

Nyhetsbrev 10– 18 En viktig hälsoaspekt 2018-11-12

Nihil sub sole novum est -
"Ingenting är nytt under solen"

I den kinesiska medicinen inser man till fullo sambanden mellan människa och naturen. Människan existerar inte i ett vakuum! Mänskligt liv och död är bara en ytterst liten del av universum och kan påverkas av alla andra delar av universum. De lagar som styr livet är samma lagar som styr universum, nämligen den ständigt skiftande balansen mellan **yin och yang**. Även vi människor är underkastade förändringar i yin och yang. Dessa inkluderar väder, geografiskt läge, årstider, temperatur, färger, smaker och känslor. I en balanserad livsföring påverkar själen, kroppen och den yttre miljön varandra. **Genom att försumma en av delarna, försummar man alla andra!**

Nedskrivet för femtusén år sedan!

Kan det uttryckas så mycket bättre? Eller har vi lärt oss någonting de senaste 5000 åren? Den tekniska utvecklingen har varit enorm under tidsepoken, det kan ingen förneka. Däremot tycks vår strävan inom hälsosektorn ha utvecklats till att ensidigt betrakta kroppen som en mekanisk och kemisk cellklump som kan manipuleras med hjälp av allehanda substanser, vars sammanlagda verkan ingen kan överblicka. Dessutom matas vi med motsägelsefull information, producerat och marknadsfört av forskare, organisationer och företag vars största målsättning är maximerad vinst, inte din hälsa i första hand som det borde vara. Så följande varning är på sin plats: **vi måste lära oss att betrakta alla forskningsresultat som aldrig sinande ekonomiska intressen.**

Evolutionens biologiska bakgrund



Våra förfäder har utvecklats under miljoner år. Det som troligtvis har medfört vår fantastiska utveckling till de varelser vi är idag, antas vara den upprätta gången som frigjort händerna och utvecklat handen och fingrarna till det finmotoriska verktyget de är. Parallellt har storhjärnan fått sin utformning som styr-

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

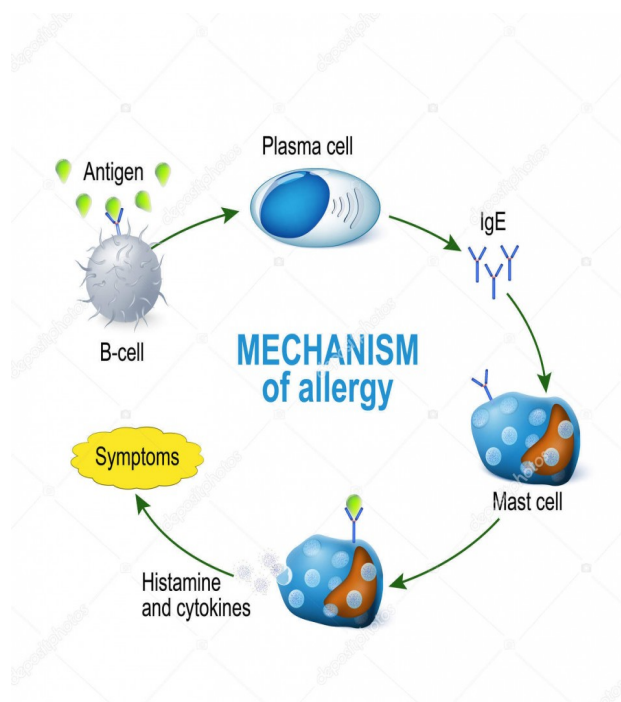
medel för allhanda funktioner. Inte enbart mekaniskt, motorisk utan även sensuellt. Känslan att vara människa kan inte lokaliseras bara till vissafunktioner, utan tycks vara en värdeemätare av allehanda samverkande faktorer. Vi kan rimligen anta att med inläringen sker en fantastisk utveckling av nervbanor som väl etablerade, borgar för funktion och färdighet av hög prestation. Småbarn och deras utveckling kan väl demonstrera hur det fungerar.

Det mänskliga styrsystemet

Reglersystemet i vår kropp består av nervsystemen, immunförsvaret och hormonsystemet. Dessa tre utgör en fysiologisk enhet som guidar oss genom livet och har hela tiden vår överlevnad som prio ett! Slutsatsen måste bli att så länge systemen inte är skadade, kan homeostas (balans) upprätthållas i kroppen. Systemet kan också tillgodogöra sig all nedärvd information och kombinera denna med den egna erfarenheten och just nu upplevda sinnesintryck. Allt detta ligger till grund för adekvata beslut med målsättning att skydda kroppen. Annat blir det när någon av komponenterna är skadad. Slutsatserna blir inte lika distinkta och målinriktade, utan blir mera valhänta och odefinierbara på grund av felfunktionerna. Uppkomna symtom behandlas med dämpande, fördröjande mediciner som inte alls kan leda till bot utan ganska ofta till multisjukdomars återkommande problematik – fler och fler sjukhusbesök.

Ett allvarligt påhopp

Vi har tidigare berört vikten av en välbalanserad tarmflora. Den är en garant för en välfungerande metabolism, med välfyllda lager och därmed en god hälsa. De senaste åren har jag lagt märke till, när jag kontrollerade klienters medicinlistor, en kraftig ökning av magsyradämpande medel som t ex **Omeprazol**. Som naturterapeut har jag en mycket försiktig attityd mot alla mediciner, men särskilt dessa protonhämmare. Medicinerna, väl ordinerade, tas nästan aldrig bort, ett faktum som kan generera alla de i Fass upptagna biverkningar, jämte markanta näringsbrister. Dessa näringsbrister utgör inte enbart ett dåligt upptag av B₁₂, utan drabbar många nödvändiga funktioner i matsmältningen. Saltsyrakontakt behövs för att omvandla förstadier till proteinnedbrytande enzymer, till aktiva ämnen. Brist på nödvändiga aminosyror kan bland annat leda till hormonbrister och likaså till strukturella problem i kroppens vävnader.



När styrsystemet uppfattar ett ämne som främmande och farlig för överlevnad, utlöses en försvarsreaktion.

Allvarliga påverkningar på ämnesom-sättningen kan utgöras av **Histamin**. Histamin är ett kroppseget ämne med huvudsaklig uppgift i immunförsvaret, att utlösa allergiska reaktioner. Framställs framför allt i mastceller (vita blodkroppar) av aminosyran histidin, en essentiell aminosyra som kroppen inte kan framställa. Ämnet lagras i små blåsor i mastcellen för omedelbar frisättning vid en allergenpresentation.

Histamin tillhör gruppen biogena aminer. Normalt sett kan kroppen inaktivera histaminet i tarmen med hjälp av ett enzym, kallad DAO (diaminoxidas). Histamin som kommer med födoämnen, inaktiveras normalt sett med hjälp av detta enzym, Histamin som befinner sig

inne i cellerna, kan inaktiveras med hjälp av HNMT (histamin N-metyltransferas).

Histamineffekter

Histaminet utsöndras kontinuerligt, men endast i vaket tillstånd. Det agerar på många plan i kroppen och i nervsystemet. Det påverkar immunsystemet, mag-tarmkanalen, glatt muskulatur (den vi inte kan påverka med viljan), nybildningen av blodsocker och bildningen av signalsubstanser. I centrala nervsystemet påverkar det vakenhet och nyfikenhet, inläring, minne och dygnsrytm. Det interagerar med flera hormoner som Noradrenalin, Dopamin och Serotonin. Det är självklart intressant att det finns kopplingar till nervsystemet, men det som just nu intresserar mig mest, är histaminets påverkan på parietalceller, de saltsyraproducerande cellerna i magen.

Inre och yttre stress

I normalfall finns ingen magsyra i magen mellan måltiderna eller på natten. Det kan dock ändras drastiskt, eftersom histaminet har effekter på bl. a. hypotalamus,

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

amygdala, basla ganglierna och hippocampus. Med andra ord på ett jämvikts-tillstånd, kallad homeostas. För mycket Histamin i mag-tarmkanalen som inte kan deaktiveras av DAO, på grund av överbelastning (för mycket histamin i födan), kan på goda grunder hamna i blodbanan. Via blodet kan således histamin påverka saltsyraproduktion i de sk parietalcellerna som tillverkar just magsyra. Ständigt för mycken magsyra blir till besvär som förr eller senare kommer att medicineras, företrädesvis med Omeprazol. Kortvarigt intag av medicinen är tydligen ganska ok, däremot hopar sig farhågorna vid långvarigt bruk.

Det man framför allt måste beakta är risken för malabsorption av näringsämnen och den ökande känsligheten för infektioner. Magnesiumbrist har särskilt observerats och angetts i fass register över biverkningar. I kölvattnet av detta faktum kan nämnas att riskhöjningen för frakturer anges med upp till **40 procent**. Detta måste man se som en radikal påverkan på mineralstatusen i hela kroppen. Vidare finns det risk för magpolyper eller cystor, ett faktum som skrämmer i dagens cancerogena värld. Vi måste lära oss att förstå problemen ur kroppens synvinkel – långvarig giftbelastning, även av små mängder, hanteras med upplagring i vävnad av styrsystemet. När måttet är rågat, är förgiftningseffekten en realitet. Använd därför Omeprazol eller dyl i så liten omfattning som möjligt! **Börja med att sanera kosten från histaminrika födoämnen!**

Vad ska man undvika för födoämnen?

Histamin är en sönderfallsprodukt i livsmedel i en naturlig åldringsprocess. Med andra ord en ingrediens i förruttnelseprocessen. Därför behöver man utesluta allt som inte är absolut färsk. Detta inkluderar kött, fisk, skaldjur, lagrade ostar, alkohol, ättika, nästan alla jästa produkter. Andra biogena aminer i frukter t ex kan stimulera frisättningen av histamin som ananas, banan, jordnötter, hallon, apelsiner, päron, men likaså linser, bönor och sojaprodukter. Till och med medicinska ämnen kan ha liknande effekter.

Ur histaminsynpunkt är t ex frysta varor att föredra – fisk, kött, skaldjur men även grönsaker – så nu plötsligt anmodas vi att äta djupfrysta varor i stället för färska! Här kan man ana en viss anpassning till gamla, urgamla metoder – fånga fisk och äta den direkt, slakta djuret och grilla det omedelbart, leta grönsaker och njuta av dem direkt.

Vårt ursprung gör sig påmint!