

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 10 Subkliniska inflammationer 2021-10-31

Omne ignotum pro magnifico –
Allt okänt tas för storartat"

Begreppet subkliniska inflammationer eller låggradiga, kroniska inflammationer anses ligga till grund för alleranda civilisationssjukdomar. Generellt kan man sammanfatta dessa sjukdomar under begreppet "**Metabola syndromet**". Dessa har vi tidigare avhandlat och beskrivit. Den påläste minns att kroppen utsätts för två diametralt verkande situationer – stressfas och läkefas. Nämda faser kan inte förekomma samtidigt då stressen är en överlevnadsfas och läkning endast kan förekomma i läkefasen – som är en avslappningsfas. Kroppen är på högvarv i stressfasen, stinn av hormoner som håller både kropp och organ på högspänning. Kännetecknen är kall, blek, stel, ständig uppkopplad, sover dåligt, känner inget, äter lite och fokuserar enbart på överlevnad. När kroppen är utmattad eller den farliga situationen är undkommen, sker en övergång till avslappning (jämför att stenåldersmannen kommer hem till grottan) Det är ganska enkelt att förstå, eller?

Inflammation är en nödvändig läkeprocess

Inflammation, var den än uppträder i kroppen, är en läkeprocess. En sådan process är nödvändig för att läka skador som uppkommer av olika anledningar. Skadan måste rensas från döda celler och föroreningar, ett arbete som utförs av leukocyter som kallas till skadestället. För att påskynda kemiska reaktioner sker en temperaturökning (feber) – en grads högre temperatur påskyndar ämnesomsättningen med 15%, så nu kan du förstå feberns roll i sammanhanget. Svullnaden runt skadestället är en vätskeökning för effektivare transport av ämnen från skadan, men även av material för nybildning av vävnad och celler. Ömheten omkring skadestället kan uppfattas som skydd inför en eventuellt förvärrad situation – ett skydd som släpper när skadan är läkt. Tröttheten i situationen måste hänga samman med kroppens utstuderade sätt att använda all tillgänglig energi för läkeprocessen (påbjuden vila). Dessutom måste tömnda näringsdepåer

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

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

återfyllas och därför uppstår en förståelig hunger.

Inflammationsmarkörer i blodet

Sjukvården har lärt sig att med hjälp av blodprover identifiera markörer för inflammatoriska processer i kroppen. CRP (C-reaktivt protein) är en av dessa markörer. Med hjälp av detta prov kan man skilja mellan bakterie och virus-infektion. Båda skadar celler eller cellsystem. CRP klassas som ett i blodet förekommande akutprotein vid inflammatoriska sjukdomar. CRP kan också stimulera komplementförsvaret som består av ett fyrtiotal olika proteiner som bidrar till inflammation och rensar upp blodet från döda celler. Utöver nämnd blodprotein förekommer en rad olika enzymer med stimulerande eller hämmande verkan på olika skeenden i den inflammatoriska kaskaden. Dessa ämnen finns både i djur och växter, vilket utnyttjas i framställningen av bl annat hälsokostpreparat som t ex Pycnogenol (Pharma Nord).

Närliggande tankar om varför subkliniska inflammationers uppkomst kan skapa sjukdomar

Prostaglandiner – vävnadshormoner

Prostaglandiner är naturligt förekommande fettsyror som verkar sammandragande på glatt muskulatur. Beroende på var de verkar i kroppen, kan de sänka blodtrycket, reglera utsöndring av magsaft, modulera kärlgenomströmning och påverka inflammationsresponser. Inflammationshämmande prostaglandiner bildas i cellmembran utifrån EPA fettsyran (Omega 3, fiskfettsyran) och inflammationsstimulerande utifrån Linolfettsyran (Omega 6 – fröolja). Så sammansättning av din kost har en stor betydelse för underhåll av inflammatoriska processer. Det är också allmänt vedertaget att en välfungerande tarmflora är avgörande för immunförsvarets kondition, då kanske 80 % av immunförsvaret är lokaliserat i tarmen. Och vad stimulerar förekomsten av alla tarmsjukdomar som IBS, Crohns och Ullcerös colit?

Saxat från 1177 Vårdguiden.

IBS är en förkortning av engelskans irritable bowel syndrome, och betyder ungefär lättretbar eller överkänslig tarm. Det kallas också för kolon irritable och funktionella tarmbesvär. Irritationen utgörs av inflammatoriska processer, orsakade av idiopatiska anledningar (utan känd orsak). Mig veterligt är den

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

enda botten ändrad kostregim – framför allt bort med mjölk och gluten, möjligtvis även SPI (sojaproteinisolat och quorn).

Crohns sjukdom och ulcerös kolit är så kallade inflammatoriska tarmsjukdomar. Det är vanligast att tunntarmen och första delen av tjocktarmen inflammeras. Det kan ibland vara svårt att skilja mellan Crohns sjukdom och ulcerös kolit. Det är en annan inflammatorisk tarmsjukdom där bara tjocktarmen och ändtarmen blir inflammerade. **Slut citat.**

Vi kan bara ana vad dessa kroniska och inflammatoriska tillstånd ställer till med i vårt immunförsvar. Dessutom kan det inte undvikas att näringstatus och därmed hela ämnesomsättningen påverkas negativt. Tänk bara att om en enda essentiell aminosyra saknas – brist orsakar att nybildningen av vissa substanser inte kan ske. Som exempel kan anges tryptofan som behövs för att bilda serotonin (vårt välbefinnande, depression).

Ständig giftpåverkan

Är en annan viktig faktor för uppkomsten av kroniska inflammationer. Denna påverkan är synnerligen förknippad med vad vi stoppar i oss och vilken kemikalisk omgivning vi är utsatta för. Det är dokumenterat att tillförsel av små giftmängder leder till en upplagring av gifter i olika vävnader. Mediciner utgör inget undantag. När måttet är rågat, sker en specifik eller allmän giftpåverkan på cellsystem, som organ och nervsystem. Man åtgärdar i första hand olika symptom tills allvarliga händelser tvingar fram mera genomgripande åtgärder. Åter vill jag hänvisa till det metabola syndromet. Kroppen reagerar med symptom för att påminna om tillståndet. Ett tillstånd som ingen noterar, förrän allvarliga incidenter, oftast livshotande, har inträffat. Man kan ju alltid operera! Man kan även fundera på hur etablissemanget tänker. Reklamen framhäver fördelen med smärtlindring av huvudvärk eller knäartros. Ingen funderar ens på det faktum att borttagandet av smärtan tillåter rörelser som kroppen vill förhindra. I fallet huvudvärk så förstår vi inte vad signalen innebär. Men det påminner om ett energitillstånd som tål att fundera på, varför det har uppstått. Så småningom leder intag av huvudvärkspiller till just huvudvärk.

Vad kan en enskild människa göra för att stävja kronisk inflammation? Med hjälp av livsstilsförändringar och riktat tillskott av nödvändiga ämnen.

- Tillförsel av ämnen som reducerar CRP – Cvitamin, Q10, B-vitaminer (särskilt B₆ och B₁₂ och folsyra) samt magnesium
- Dvitamin särskilt under vinterhalvåret
- Evitamin, selen behövs för syntetisering av Q10.
- Curcumin ger en omfattande minskning av inflammationer. Gärna i kombination med gurkmeja och svartpeppar
- Googla på antiinflammatorisk kost, det finns en hel del att göra.

Livsstilsförändringar

- Kostomläggning till stenålderskost (paleolitisk kost) – du kan äta allt som inte behöver en innehållsdeklaration
- Undvik alla mjölkprodukter, vetemjöl, SPI (sijaproteinisolat) och alla halv- och helfabrikat, godis, läsk, glass, etc
- Motion – regelbunden rörelseträning, promenader
- Något ämne som påverkar din syra-basbalans – förslagsvis PH-kalk eller bikarbonat
- Träna din magandning dagligen – morgon och kväll (syresättning och städning av blodet)
- Undvik stress och sömnstörningar – de värsta mediatorer av inflammationer

Vänd allt 180 grader och du håller dig frisk!