

CNM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 8, 2018

Föredarag höst 2

Metabolismens funktioner

Albert Einstein – Vi kan inte lösa våra problem med samma tankesätt som vi använde när vi skapade dem!

De flesta av våra hälsoproblem skapar vi helt och hållet själva, genom att inte förstå kroppens förutsättningar för normal funktion. Vi utgår ifrån att kroppen fungerar och reagerar inte förrän det är nödvändigt – smärta och obehag samt funktionsförsämringar ger sig tillkänna. I ett sådant läge vill man snabbast möjligt bli kvitt obalanserna utan att själv anstränga sig det minsta. När man betänker att det tar kroppen minst 10 – 15 år att symtomsätta, blir det ännu svårare att relatera uppkomna problem till egen misskötsel. Det logiska skulle ju vara att vända hela livet 180 grader och därmed ge kroppen den hjälpen den behöver för att återkomma! **Bot kommer ur det man undviker att stoppa i sig!**

Försvarsreaktioner

Under årmiljonerna har vår organism utvecklats till att hålla olämpliga, kanske giftiga substanser utanför cellerna. Våra fem sinnen ger oss bra ledning i att undvika dylika ämnen. Kräkreflexen är nästa instans, när något olämpligt ändå slunkit ned i magen – det returneras omgående för att den besvärande substansen inte ska kunna skada. Skulle något trots allt ha hamnat i tarmen, sker en utspädning av innehållet och vi diareer bort ämnena med buller och bång. Täta skott mellan vätskerummen i kroppen är självklart en förutsättning att olämpliga ämnen inte ska kunna sprida sig hur som helst (tarmbarriären, blod-hjärnbarriären, placentabarriären, t ex).

Ett sofistikerat immunförsvar tar vid med destruktionsprocesser, ofta under temperaturhöjning (feber) för att påskynda metabolismen. **En grad högre temperatur höjer ämnesomsättningen med 15%.** Är våra blodreningssystem redan upptagna så att kapaciteten är hämmad, sker en inlagring av skadliga ämnen i fett- och bindvävnad, för behandling i ett senare skede, när organen åter fungerar normalt. Kroppen har en sista möjlighet att försöka åtgärda uppkomna svårigheter genom jäsningsprocesser (utan syre), en sista åtgärd för överlevnad. Beskrivningen omfattar allt från lättare förkylningar till cancerösa processer i syrefattig vävnad. Och allt detta för att du inte uppmärksammar eller omvärlden misstolkar kroppens förtvivilade signaler att

någonting är fel.

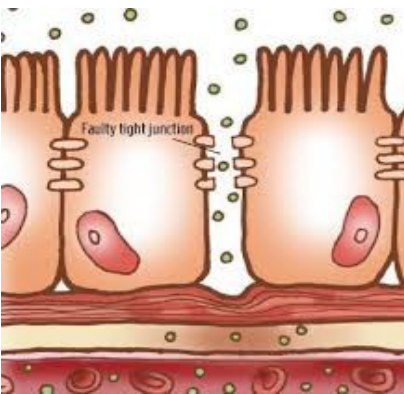
Hantering av ämnen i metabolismen

Evolutionsbiologiskt har organismen utvecklat ett otroligt raffinerat sätt att genomföra kemiska reaktioner i den 37 gradiga kroppen. Dessa ämnen som kan sköta nämnda reaktioner heter **enzymer**. De är specifika verktyg att sönderdela molekyler från födan till upptagbara enheter. Den kristallina utseendet av ämnena medger att enzymerna känner igen den specifika formen – endast i detta skede kan den kemiska reaktionen genomföras. Demolerade molekyler känns därför inte igen och den kemiska reaktionen uteblir. Det innebär att vissa ämnen går igenom kroppen utan att metaboliseras eller förändras.



Stenmalet mjöl – har en kristallin form som liknar en snöflinga. Formen känns igen och kan därför metaboliseras i kroppen. I moderna malningsprocesser (ståltrummor) uppstår alldeles för höga temperaturer som skadar både kolhydraterna men även proteinerna. Snöflingor krymper ihop till en sockerbit, en form våra enzymer inte kan känna igen. Detta faktum kan ge oss en

antydning till att förstå, varför fler och fler människor upplever intoleranser mot t ex gluten eller rentav utvecklar allergier (celiaki). Vissa av våra tarmbakterier kan dock tillgodogöra sig dessa denaturerade ämnen, vilket leder till en oönskad snabb utveckling av en dålig tarmflora. Här kan man tydligt se det negativa inflytandet av så kallade livsmedelsprocesser. Åter igen – vi skapar våra egna problem och nya marknader – **glutenfritt, laktosfritt, etc!**



Leaky gut – läckande tarm

Bilden visar tarmslemhinneceller i två positioner. Den vänstra delen visar en tät förbindelse mellan två celler som det ska vara. Den högra delen visar en ganska stor öppning mellan cellerna, en situation som påvisar en läckande tarm. Den reaktionen är helt normal och har utvecklingsmässigt uppstått för att släppa ut mera vatten i tarmen, spä ut innehållet och forsla det snabbast möjligt till bakstycket av kroppen. För några tusen år sedan fanns inte alltid rent vatten att tillgå, ibland tvingades människorna dricka förorenat vatten för att överleva

i torrperioder. Bakterierproteiner utlöser således produktion av ämnet **Zonulin** som löser upp ”limmet” mellan cellerna. Nuförtiden är det gliadinrester (glutenrester) som av systemet uppfattas på ett liknande sätt och utlöser en hög zonulinhalt. Man spekulerar i om zonulinet har liknande effekter på blod-hjärnbarriären.

Blod-hjärnbarriären

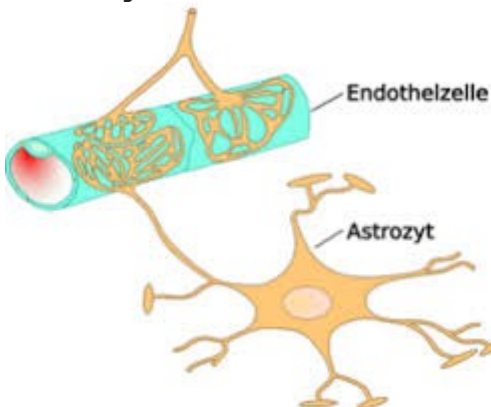


Illustration 1: endotelceller Astrocyt

Text 1

vara hjärnans bindvävsceller, som bidrar till en stabil kemisk miljö.

Är mycket tätt sammanfogade kapillärväggar i hjärnans blodkärl som skyddar hjärnvävnaden. Blod-hjärnbarriären hindrar vissa droger, läkemedel och celler (till exempel vita blodkroppar, mikroorganismer) från att lämna blodbanan och nå hjärnans nervceller. Nyare forskning visar dock på samband med mag/tarmhälsan, där liknande plackbildning vid demenssjukdomar har observerats. Det återstår således att se om en liknande uppbyggingsprocess kan leda till våra moderna nervsjukdomar. **Anm.:** endotelceller utgör gränsskikt mot blodet i alla blodkärl och astrocyter kan sägas

Placentabarriären

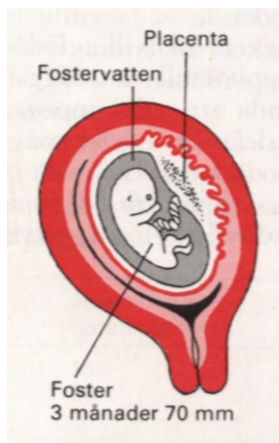


Illustration 2:
Livmoderbarriären

Fram till i mitten av sextioalet var man övertygad om att placenta-barriären skyddade fostret från alla negativa ämnen som förekom i mammans blodomlopp. Tills Neurosedynskandalen var ett faktum. Det har hänt mycket sedan dess, men ämnen som skulle kunna passera över till barnen, har inte minskat. Tvärtom – dagens kemiska cocktail innehåller massvis med ämnen som är potentiellt farliga för barnets utveckling. Numera är det väl känt att mammans näringsstatus och kostintag är viktig för att optimera graviditetsutfallet. Undernutrition under graviditeten är väl studerat men vad som är en optimal kost hos kvinnor som går in i graviditeten med övervikt eller fetma är mindre studerat. För att kunna ta till oss kostens betydelse för graviditetsutfallet måste vi förstå de underliggande mekanismerna, det vill säga vilka faktorer som reglerar vad och hur mycket av de olika näringsämnen som förs över från mammans cirkulation till fostret via livmodern.

Njurskadande medel

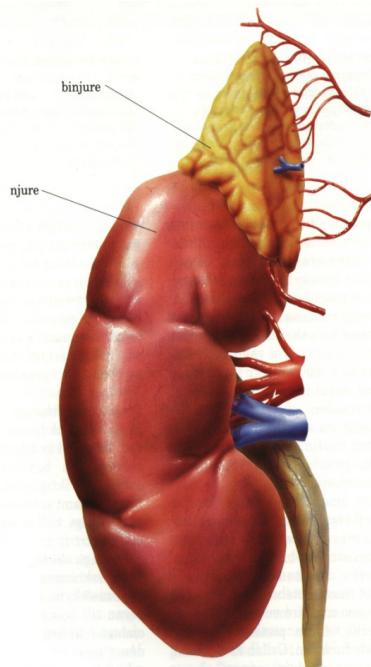


Illustration 3: Njure med binjure

Om levern är specialist på att omvandla fettlösliga ämnen till vattenlösliga d:o som kan utsöndras via njuren, är njuren det organ som sköter blodtryckssystemet. Benämnt RAAS systemet, renin-angiotensin-aldosteron. Vidare ser du en "hätt" på toppen av njuren. Kallad binjuren som består av märg och bark. I barken produceras hormoner som aldosteron (kalium/natriumreglering), kortison, kortisol (organstimulans) och även androgener (testosteron). I märgen produceras våra stresshormoner – adrenalin och noradrenalin (råvara är kolesterol).

Oreparabla skador kan orsakas av svampgifter (läs antibiotika), självklart även av andra gifter. Konsekvensen på sikt leder till slut till dialys och njursvikt. Överdriven och långvarig kortisolproduktion leder först och främst till utmattning av binjuren med störd hormonproduktion.

Vidare uppträder kortisol som hämmare för omvandlingen av T_4 till aktivt T_3 inne i cellerna. Ett faktum är trötthet på grund av störd energiproduktion (utmattningssyndrom).

Sköldkörtel – thyreoidea

Körteln är känslig för långvarig stress. Reglering av dess verksamhet sker i hypotalamus, kroppens termostat. När den låga ämnesomsättningen uppfattas som existenshot för överlevnad, stimuleras körtelns verksamhet till den grad att egna cellförändringar kan inträffa (struma). Problemet har oftast en mental bakgrund, ett trauma som kroppen upplever och tolkar till att producera stora mängder av trijodtyroninerna – (T_4 som omvandlas inne i cellerna till det aktiva T_3). Tillståndet kallas för **hyperthyreoidism** och anses vara stressrelaterat. När körteln väl tröttnat på överproduktionen, kallas tillståndet för hypothyreodism. All behandling tycks vara symptomrelaterad – levaxineras livet ut!

Vi kan förstå att de olika systemen inte arbetar för sig själva, utan är i allra högsta grad involverade i kroppens hälsotillstånd. Därför måste man tillämpa en helhetssyn på kropp och själ- hela människan!