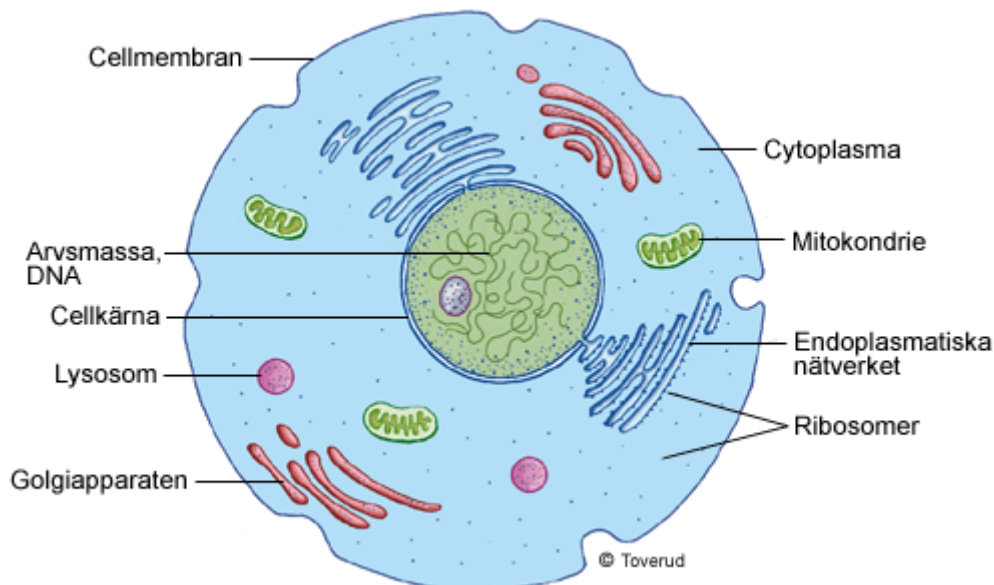


Nyhetsbrev 1 – 19 Åldersdiabetes, reflektioner 2019-01-05

Circulus vitiosus - "Ond cirkel, en olycklig utveckling"

Vårens teman är "åldersdiabetes, åderförkalkning och utbrändhet! Hälsoproblem som helt och hållet är baserade på den livsstilen du har accepterat! Med andra ord kan du således påverka nästan alla faktorer som ligger bakom ovanstående problem. Man kan ju rimligtvis inte undgå alla skrivelser, TV- och radioprogram med ambition att tala om för dig vad du ska göra och vad du ska låta bli för att motverka uppkomsten av nämnda obalanser. För att kunna förstå uppkomsten av störningar i socker- och fettomsättningen, behöver vi titta närmare in på cellnivå, den minsta levande enheten i kroppen.



I begynnelsen kan tänkas att två olika celler fann varandra i en samverkande funktion, t ex cellen och mitokondrien. Mitokondrien tros vara resterna av en bakterie som lärt sig att omvandla kolhydrater till energi, under syrets medverkan. Under cellmembranen återfinns fortfarande "peroxisomer" som tidigare tros ha haft mitokondriefunktion. **Peroxisomer** är membranbundna organeller, som deltar i många metaboliska reaktioner. Peroxisomerna innehåller ett fyrtiotal olika enzymer, som är kopplade till **fettsyrornas β -oxidation** (nedbrytning av långa fettsyror) och bildningen av gallsyror. Vid oxidationen i peroxisomerna bildas **väteperoxid**, som är

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

mycket giftigt för cellen.

Peroxisomerna är alltså aktiva konsumenter av molekylärt syre och innehåller höga koncentrationer av enzymer, bland annat **katalas** samt **urat oxidase**. Katalas är ett försvar mot de fria radikaler som är en oundviklig konsekvens av syremetabolismen. Det är oklart varför den eukaryota (komplexa celler med DNA) innehåller peroxisomer, då många av dess reaktioner även kan ske på andra platser i cellen så som i cytosolen (cellvätska) eller i någon annan organell. En teori är att peroxisomen tidigare under evolutionen har varit cellens huvudsakliga plats för reaktioner som involverar syrgas, men att denna roll senare har övertagits av mitokondrien.

Lite biokemi

Alla växter tar upp koldioxid och vatten och omvandlar sollenergi (med hjälp av klorofyll) till lagringsbar energi i form av kolhydrater.

$H_2O + CO_2 + \text{sollenergi}$ blir $C_6H_{12}O_6$ = kolhydrater (monosacharider)

En biprodukt blir rent syre, som uppträder i luften som O_2

När vi sönderdelar kolhydraten i våra kroppar, med hjälp av händelser i mitokondrien, händer följande:

$C_6H_{12}O_6 + 6O_2$ sker en ren förbränning till $6H_2O + 6CO_2 + \text{ATP (adenosin-trifosfat)}$, vår lagringsmolekyl för energi. Om syresättningen är undermålig, sker produktion av slaggprodukter (restämnen).

Vad kan vi lära oss av detta?

Kroppens syresättning är av största vikt! Därför är det angeläget att träna din magandning varje dag! Du förhindrar inte enbart produktion av slaggprodukter, oönskade oxidanter, utan även en förurning av kroppen! Det förhåller sig nämligen så att kroppens pH-värde bör ligga omkring 7,2 till 7,4, för optimal funktion. Magandning åsidsätts fullständigt vid stress utan återhämtning – du använder hjälpmuskulaturen i bröstkorgen, vilket så småningom urartar till en dålig syresättning och utvädring av koldioxid. Försämringen av kroppens inre miljö påverkar även dess förmåga att hantera yttre förhållanden yttre förhållanden.

Vad vet man om kolhydrater?

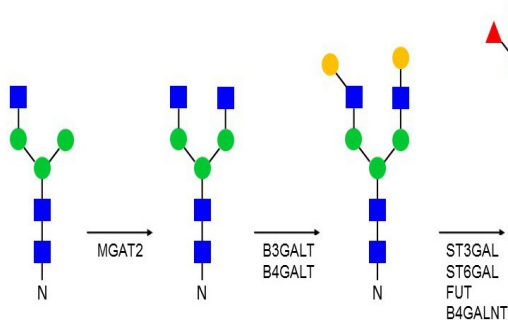
Det man med säkerhet vet är att inget högre liv hade funnits på jorden utan kolhydrater. Det finns en rad olika varianter, varav snabba, långsamma och

osmältbara är det vi berörs mest utav. Kolhydrater är därför en viktig del av vår näring som först omvandlas till blodsocker och därefter till energi.

Energiomvandlingen är en komplicerad process som lätt kan störas på olika sätt. Det som vanligtvis tillhör de störande elementen är gifter, brist på syre, insulinresistens, fettupplagring, dålig cirkulation och sur miljö. Man kan förstå att cellens delningsförmåga äventyras medels gifter, sur miljö och fettupp-lagring (delning av DNA -strängen). Cellen upplöses så småningom vilket leder till materialförsvagning. Ständigt för höga halter av blodsocker, leder förr eller senare till höga halter av insulin och därmed till insulinresistens. Cellen är övermättad och stänger ned insulinreceptorer. Åldersdiabetes är den logiska följden. Tillståndet leder till fettupplagring såväl i cellerna, i levern och andra organ. Triglyceridnivån i blodet skruvas uppåt. Lipidhärskning (fettoxidation) leder till åderförkalkning och diverse händelser i hjärta/kärl.

Glykosylering

För mycket socker i blodet leder inte enbart till insulinresistens, utan en viss del av överskottet gör sig kroppen av med genom urinsystemet. Ständig sockeröverskott blir på så sätt även ett problem för njuren. Ett annat sätt för kroppen att ta sockret ur cirkulationen är glykosylering. Oligosackarider (ko-lhydrater uppbyggda av fyra till tio enkla kolhydratmolekyler) sätter sig bok-stavligen på vissa blodproteiner och



skapar på så sätt stora molekyler. Bilden visar att molekylerna kan bli större och större, ju flera oligosackarider som fäster vid proteinet. För diabetiker kan detta medföra stora bekymmer i tår (fötter) och ögon. Passagen mellan arterioler och venoler (våra finaste hår kärl i cirkulationssystemet) täpps helt sonika till. Följden kan bli avstötning av tår eller försämrad ögonfunktion.

Oreda i fett- och sockeromsättningen

Kroppens eviga strävan efter homeostas (jämvikt) blir svårare och svårare att upprätthålla. Att den i detta skede visar upp motsägelsefulla symtom, är inte svårt att förstå och tarvar inga som helst vetenskaplig utbildning för att följa och möjligtvis ta till sig. Du behöver egentligen bara göra tvärtemot det du tidigare har gjort och det kan sammanfattas på följande sätt:

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

Sanera kosten

Inför en strikt LCHF kost med tonvikt på att utesluta allt spannmål, dra ned på köttkonsumtionen (fisk räknas till kött, men den ska du äta) och undvik allt prefabricerat! Uteslut likaså alla mjölkprodukter, soja och quorn.

Ät råa och lättkokta grönsaker

Inför successivt nämnda grönsaker i din kost (basiska restprodukter) och gärna något annat basgörande som pH-kalk eller bikarbonat. Belöningen blir snart en viktnedgång och en normaliserad tarmflora. Godissuget försvinner och din bukspottkörtel får en behövlig avlastning.

Rör på dig

Motionera regelbundet - gärna ½ timma före frukost - helst varje dag. Du stimulerar kroppens fettförbränning, äter mindre och reducerar din övervikt (fettlevern). Bli inte förvånad eller frustrerad om du hamnar på en plåtå, där inget händer, vad du än gör. Kroppen lägger in en vilopaus för att stabilisera sig och rätt som det är fortsätter din viknedgång mot din idealvikt. Mät din midja och väg dig en gång i veckan!

Kosttillskott

The på kalmusrot kan vid regelbundet intag hjälpa kroppen med normalisering av dina körtlar. Blötlägg en tesked kalmusrot i en kopp kallt vatten på kvällen. Drick en klunk före och efter måltiderna, gör det till en vana! Lägg in en paus efter tre veckor och fortsätt därefter som tidigare. Kalmusroten är känd att hjälpa särskilt bukspottkörteln.

Medicinering



Prata med din doktor om justering av medicineringen i takt med att resultaten av provtagningarna förbättras. **Det är dock viktigt att ta till sig:** även om du har utrustning att följa dina sockervärden, ska du inte experimentera själv. För helt enkelt på tal att du vill ompröva onödig medicinering!

Ps: Metformin bromsar sockerupptaget.