

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 5 – 21 Sömnens mysterier 2 2021-05-01

Grammatici certant, et adhuc sub iudice lis est. -
"Därom tvista de lärde"

Uttdragen stress leder alltid till näringsbrister! Eller uttryckt på ett annat sätt leder ett stort uttag och för liten påfyllning alltid till felfunktioner i något av styrsystemen. Vi kan likna näringsstatusen vid en checkkredit - när man alltid tar ut men aldrig sätter in, finns det snart inget kvar att använda. Därefter lever man ur hand i mun, dvs att kroppen måste förlita sig på det som kan upptas ur födoämnen efter varje måltid. Dessutom utsätts kroppen för en långsamt pågående förgiftning. Nervvävnad t ex lagrar upp tungmetaller, aminosyrasättningen är extremt känslig för gifter (egenproducerade eller tillförda utifrån). Störningar och brist på vissa essentiella aminosyror försvårar och omöjliggör produktion av kroppsegna proteiner som t ex olika hormoner och immunförsvarsceller. Den logiska följderna för styrsystemet blir att sätta symptom och generera funktionsförsämringar, för att upprätthålla den överordnade uppgiften att kroppen ska kunna överleva.

Allt vi praktiskt gör, tänker och upplever kräver energi

Man har beräknat att av all möjlig energiproduktion i kroppens alla celler, åtgår ca 70 % till nämnd automatik. resterande 30 % använder vi till tankeverksamhet, mekanisk rörelseenergi och kemisk bindningsenergi vid reparation och återställning av förbrukade celler. När man arbetar mycket med kroppen blir man trött efter ett tag och måste fylla på med bränsle för att kunna fortsätta. Men när vi belastar systemen med framtidsoro, överdriven prestation och tankar som handlar om att inte kunna påverka sin situation, räcker sällan mängden energi **till allt man måste göra!** Den situationen löser kroppen med omfördelning från värmedepån - man får kalla händer, fötter, nästipp eller hud. En säkerhetsventil för överlevnad. Energiframställning kan tillfälligt framvingas även under syrebrist - omvandling sker till mjölksyra som efter ett tag ger klara symptom i form av muskelsmärta. Men båda tillstånden är ett tecken på obalans och därmed bristande energiproduktion. Eller

annorlunda uttryckt - en överdriven förbrukning,

Alla system i kroppen strävar alltid efter balans - homeostas.

Styr och regler-systemets uppgift är att hålla jämvikt i kroppen kontra yttre påfrestningar. Systemet består av nervsystemen, hormonsystemet och immunsystemet och alla tre komponenter reagerar som en fysiologisk enhet. När något av delarna utsätts för skador, kan helheten inte fungera perfekt, utan systemet arbetar efter bästa förmåga för att kompensera uppkomna brister. Beroende på vilken skada som inträffat, kan uppkomna beslut ter sig märkliga, symtomsättningen är svår att förstå, t ex sömnproblem. Systemets primära uppgifter kan därför anses vara följande:

- 📦 Att detektera energibrist
- 📦 Att åtgärda energibrist
- 📦 Att simulera energibrist

Så länge stursystemet är kapabelt att fatta rätt beslut, kan kroppen upprätthålla homeostas (balans). Balans är ett enda tillstånd, obalans är två - **för mycket eller för litet**. Föreligger det ett överskott av någon substans, resulterar detta oftast i en motsvarande acceleration av utsöndringen. Är det underskott av någon substans i systemet, kan upptagsförmågan stimuleras i tarmsystemet. Är det ett skadligt ämne för kroppen, aktiveras kräkningsreflexen och en utspädning i tarmen som diarréas bort. Rester av substansen som klarat passagen till blod och lymfa, tas om hand av immunförsvaret under kroppslig inaktivitet. Lymfatisk vävnad kan tom stänga av flödet med hjälp av lymfknutor som svullnar upp, ömmar och öppnas inte förrän faran är över. Det är skyddet mot oralt tillförda ämnen - genom munnen som är den enda ingången kroppen känner till för olika ämnen.

Försvaret mot sticksår



Försvaret mot sticksår är inte lika utvecklat som beskrivet ovan. Det finns dock en god tolerans i vanliga fall mot t.ex. insektsbett som förekommer i den normala ekomiljön. Systemet har lärt sig att hantera skadan,

[@gmail.com](mailto:cnm@cnmmassage.se), +46704619036, Hans Kürzl

Illustration 1: Vaccination

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

men är ganska maktlös om det sker utomlands. Det kan leda till våldsamma hudreaktioner vars andemening är att inte utsätta sig för nämnda insekter.

Försvaret mot i vacciner förekommande substanser som direkt sprutas in i vävnader, misstolkas ofta av systemet som intrång genom munnen. Varierande symtom från mag/tarmkanalen är det sättet styrsystemet vill uppmärksamma kroppens ägare att någonting är farligt. Det kan leda till kräkning, diarré och andra symtom från tarmen som oftast behandlas med antibiotika. Antibiotika slår ut tarmfloran som medför en enorm kapacitetsförlust för immunförsvaret. Därför kan postvaccinala händelser inträffa som t ex att barnen kan få mässlingen flera gånger om.



Medicinska ingrepp kan skada styrsystemet

Medicinering och medicinska ingrepp kan leda till skenbart bot av upplevda problem, men i förlängningen aktivera kroppens gifförsvar som kan leda till allehanda upplevelser man inte kan förstå. Den moderna människan är inte enbart utsatt för mediciners negativa verkan, utan framför allt miljögifter i arbetsmiljön, gifter i mat och dryck och sist men inte minst - mental förgiftning. Sammantaget kan man hjälpa sin kropp genom förändringar i livsstilen.

Vad behöver jag förändra?

Med tanke på det jag beskrivit i första brevet och här ovan, betraktar jag kronisk sömnstörning som en form av utbrändhet. Den ständiga uppkopplingen genererar näringsbrister, syrebrist (syra-basbalansen) och ständig framtidsoro. Att jämt vara uppkopplad (t ex telefon) gör saken inte bättre! Här nedan några förslag av åtgärder för att komma tillrätta med sina sömnproblem:

Att återställa tarmhälsan

-  Du blir vad du stoppar i dig! Skriv en matdagbok med anteckningar om hur du mår i magen efter intagen föda. Uteslut socker, vete (särskilt bröd), sojaprotein, mjölkprodukter och ev quorn
-  Uteslut nämnda ingredienser under minst tre månader, tillför därefter ett ämne i taget. Du får en omedelbar reaktion i magen/tarmen om du inte tål ämnet. Uteslut därefter helt ur kosten!

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

- ❏ Tillför **prebiotika** (är hälsofrämjande kolhydrater i kosten som upptas långsamt eller kan endast brytas ned av vissa bakterier). Dessa finns i de flesta grönsaker och frukter, bl annat i sparris, jordärtskocka, lök, linser, mandel, bananer och baljväxter.
- ❏ Tillför **probiotika** (är kost eller kosttillskott med levande bakterier). Intag vid varje måltid rekommenderas.
- ❏ Använd basbildande råvaror. Grönsaker ger i princip ett basöverskott vid förbränning. Använd gärna pH-kalk som motor i att återfå och underhålla en mera basisk miljö i kroppen. Även bikarbonat kan rekommenderas!
- ❏ Måltidsdryck är källvatten (utan bubblor), gärna förstarkt med färskpressad citron
- ❏ I svåra fall genomför en detoxkur. Kontakta en kunnig terapeut.

Avkoppling och mental träning

- ❏ Regelbunden andningsträning i psoasställning. Kroppen måste först acceptera träningen innan man kan påräkna resultat
- ❏ Tillför någon rörelseträning i vardagen som har andningskomponenten som del av träningen - t ex yoga
- ❏ Inför akupressursekvenser för stress, depression, ångest och/eller sömn - inför regelbunden träning
- ❏ Lär dig TFT (tankefältsträning) eller närbesläktade övningar för eliminering av trauman som belastar hälsan
- ❏ Unna dig CNM-massage som hjälp att kunna genomföra alla nya behandlingsformer

Vänd allting 180 grader i ditt liv - men tänk på att vi terapeuter endast kan ge dig anvisningar om hur du kan förändra ditt liv. Ändringen som ska ge dig bättre livskvalité och lära dig att undvika fallgroparna i livet. Du måste vara lika enveten att införa alla förändringar som ska leda till ett bättre liv som du var när du började att sabba din hälsa. Kroppen tackar dig med förstagångsförsämringar som t ex influensaliknande symtom eller t.o.m till förvärrade psykiska upplevelser. Men hav tröst - det rättar till sig!