

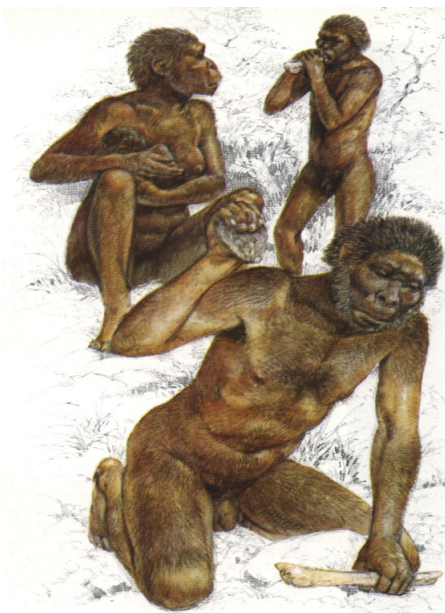
Nyhetsbrev 8

2021-08-05

Mikrobiomets inverkan på hälsa

Cintillae parvae praebent incendia magna -
"Små gnistor åstadkommer stora bränder"

Urgammal kunskap förknippar mag/tarmstatusen med hälsa/ohälsa. Och det är inte gripet ur luften! För vetenskapen har det varit en obekvämt sanning att den mänskliga organismen helt är i händerna på 1000 talet mikroorganismer. Att människan är en superorganism tack vare mikrobiomet och inte skulle kunna existera utan deras hjälp. Vår kropp ger dem husrum, värme och föda. Som tack skyddar oss mikrobiomet mot patogena faktorer, hjälper till med matsmältningen och håller vårt immunförsvar allert. Denna symbios (samarbete) kan förklara många olika händelser som förefaller helt osannolika ur många aspekter. Vissa människor klarar sig undan både bakterie- och virusinfektioner med minimal påverkan och vissa andra kan svara med allihanda symtom man inte kan förstå. Den nu pågående pandemin visar klart och tydligt hur detta fungerar!

**Bakterier försvarar sitt livsrum med hjälp av sina avfallsprodukter**

Mikrobiomets sammansättning kan förklaras med hjälp av de avfallsprodukter som de enskilda medlemmarna lämnar från sig. Det kan förklara den inbördes ordningen som begränsar vissa livsformers antal i kroppen. Vissa av dem behövs i mindre antal för att fullgöra sin skyldighet i nedbrytningsprocessen av den tillförda födan. Den tillförda födan är därför avgörande hur populationen i tarmssystemet ser ut. Människan är dessutom präglat av den födan som finns tillgängligt i ekosystemet där hen bor och lever. Det är i princip ganska enkelt att förstå! Du blir

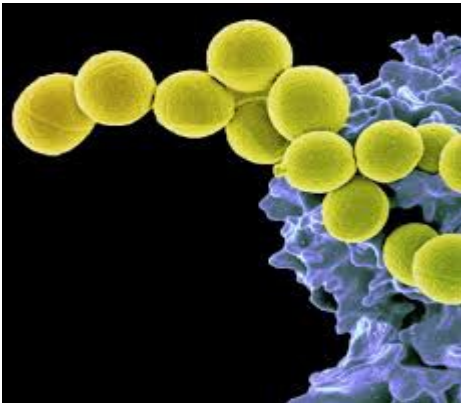
vad du äter.

Några intressanta inneboende

Kroppen härbergerar flera mikrober än den har egna celler. Det sägs att mikrobiomet utgör 10 gånger fler celler än vi själva har i kroppen. Bakterier, svampbakterier, svampar och virus finns inte enbart i tarmarna, utan de utgör en skyddsbarriär kring alla kroppens öppningar – mun, näsa och hals, hud, anal och könsöppningar. Den största delen av mikrobiomet skyddar oss därför mot patogena organismer och är en stor del av immunförsvaret. När vårt immunförsvaret av någon anledning är försvagat, kan patogena organismer få fäste och börja utvecklas. Deras toxiner (avfallsprodukter) gör oss sjuka. Kroppen skyddar sig mot dessa ämnen med hjälp av antikroppar som eliminerar dessa gifter.

Staphylococcus aureus

Finns på vår hud och är en del av människors normala mikrobiom. Bakterien kan även orsaka allvarlig sjukdom. Den kan orsaka olika symtom och sjukdomstillstånd beroende på var i kroppen den får fäste. *S. aureus* producerar cytolytiska toxiner (Cytotoxiner, har en generell påverkan eller avdödande effekt på värdceller) som förstör membran för olika celler, bl.a. leukocyter vilket påverkar värdens immunförsvaret. Från att ha varit sporadiskt förekommande i Sverige och orsakat mindre lokala utbrott påvisas idag multiresistenta bakterier (**MRB**) d v s bakterier som är resistenta mot flera olika antibiotikagrupper allt oftare. Till **MRB** räknas: meticillinresistenta *Staphylococcus aureus* (**MRSA**).



Escherichia Coli (E-coli)

E. coli lever i de nedre delarna av tarmarna hos varmblodiga djur, inklusive fåglar och däggdjur. Den kan orsaka olika typer av infektioner i bland annat urinvägar, blodbanor, hjärnhinnor och tarmar. *E. coli* är nödvändig för normal

matsmältning och utgör en stor andel av tarmfloran (intestinala floran). 1 g avföring kan innehålla över 1 miljard bakterier.

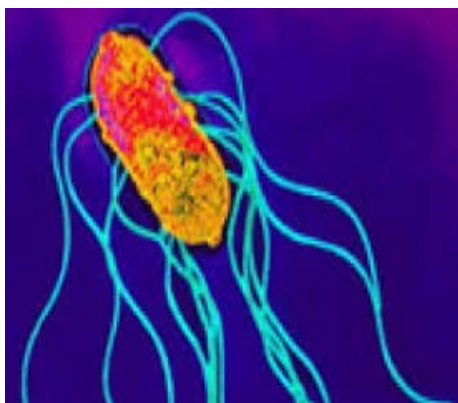


Det intressanta med E-coli i kyckling t ex är att dessa behandlas under sin korta livstid med inblandning av antibiotika i fodret. Sex veckors livstid för fåglarna medger inte någon utveckling av ett eget immunförsvar, men väl till utveckling av resistens mot antibiotikan. Vid slarvig tillagning av kyckling kan människan infekteras med dessa resistenta bakterier. Det händer inget i vår kropp, förrän man själv blir sjuk och måste behandlas med antibiotika. Nu elimineras de flesta av våra egna bakterier, men inte

de E-coli som är resistenta. Detta leder till en besvärlig situation med utbrott av inledningsvist skisserade sjukdomar. Rent tekniskt skyller man på den spanska gurkan!

Salmonella Enterica

S. enterica kan bland annat orsaka feber, huvudvärk, magkramper, kräkningar och diarré när du utsätts för stora doser. Mindre doser ger många gånger inga symtom hos människor. Salmonella kan finnas i tarmen hos människor och djur, även fåglar. Via avföringen kan den spridas till andra miljöer, till exempel jord, betesmarker och vatten. Råvaror av animaliskt ursprung kan förorenas med salmonella från infekterade djur. På en hel köttbit kan salmonellabakterierna finnas på ytan. I köttfärs kan de däremot finnas i hela färsen eftersom köttet blandas runt vid malningen. Frukt och grönsaker kan förorenas när de kommer i kontakt



med jord, gödsel och/eller vatten som innehåller salmonella. Hygien behövs!

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

Candida Albicans

Candidiasis orsakas av flera olika svampar som tillhör släktet Candida (bland annat *C. albicans*, *C. glabrata*, *C. tropicalis*). Dessa svampar tillhör människans normala mikroflora och kan i regel i måttlig mängd påvisas på huden, i munhåla/svalg, i tarmen och även genitalt. Infektion med candida uppträder gärna i irriterad hud som samtidigt är fuktig. Man kan sålunda ofta isolera candida från intertriginösa eksem, som kan uppträda exempelvis i ljumskarna och under tunga bröst. Vulvovaginit är ett mycket vanligt tillstånd hos kvinnor där ofta candida bidrar till symtomen. Tillståndet har ofta föregåtts av en antibiotikabehandling som rubbat den normala mikrofloran i kvinnans underliv. I svårare fall kan hela organsystemet drabbas av överväxt.

En candidainfektion är mestadels mycket svår att hantera. För att uppnå en framgångsrik behandling, svamp älskar socker, behöver man först och främst sanera sin kost från alla snabba kolhydrater samt återställa sin tarmflora. En normal syra-basbalans hjälper till att på sikt lösa problemen (t ex regelbundet intag av kalk från pHbalns). Likaså kan tillförsel av probiotika hjälpa till att återställa en adekvat tarmflora.

På stegforhalsa.se uppges ett antal kurer för att motverka svampangrepp. En enkel kur rekommenderas, när man upptäcker problemen:

Man hettar upp ½ liter vatten, skär en citron, med skalet kvar, i bitar och tillsätter några vitlöksklyftor och ca 50 g rosmarin. Låt svalna och förvara i kylskåp. Behandla det infekterade stället varje dag.

Mot nagelsvamp i stortån har jag själv testat "ympvax" som används vid förädling av fruktträd (kan köpas hos Granngården). Vaxet innehåller naturligt svampdödande medel, men man måste ha tålamod, det kan ta lite tid.

Det absolut viktigaste är att sköta sin tarmflora. Varje avvikelse kan generera oangenäma symtom som i normalfall kan relateras till det du stoppar i dig. Genvägen till en bra hälsa är att du mår bra i magen och kan gå på toa regelbundet varje dag.

Det finns troligtvis inga sjukdomar där tarmproblem inte är inblandade!

www.cnmmassage.se, cnmmassage@gmail.com, +46704619036, Hans Kürzl