

## Nyhetsbrev 7. 21 Människans mikrobiom 2021-07-12

### ***Grammatici certant, et adhuc sub iudice lis est.*** -

"De lärda tvistar, och saken är ännu ej avgjord", även "Därom tvista de lärde".  
([Horatius](#), Ars poetica, vers 78.)

Inom naturmedicinen har man sedan länge förstått att hälsa kommer ur det vi undviker att stoppa i oss. Man blir vad man äter. Promenerar man på stan och iakttar sina medmänniskor, kan man se att mer än hälften är överviktiga och en tredjedel av alla dessa är mer eller mindre feta. Fetman räknas som en av de största riskfaktorerna för diabetes typ 2, hjärt/kärlproblem, fettelever (förfettade inre organ), demenssjukdomar och fertilitetsproblem. Gemensamt för alla är en risig mage. Jag skulle tro att de flesta lider av en läckande tarm (leaky gut).

### **Vad är en läckande tarm?**



Illustration 1: Tunntarmens normala utseende

Begreppet är inte erkänt som ett medicinskt faktum som baseras på permeabilitet (genomsläpplighet i tarmslemhinnan). Bilden visar en frisk tarm med veck och villi som tillsammans skapar en stor yta för näringsupptag. Det jag har kunnat följa under min tid som naturterapeut har gett vid handen att det finns ett antal störningar som kan medföra inflammationer i tarmslemhinnan som på sikt medför en markant förändring i dess förmåga att hantera födoämnen på ett adekvat sätt. För tunntarmens del kan den aktiva ytan krympa från ca 350 kvm till hälften eller ännu lägre. Detta fenomen måste rimligtvis ha orsaker som väl tål att diskuteras!

### **Vad kan orsaka detta problem?**

Nu tittar vi endast på tillförsel av födoämnen som kan ha med den negativa utvecklingen att göra. I detta fall pratar man om vissa födoämnen som kan ha med tillståndet att göra, genom att utlösa inflammatoriska förlopp. På den

**CNM massage**

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

[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se)

yttersta spetsen av tarmluddet sitter det ett antal flimmerhår, kallade borstbräm. Deras uppgift är bland annat att stryka av laktas till den förbiflytande matgröten. Laktas är det enzymet som möjliggör sönderdelningen av mjölkens laktos, mjölksockret. Finns det inte tillräckligt med laktas, sker en otillräcklig tillförsel av enzymet och en utveckling mot känslighet för mjölksockret. Tarmslemhinnan reagerar med inflammatoriska svar. Detta leder på sikt till en fullständig avveckling av tarmluddet och laktoskänslighet är ett faktum.

### **Men det slutar inte där!**

Mjolk har historiskt sett inte utgjort någon större del av människans föda. Det är ett ganska sent påfund i västvärlden att utnyttja kreaturens mjölk som människoföda. Kreaturens mjölk är avsedd för kalvar som måste nå vuxen ålder inom ett år för att ha en chans till överlevnad. Komjolk har därför en helt annan electrolytsammansättning än människomjolk. Det mest positiva tycks vara innehållet av kalcium som vi människor anses behöva. Men den höga kalciumhalten kan medföra att upptaget begränsas av andra faktorer som till exempel mängden magnesium, D-vitamin, fosfor, fett och andra fettlösliga vitaminer. Det sägs att svenska kvinnor dricker mest mjölk i världen, svenska kvinnor är också mest urkalkade i världen. En paradox som kan belysa ett av problemen med hög tillförsel av mjölk.

### **Kort amningsperiod**

Vårt moderna sätt att leva kräver även kvinnans deltagande i arbetet utanför hemmet. Detta medför en kortare amningstid och ett snabbare sätt att införa modersmjölkersättningar. Barnets ämnesomsättning kan således mycket tidigt i livet utsättas för ämnen som inte kan hanteras av kroppen. Dit hör laktos, komjölksprotein, vetegluten och soja (SPI – sojaproteinisolat). Alla dessa ämnen var för sig kan lägga grunden för barnens magproblem och vara orsaken till en utveckling av en negativ tarmhälsa. Och det ger oss en smidig övergång till människans mikrobiom. Vid födelsen är barnets tjocktarm så gott som bakteriefri. Vid en naturlig förlossning smittas barnet med mammans mikrobiom för en snabb utveckling av en egen bakterieflora. Denna bakterieflora stöttas även av modersmjölken som överför en rad ämnen till barnet för dess gynnsamma utveckling.

**CNM massage**

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

[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se)

## **Störningar i barnets utveckling av mikrobiomet**

Att födas med hjälp av kejsarsnitt må vara en livräddande metod, men berövar barnet från att naturligt bli smittat med mammans bakterieflora. Konsekvensen blir en försenad utveckling av barnens egen bakterieflora och därmed läggs grunden för allehanda sjukdomar eller känslighet för sjukdomar. Nästa steg är alla barnvaccinationer som känsliggör barnets immunförsvar för andra sjukdomar, jämte påkallade antibiotikabehandlingar. De sistnämnda ges urskillningslöst och följderna blir en mer eller mindre total upplösning av barnets viktiga tarmflora och därmed ett allvarligt stasat immunförsvar. Betänk att mer än 80 % av ditt immunförsvar finns i tarmen!

## **Mikrobiomets sammansättning**

Vår tarmflora består av ett komplext ekosystem av olika mikroorganismer som bakterier, svampbakterier och svampar som alla lever tillsammans i tarmen. Tarmfloras mikroorganismer spelar en viktig roll för vårt immunförsvar och tarmens funktioner och hjälper till med både matsmältning och att skydda tarmen mot skadliga bakterier och virus. Balansen mellan tarmfloras mikroorganismer påverkas både av vad vi äter och hur vi mår. En varierad kost och hälsosam livsstil ger bra förutsättningar för en balanserad tarmflora och en väl fungerande tarm. Så enkelt är det och så svårt kan det bli, när man medvetet eller omedvetet spelar rysk roulette med sin tarmhälsa.

## **Några slående exempel**

Mikroberna är tio gånger fler än våra egna celler! Man anger generellt att ett friskt tarmbiom består av kanske ettusen olika sorters mikrober. Vissa familjer i stora tal, andra hålls i schack av vissa bakteriers avfallsprodukter, t ex mjölksyra. Man har också konstaterat att hos en överviktig eller fet person, krymper antalet mikrober till kanske 600 olika varianter, varav vissa sorter har tagit för sig och blivit alldeles för många. Här pratar man om "**bulliga bakterier**" som omvandlar osmältbara cellulosa-rester till användbar energi. Problemet är bara att miljön i tarmen är alldeles för sur – ska vara omkring 7,4 pH för att vara en bra miljö. Försurningen när ett ständigt sötsug eller sug efter snabba koklhydrater och det leder garanterat till en förändrad balans i fett- och sockeromsättningen. Tyvärr påverkas även hormonbalansen, vilket kan medföra bl annat diabetes typ 2 och fertilitetsproblem. Men man kan ju alltid utnyttja konstgjord befruktning för att bli gravid!

**CNM massage**

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

[www.cnmmassage.se](http://www.cnmmassage.se)

## Konsekvenser för hälsan

En urgammal reaktion på bakterieproteiner leder än idag till kraftfulla reaktioner. Människor har som alla andra djur varit beroende av tillgång på vatten. Halvt uttorkade vattenpölar innehöll allehanda bakterier som inte alltid var till godo vid tillförsel. Detta medförde utveckling av ämnet "Zonulin" som lossade på tarmens barriär och öppnade för större mängder vatten för utspädning av tarminnehållet. Följden blev en tunnare avföring och diarrè. Reaktionen är densamma än idag, särskilt då mot gliadinrester efter en ofullständig sönderdelning av gluten. Vi kan inte smälta hur stora mängder gluten som helst – den största boven är bröd och pasta, eventuellt också livsmedel där gluten används som förtjockningsmedel.

## Dagens processade livsmedel

Innehåller höga värden av denaturerade kolhydrater och proteiner. Dessa skadas under malningsprocessen och utgör ett starkt hinder för vår matsmältning. Det kan mycket väl vara så att dessa skadade ämnen inte kan hanteras av vår normala enzymflora, utan utgör både ett hinder i matsmältningen och underlag för bakterier vi inte ska göda! Det hör till saken att våra system är inställda på den kristallina formen av ett ämne, för en korrekt hantering. Avviker formen från mallen, kan sönderdelning inte ske på rätt sätt, vilket innebär att de utgör en stor anledning till ett dydfunktionellt tarmbiom och därmed en anledning till negativa reaktioner från vårt styrsystem.

Observera att symtomsättning alltid är ett svar på uppkommen skada. Hur din kropps styrsystem kommer att svara är också knutet till dina reaktioner på uppkomna skador. Kom ihåg – ditt stysystems viktigaste uppgift är att detektera energibrist, åtgärda energibrist och simulera energibrist. Det är dessutom programmerat att alltid sätta överlevnad främst, för att garantera möjligheter till fortplantning, så att släktet består. Tänk dig nu in i situationen hur vi misshandlar vårt mikrobiom under livets gång. Bara vetskapen om detta borde leda till skötsel av tarmbiomet, omläggning av kosten (gärna till stenålderskost), rörelse (motion) och en själslig sanering

**Du blir vad du äter och vad du tänker!**

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