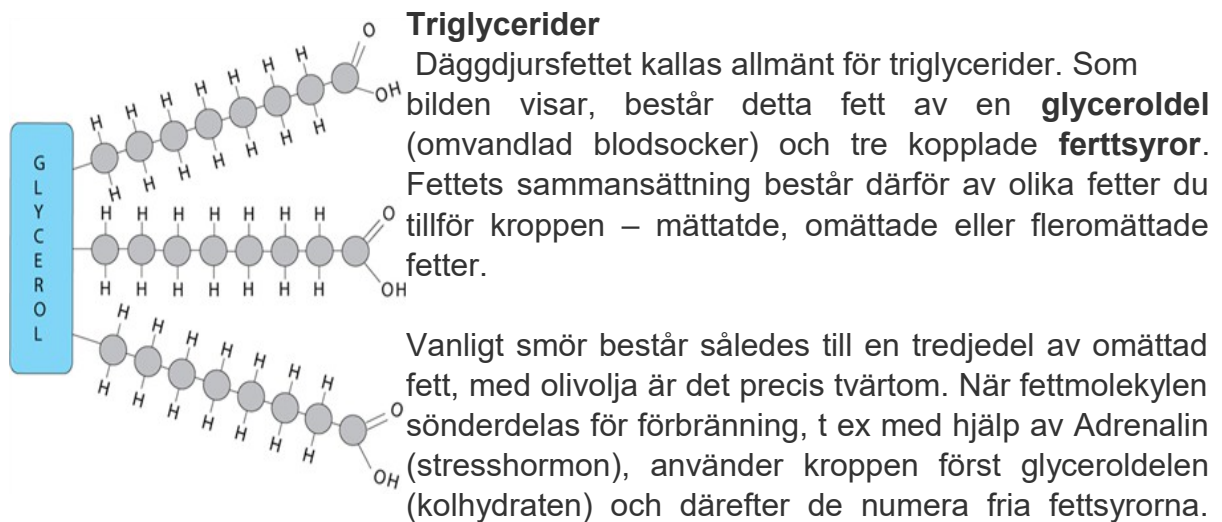


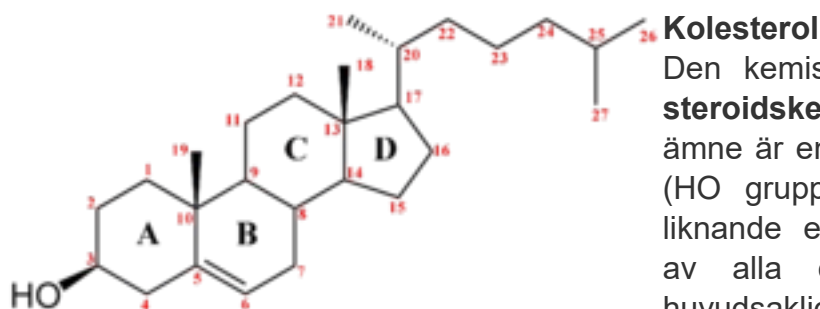
Närhet – pålitlighet - resultat Nyhetsbrev 7.17

Cura, ut valeas! -
"Sköt om dig"

Känner att jag inledningsvis måste kommentera ett TV program, Mosleys koll av olika påståenden vad avser hälsoeffekter för diverse födoämnen. Mycket av detta är redan känt, men vid ett tillfälle hajade jag till. En vacker dam kallade **kolesterol** för fett. Då tänkte jag att så enkelt kan man inte undkomma ett sådant påstående. Fetter och kolesterol har helt olika kemiska strukturer och det kommer man inte förbi så lätt.



Fett är dubbelt så energirikt som kolhydrater och är därför en energireserv i kroppen.



Den kemiska strukturen bygger på **steroidskelettet** (kolringar). Detta ämne är en så kallad **steroidalkohol** (HO gruppen längst tv), med fettliknande egenskaper. Kan tillverkas av alla celler, men detta sker huvudsakligen i levern. Upptaget från

födan regleras automatiskt. Viktigt att veta – kolesterol är råvara för kroppens produktion av D-vitamin och köns- samt stresshormoner.

Hormonell obalans vid långdragen stress är inte ovanlig idag. Brist på **antioxidanter ger cellskador** som behöver omedelbart repareras. Fetter och kolesterol i olika kemiska bindningsformer har därmed en avgörande roll för din hälsoupplevelse. Livsstilen avgör obalanser i fett-, kolesterol- och sockeromsättningen. Det är avsevärt farligare för hälsan att ha för låga halter av kolesterol, än högre halter som betingas

av omständigheterna. För lite kolesterol försvagar cellstrukturer med vådliga konsekvenser för kroppsfunktioner.

Källsortera

Och nu kan vi fortsätta med det jag ville skriva om, källsortera, förebygg och må bra! Vår moderna livsstil är den största anledningen till ohälsa. Även inom sk vetenskapliga kretser börjar man förstå, lite motvilligt, att allt man stoppar i sig och allt man gör eller inte gör, har ett avgörande inflytande på vårt välmående.

Konsumentmakt är att inte köpa det som inte är bra! Skulle vi vara konsekventa vid våra inköp och verkligen källsortera, sanerar vi det industriella livsmedelsutbudet inom ett halvår. Debatten pågår om produktionsmetoder, ensidig gödsling, långa transporter, långa lagringstider, processkemikalier vid livsmedelstillverkning, höga temperaturer, tillsatser och annan kosmetika, likaså andra icke matvänliga hanteringar och behandlingsmetoder. **Slutprodukten är inte människovänlig föda!**

Anpassning till ekomiljön

Människor i allmänhet är anpassade till och präglade av de ämnen som förekommer i ekomiljön. Idag kan man byta miljö helt och hållet inom några timmar, att förflytta sig till främmande miljö går alldeles för fort. Ämnesomsättningen, immunförsvaret och vissa förstärkningseffekter (t ex hudens färg, förmåga att skydda sig mot sol, etc) är ett resultat av årtusenden av anpassning. Vår tarmflora är sannerligen en konsekvens av födoämnesval, mängden saltsyra, mängden enzymer, signalämnen och hormoner.

Dessutom har valet av vistelseort en stark betydelse för immunförsvarets kondition. Detta immunförsvaret som skyddar oss mot allehanda farsoter och gifter, behöver retas och uppdateras för att kunna arbeta optimalt. Det ankommer även på immunförsvaret att bedöma lämpligheten av substansers värde för kroppen – näring, olämplig föda eller gift!

Exempel fytinsyra

Fytinsyra är en antinutrient som förekommer i en rad olika växter. Evolutionärt utvecklat under årtusenden som skydd för plantan att inte bli uppäten. Den fungerar inte som ett gift, men blockerar mineralupptaget i tarmen och leder därför så småningom till symtomsättning. Mineraler som är drabbade är kalcium, zink, järn och magnesium – synnerligen viktiga ämnen vars upptag blockeras av fytinsyra.

Det går att komma runt problemen med fytinsyra, människan saknar **enzymet fytas** för nedbrytning, genom att blötlägga först i 6 till 12 timmar och sedan torka råvaran. Den finns t ex i spannmål, baljväxter, nötter och frön. Djur har lärt sig att inte äta vissa växter, människan däremot har manipulerat sin råvara så att organismen inte kan känna igen problemen som lurar i vassen. Sojabönan har tex befunnits blockera enzymet för nedbrytning av proteiner – **undvik sojaproteinisolat (SPI)**!

Förebygg hälsoproblem

Vården har specialiserat sig på redan sjuka människor – dessa ska på ett eller annat sätt repareras. Och det är vackert så när det inte finns andra möjligheter att ta till. Det pratas mycket om friskvård som träning, promenader, jogging och yoga. Vardagsmotionen i det dagliga livet finns inte längre (hugga ved, hämta vatten, tömma latrinen, etc). Nu måste vi betala för den träningen som vi tidigare var tvungna att utföra. Grosshandlarens fetma botades med vedhuggning, andra åtkommar medicinerades med naturmedel eller livsstilsförändringar. Vi måste komma ihåg att hälsa är en färskvara som måste underhållas varje dag! Vill du leva länge och ha en bra livskvalitet, behöver du upplysas om det redan i unga år att följa vissa riktlinjer:

- ❏ **Bli inte läkare** – en amerikansk läkare blir i genomsnitt 58 år, en svensk 68 år (allt enligt statistiken)
- ❏ **Gå inte till läkaren** – har du väl hamnat där, blir du en sjukvårdskonsument
- ❏ **Vaccinera dig endast i nödfall** – när du måste resa till fjärran länder
- ❏ **Undvik antibiotika** – slår ut din tarmflora, skadar njurarna (**sällan omtalat**)
- ❏ **Undvik fallgroparna i livet** – alkohol, droger, rökning, för mycket eller för lite arbete
- ❏ **Källsortera det du stoppar i dig** – ät endast matvaror som har en ekologiskt försvarbar bakgrund
- ❏ **Rata alla processade livsmedel** – prefabricerade industrivaror, hur vacker förpackningen än är. Samma råd gäller all fast food som lockar.
- ❏ **Sanera allt** som har med godis, läsk, mjölkchoklad, etc att göra. Bojkotta alla produkter med syntetsika sötningsmedel.
- ❏ **Gå på toa en gång om dagen** – töm tjocktarmen varje morgon! Kan du inte, sitt kvar tills det kommer något! Ställ fötterna på en pall så blir det lättare.
- ❏ **Lär dig avslappning** – stresshantering, magandning. Du består inte enbart av kött och blod, du har en själ som också måste skötas.
- ❏ **Ta dig tid med familjen** – sluta jaga materiella ting, du kan ingenting ta med dig dit du går!

Motivation

Ingen i samhället bryr sig om hur du mår, möjligtvis dina närmaste. Det innebär att ansvaret för ditt välmående ligger enbart på dig själv. Mobilisera din **inre motivation** att förändra något i ditt nuvarande liv, för att på sikt må bättre. Den yttre motivationen som vi andra kan ge dig, leder mera sällan till förändringar. Sluta tjata om det där, jag hör inte eller vill inte höra. Har du kommit så långt att du bestämt vill ändra något, gör upp en delplan – hit ska jag nå om ett halvt år.

Sätt realistiska data, annars blir det åter omöjligt att göra något. Ibland behöver man ändra fokus för att komma någonstans. Man kan ha försökt att banta med hjälp av flera metoder, men alltid misslyckats. Kilorna bara kommer tillbaka. Det är säkert inget fel på dessa enskilda metoder, bara de inte kunde hjälpa dig och känslan av misslyckandet dyker upp varje gång du försöker igen. Byt fokus från bantning till att må bättre. **Ändra kostregim** med sikte på att förbättra din hälsa och du får troligtvis positiva effekter på kroppsvikten. Det är aldrig för sent att försöka.

Att må bra

Uttrycket betyder att du känner dig bra både fysiskt och psykiskt. Det ena förutsätter det andra. Jag har aldrig träffat någon som har sagt att han/hon mår bra, om de hade ont i magen. **Magen är en mycket bra värdemätare på att må bra.** Gör du inte det, ta hjälp av kunnig terapeut att sanera ditt innanmäte med lämplig detoxkur, kostrelaterade åtgärder och avslappningsövningar. Så länge vårt styrsystem förmår hantera skiftande händelser inom och på kroppen, mår vi bra. Så länge enskilda celler är friska, är också kroppen frisk. Därutöver skadar det aldrig att hjälpa kroppen med riktade, mentala övningar för välbefinnande.

En förklaring av rubriken

Under hösten kommer vi att arbeta in begreppen **närhet-pålitlighet** och **resultat**. För att uppnå optimal inläring och minnesupplagring, tar vi magin till hjälp. Alla som deltar i föreläsningarna, kommer att få tillfälle att lära in med hjälp av magi.

Närhet

Människan är ett flockdjur och därför betyder begreppet att vara nära varandra, stötta varandra och hjälpa varandra. Massagen är ett bra exempel på hur man kan komma nära varandra, stötta och hjälpa på olika sätt. Men begreppet innebär även nära naturen som att promenera i skog och mark eller låta födans ekologiska kvalitet bestämma sin egen kostregim – närodlat är det bästa vi kan välja. Begreppet enligt min egen uppfattning betyder inte att vara nära mediciner, droger och allsköns manipulerad föda. Ej heller nära utbrändhet och kollaps.

Pålitlighet

Är också ett brett begrepp, med betydelsen att lita på. Att ha pålitliga vänner är alltid ett stort plus för utvecklingen av hälsan. Att lita på sitt eget omdöme och sina egna kunskaper, är en personlig styrka och leder till självförtroende i det egna jaget. Att lita på sig själv är en förutsättning för att utveckla sin egen hälsopotential. Detta kan överföras till sin egen avkomma och kan uttryckas i bättre självförtroende, självtillit och säkerhet för den generationen som ska fortsätta att utveckla släkten.

Resultat

Slutligen ska alla genomförda åtgärder leda till ett önskvärt resultat – en bättre hälsa eller/och en bättre livskvalite. Vi måste komma ihåg att en bra hälsa är en färskvara som regelbundet måste förtjänas och odlas. När du väl fått något problem, hamnar du där du inte ska vara – i klorna på den sjuka vården. Resultatet av alla uppoffringar, livsstilsförändringar, misslyckanden och kämpanden leder till bättre hälsa och livskvalite. Belöningen för allt slitet blir ett bättre liv helt enkelt!