! Situationen framtvingar återbesök efter återbesök och mycket troligt, fler och fler piller, slutligen något kirurgiskt ingrepp

Du har artros, för att jag säger det



En äldre dam hade ont i vänster knä och fick det föga lugnande beskedet av sin doktor. Hon var förbryllad och bytte till en annan läkare. Alla gamla tanter har artros när det gör ont, det visste han. Men frågan återstår, varför hade hon ont i just vänster knä? Om inga fysiska skador föreligger, får vi återknyta tankarna till en mental belastning, orsakad av en oro för nära och kära (föräldrar, partner, barn och barnbarn).

Men brist på terapeuter inom KBT (kognitiv beteende terapi) som skulle kunna lösa upp anledningen till oron och därmed belastningen i vänster knä, är en mera sällan föreslagen åtgärd. Efter många smärtstillande åtgärder återstår ju alltid operation av knäet, om hon inte är för gammal.

Broskvävnad är ständigt utsatt för nedbrytande och uppbyggande krafter (chondrocyt, chondroklast och chondroblast). Då leder inte har några egna blodkärl, sker tillförsel av nödvändiga ämnen via ledvätskan. Denna ledvätska tar även emot avfallsprodukter av ständigt pågående ombyggnadsprocesser, för optimal anpassning till varierande krav. Man kan förstå att en maratonlöpare är mera utsatt än en normal person för knäartros och i den meningen borde alla som springer långa sträckor, vara utsatta för liknande problem. Så är ingalunda fallet! Självklart kan det finnas genetiskt betingade svagheter hos vissa individer. Men i de allra flesta fallen torde intellektet med alla sina måsten vara orsak nummer 1. Således är artros ingen sjukdom, utan mestadels förvärvad på grund av långvarig och felaktig, mental och fysisk belastning.

Kroppens gifförsvår

Det finns endast en enda ingång till kroppen för olika ämnen och det är munnen. Redan innan ett ämne kommit in i munnen, har olika andra instanser slagit larm. Här pratar vi om våra sinnen som syn, känsla, lukt, syn och smak. För vissa ämnen finns en nedärvd förinställd avsky som får oss att avstå från ätandet. Evolutionsbiologisk anpassning till ämnen i individens ekomiljö som inte är bra för kroppen. Alla växter försvarar sig på något sätt för att bli uppätta, t ex med hjälp av gifter eller antinutrient, ämnen som på sikt leder till obehag i matsmältningsapparaten. Skulle något olämpligt trots alla försiktighetsmått passera matstrupen, sker en snabb aktivering av kräkreflexen och det olämpliga ämnet kommer upp igen.

Alla som varit med om en matförgiftning, vet hur obehaglig man känner sig. Skulle något av ämnet hamnat i tarmsystemet, sker utspädning av tarminnehållet och man diarrear bort det mesta. I olyckliga fall kan ämnet ha hamnat i cirkulationssystemen och då återstår endast möjligheten att strypa cirkulationen mellan vätskerummen till ett minimum, för att ge immunförsvaret tid att agera. Ibland kan det hända att immunförsvarets arbetsförmåga är nedsatt och förmår inte hantera problemen fullt ut. Detta tillstånd kan leda till förkjutning av ett sjukdomsutbrott eller kroniska obalanser.

Vad kan vi lära oss av detta?

Först kan vi notera att många symtom kan betraktas som helt naturliga återhämtningsfenomen. Tillstånd som inte borde medicineras. Som ett exempel kan anföras att du har kört hårt både på jobbet och i familjekretsen och nu bestämmer du att åka på semester kommande fredag. Redan under de sista dagarna känner du knappt någon arbetslust, har kanske redan fått influensaliknande symtom och det mesta känns bara tråkigt. Sedan kommer du äntligen iväg och tillståndet förvärras med huvudvärk och allmän sjukdomskänsla. Du börjar känna av obehag i leder, stelhet och mår allmänt "skit".

De första semesterdagarna känns inte alls bra. Men efter ett tag har kroppen återhämtat sig, man börjar må bättre och ledigheten kan avnjutas på ett mysigare sätt. Men plötsligt ska man hem igen, till allt man lämnat bakom sig. Avslappning övergår i beredskap att bemöta vardagen igen. Man är på alerten igen och kan åter bemöta alla svårigheter. Ju längre en utdragen stressituation har pågått, ju starkare upplevs nämnda återhämtningssymtom. Kroppen kan tyvärr inte printa ut vad som är meningen med alla märkliga åtgärder. Besöken hos vårdcentralen medför i många fall helt onödiga medicinska åtgärder, då läkarens uppgift är att lindra dina besvär. En begynnande upptrappning av kroppsliga problem kan oftast tillskrivas onödig medicinering av tillstånd som är helt normala återhämtningsfenomen. Detta kan på sikt ha helt förkastliga effekter på hälsan.

Upplagring av ämnen

I ett för levern och immunförsvaret ansträngt läge, lagras olika gifter upp i vissa vävnader. Fettlösliga ämnen i fettvävnad och nervvävnad, andra i bindväv och skelett, etc. Depåbildningen i kroppen leder så småningom till formförändringar, eftersom avgiftningssystemet inte längre kan avveckla oönskade ämnen. Depåbildningen innebär gift i fasta vävnader, med funktionsförsämringar i såväl organ som kroppen för övrigt. I detta skede hittar man bulimiska eller anorektiska förlopp, fibromyalgi, osteoporos, förändrad ämnesomsättning (jäsningsprocesser), men även cancer, förkalkningstendenser och organsvikt. Situationen medför malabsorption av nödvändiga födoämnen och därmed påtagliga näringsbrister. Kroppen kollapsar!

Vilken sjukvårdskonsument man har blivit!

I kommande brev kommer vi att belysa tre viktiga områden som berör läkemedelsomsättning i kroppen, kunskapen om hur läkemedel påverkar näringsämnen (födoämnen). Likaså hur livsmedel kan påverka upptag och verkan av läkemedel, men även på vilket sätt interaktioner kan omindetgöra upptag av vissa ämnen. I riskzonen befinner sig som vanligt vissa grupper som gravida, ammande, rökare, tonåringar och gamla människor. Även om läkemedlets påverkan på födoämnen kan få långvariga och akuta effekter, är ändå mer långsamt gående inverkan av läkemedel på födoämnen och näringsstatus ett allvarligt problem som inte får förbises. Detta gäller särskilt vid behandling av kroniska åkommor, då läkemedelsbehandlingen ofta varar resten av livet. Och så finns det ju cellgifter och strålning!

Trevlig vår!