

Från skadefas till läkefas Nyhetsbrev 10

2017-10-15

Aegroto, dum anima est, spes esse dicitur -

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

De senaste informationsbladen och föredragen har mest handlat om kemiska substanser som av människokroppen uppfattas som giftiga. Detta innebär att organismen har utvecklat ett antal sofistikerade metoder för att förhindra skador på cellnivå. Alla känner till hur starkt vi reagerar om vi ätit något olämpligt – illamående och kräkning är det första och omedelbara svaret. Skulle något redan ha hamnat i tarmen, reagerar kroppen med diarré och det kan gå fort! Det svider lite i ringen, men sedan är allt ok igen. Gifterna är sanerade.

Utsöndringsfasen

Så länge gifterna befinner sig i kroppsvätskorna, försöker kroppen alltid att aktivera utsöndringsorganen. Den öppnar alla säkerhetsventiler som mera diarré, svettningar, ökade urinmängder, ökad tårflöde, influensaliknande symtom, slemhosta och sist men inte minst ökade månadsblödningar och andra flytningar hos kvinnor. Kroppen känns matt och man vill (ska) vila för att spara energi till utläkningsprocessen. OBS – varje medicinering med skolmedicinska symtomlindrande medel avbryter utsöndringsprocessen, vilket över tid leder till helt andra och allvarigare problem. Den allmänna kroppssituationen känns igen – **rött, varmt, svullet, hungrig, trött men sover gott**. De första dagarna på semestern känns inte bra!

Skadefasen (stressfasen)

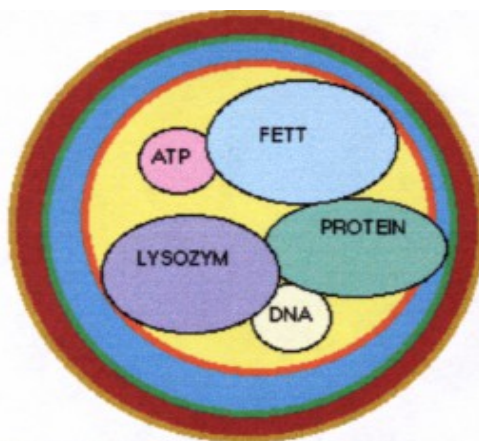


Illustration 1: En belastad cell

Cellen intill har hamnat i en dylik situation – obefintlig energiutveckling (ATP), stora energilager (fett), och en välfylld soppåse (lysozym). Cellen kan heller inte dela sig (DNA) på grund av platsbrist och störd ämnesomsättning.

Det är värre med substanser som tillförs i mycket små mängder och under lång tid. Den våldsamma försvarsreaktionen inträffar inte, mängden gift är för liten. Kroppen reagerar inte förrän tillräckliga mängder av substansen har lagrats in i någon vävnad. Det förhåller sig så att blodproteiner kan binda till giftmolekyler och dra dessa igenom äderväggen till intilliggande bindväv och fettvävnad. Tungmetaller t ex söker sig till vävnad med långsam ämnesomsättning som nervvävnad och skelett. Denna fas kännetecknas av följande – **kallt, blekt, stelt, äter dåligt, sover dåligt, men känner knappast av några problem**. Man skjuter upp utbrottet av obalanserna så länge gifterna inte nått cellernas inre.

Belastningsschema

I takt med stigande förgiftning på cellnivå, sker förutsägbara händelser i livet som kan se ut på följande sätt:

- ◆ **Ständigt återkommande förkylningar** (influenسالiknande symtom), dessa kommer och går
- ◆ **Omotiverad trötthet** som inte kan relateras till någon enskild händelse. Tillståndet kommer och går. Återkommande inflammatoriska problem.
- ◆ **Gifter i blodbanan** utlöser varierande känslighet för olika ämnen (allergier), när immunförsvaret kopplas in i giftbekämpningen.
- ◆ **Depåfasen** när gifter börjar belasta cellstrukturer. Önskad formförändringar som är svåra att banta bort. Allehanda kroniska sjukdomar ger sig tillkänna som är ovanligt motståndskraftiga mot skolmedicinens motmedel.
- ◆ **Förändrad ämnesomsättning**, när syre- och näringsbrister och förändrad pH-balans ger sig tillkänna. Bulimi, anorexi, cancer, KOL, etc kännetecknar detta sista stadium.

Den moderna västerländska människan har annammat en för kroppen oacceptabel livsmiljö. Som tur är kan man fortfarande göra ingrepp i sitt dagliga liv, om man kan få rätt hjälp av kunnig terapeut. Så länge gifterna inte har hamnat i cellstrukturer, finns stora möjligheter att återvinna en bättre livsmiljö. Vägen dit går inte över mirakelmediciner och kirurgiska ingrepp, utan handlar enbart om att bryta med den för kroppen så destruktiva verkligheten som många gör till sin livsfilosofi.

Syra- basbalansen

Undermålig andning förknippas med utdragen stress och dålig återhämtning. En krampande diafragmamuskel blockerar magandningen och är indirekt orsak till syrebrist och dålig utvädring av koldioxid, ämnesomsättningens slaggprodukt. En försurad kropp får allvarliga problem med funktionen av sina organ. Blodets pH-värde ligger konstant på 7,46 pH för att garantera kroppens hälsa. Andra kroppsvätskor måste därifrån medverka i regleringen av pH-värden för normal funktion. Därför finns det ett buffertsystem i blodet som garanterar rätt balans. Kolsyra är en svag syra, men likväl en syra. Systemet kan därför buffra karbonatjoner (CO₃⁻) för att utjämna ett koldioxidöverskott. Åtgärden är en nödåtgärd och kan leda till andra funktionsbrister, om situationen inte förändras.

Avgiftning – återställande av hälsan

Den moderna västerländska människan har lagt sig till med ett sätt att leva som inte stämmer överens med den evolutionsbiologiska verkligheten. Vi har formats under ett antal miljoner år och anpassats till olika ekomiljöer under lång tid. Dessutom finns det ca 7,5 miljarder individer, alla med olika förutsättningar. Gemensamt för alla är dock nödvändigheten att inte belasta sina utrensningsorgan med onödiga, giftiga substanser. Därför behöver vi källsortera!

- ◆ Det absolut viktigaste är att välja bort all mat och dryck som kan tänkas äventyra din hälsa. Välj närproducerad, kravmärkt mat med ekologisk framtoning och läs in dig på de ämnen som inte ska finnas i din mat!
- ◆ Rensa upp i din tankevärld med hjälp av en lämplig metod som passar dig. Giftiga tankar har liknande effekter på din hälsa som gifter i maten. Vården erbjuder KBT, övriga aktörer olika varianter av EFT (emotional freedom

tekniques). Alla arbetar med tankemönster som är skadliga för individen på sikt och arbetet går ut på att få dig att förstå att du själv sätter dina problem.

- ◆ Stress är nödvändig för att få oss att fungera. Utdragen stress (långvarig, utdragen över tid) försvagar dina läkemöjligheter, organ och styrsystem. Det är brist på avslappning (återhämtning) som skapar framtida näringsbrister och obalanser i bl a hormonsystemet. Lär dig avslappnings- och andningstekniker.
- ◆ Störningar i socker- och fettomsättningen leder till övervikt, ledproblem och i förlängningen till hjärt/kärlpåverkan och i många fall till åldersdiabetes. Kallas i sammanfattning för det metabola syndromet. Dra ned på allt socker, även det som bara tycks finnas dold i form av maniåpulerade kolhydrater i prefabricerade maträtter. Ät mera grönt, rårivet eller lättkokt (ångkokt). Komplettera med fisk 2-3 gånger per vecka, förstärk med ägg, tillagad på olika sätt. En köttbit (kravmärkt) då och då, gärna vilt.
- ◆ Se till att du kan gå på toa varje morgon. Då fungerar din bakterieflora i tjocktarmen på ett tillfredställande sätt. Tillför gärna dagligen något basgörande tillskott som pH-kalk, torkade nässlor, citronvatten till maten eller hjälp din kropp med bikarbonat upplöst i vatten.
- ◆ Sedan är det det med motion och rörelse. Vi är skapta att röra på oss. Vill du behålla din rörelseförmåga till hög ålder, rör på dig varje dag med hjälp av aktiviteter som passar just dig! Inga hurtbullefasoner!



Andreas Eenfeldt

Läs gärna på hans hemsida, han har många kloka synpunkter och är en vagel i ögat på både läkemedels- och livsmedelsverket. Vill du kontakta någon där, använd t ex

andreas@kostdoktor.se. Han håller sig själv frisk med hjälp av LCHF kosten (kol-hydratsnål kost) och periodisk fasta. Det senare kan praktiseras som 6:1 eller 5:2, beroende på vad som passar just dig. Det är lättare att fasta en eller två dagar i veckan och resultaten kommer kanske med ½ kg viktnedgång per vecka. Precis lagom för att även

huden ska hinna med och anpassa sig till den nya kostymen. Så småningom hittar kroppen sin idealvikt och sitt normala välbefinnande. Tänk på att ingen annan här på jorden gör jobbet åt dig! Du måste själv bestämma dig vad som passar just dig och i vilken takt du vill förändra ditt liv. Vårt att försöka!

Rörelse, motion och träning

Träning kan vara positiv om energi finns tillgänglig. Tvingar du dig med hjälp av intellektet att träna över din förmåga, tränar du bokstavligen bort din läkeenergi. Den räcker för att lyfta skrot, men din utläkning kan inte ske då energi saknas i andra änden. Känner du på dig att du egentligen skulle ha legat hemma och vilat, avbryt träningen och ersätt med korta och långsamma promenader och vid rörelseproblem (t ex knävärk, viktproblem, etc) se till att du får träna i varmt vatten. Fråga om anläggningen har tillgång till en Wetwest som håller dig flytande som en kork. Enbart dina rörelser i vattnet kostar energi. Spar på gymkortet tills du känner dig bättre! Kom ihåg – det viktigaste är att du rör dig regelbundet i naturen!

Vilka kemiska substanser ska vi se upp med?

3 CNM massage Trollhättan, Hans Kürzl, Storgatan 26, 462 30 Trollhättan
www.cnmmassage.se, cnmmassage@gmail.com 0704-619036

Livsmedelsverket klassar ett ämne som tillsats efter följande regler:

- ◆ Som i sig självt normalt inte konsumeras som livsmedel
- ◆ Som normalt inte används som en typisk ingrediens i livsmedel, oavsett om det har näringsvärde eller inte
- ◆ Som avsiktligt tillförs ett livsmedel för ett teknologiskt ändamål i framställning, förädling, beredning, behandling, förvaring, förpackning och transport och som resulterar i, eller kan antas resultera i, att ämnet eller dess biprodukter direkt eller indirekt blir en beståndsdel i livsmedlet.

För bättre förståelse listar jag de ämnen vi måste se upp med. Livsmedelsverket tar enbart hänsyn till enskilda ämnens toxiska egenskaper och fastställer därefter en lämplig mängd som vi i trygg förvisning ska kunna äta. De tar definitivt inte hänsyn till i hur många livsmedel vissa ämnen förekommer och på vilket sätt dessa kan interagera med varandra – förstärkningseffekter, försvagning eller utplåning.

- ◆ **Livsmedelsfärgämnen (E100–199)**
- ◆ **Konserveringsmedel (E200–299)**
- ◆ **Antioxidationsmedel och surhetsreglerande medel (E300–399)**
- ◆ **Förtjocknings-, stabiliserings- och emulgeringsmedel (E400–499)**
- ◆ **Antioxidationsmedel och klumpförebyggande medel (E500–599)**
- ◆ **Smakförstärkare (E600–699)**
- ◆ **Antibiotika (E700–799)**
- ◆ **Övriga tillsatser (E900–999)**
- ◆ **Oklassificerade (E1100–1599)**

Exempel färgämnen i livsmedel

Azofärgämnen är en grupp färgämnen som alla innehåller en kemisk grupp, som kallas för azo. De är syntetiska, vilket innebär att de framställs kemiskt. Nio azofärger är godkända för användning i livsmedel. Det innebär att enligt Livsmedelsverket får sju av azofärgämnena användas till nästan alla livsmedel som får färgas. De får användas i smaksatta drycker (med undantag för saft, som aldrig får färgas), konfektyrer, tuggummi, desserter, senap, frukt- och grönsaksberedningar, fiskrom, spritdrycker och kosttillskott. Man glömde troligtvis mediciner?

” E-nummer som börjar på 1 är färgämnen, med några få undantag. De mest omdiskuterade är azofärger som var förbjudna i Sverige innan vi gick med i EU. Azofärgerna är E-102, 104, 110, 120, 122, 123, 124, 131, 132, 133, 151, 155, 180 kan ge allergi och astma samt hyperaktivitet hos barn.

E173 ger silverfärg till till exempel godis och dekorationer och innehåller aluminium som kan ge njurproblem”. Saxat ur kurera.se

Vi överhoppas av fler och fler sjukdomar vars orsaker vi inte känner till. Dags att ändra attityd och eliminera alla onödiga tillsatser.