

**CNM massage**

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

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

## **Nyhetsbrev 11 Fördjupning i subklinisk inflammation 2021-11-01**

***Ubi fumus, ibi ignis*** --"Ingen rök utan eld"

**Inflammatio** kommer från latinet och betyder "brand". Branden i sig kan betyda förnyelse i naturen, men måste släckas för att leda till återhämtning och läkning av skadorna. En utdragen brand kan därför inte vara ett positivt skeende, tvärtom leder den till negativa händelser. Om vi kopplar det mänskliga styrsystemet på detta resonemang, kan vi konstatera att systemet alltid strävar efter balans. Balans mellan tusentals olika ämnen som behövs för att samordna ca 80 biljoner celler i en komplex organism. Samordningen resulterar i en balans för överlevnad och en god hälsa. Styrsystemet som i vår organism utgörs av nervsystemen, hormonsystemet och immunförsvaret har till uppgift att reagera på, åtgärda och förebygga energibrist. Att upptäcka energibrist är en basal funktion. Energibrist kan t ex uppstå på grund av födobrist, för stor förbrukning, eller metabol dysfunktion i ämnesomsättningen. Åtgärder från styrsystemen är principiellt symtomsättning, en slags påminnelse om problemen kroppen behöver ha hjälp med. Framtidsoro hos vissa människor är t ex en konsekvens av systemets förmåga att simulera händelser som ännu inte har inträffat.

### **Inflammationer i tarmen**

Inom naturmedicinen betraktas en inflammation som ett direkt svar på en skada som måste läkas. På senare tid har även medicinska aktörer fått upp ögonen för att utdragna tarminflammationer kan äventyra näringsupptag och sammansättningen av tarmfloran. En dysfunktionell, kroniskt inflammerad tarm, betraktas av forskare som inkörsport för alla möjliga och omöjliga sjukdomar (studera det metabola syndromet). Frågan är var kommer alla dessa inflammationer ifrån och finns det vägar att minimera dem med hjälp av justeringar i livsstilen? Svaret kan ges som ett rungande "ja" om individen dels kan förstå problemen och dels har förmågan att utföra nödvändiga åtgärder.

**CNM massage**

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

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

## Varför reagerar tarmen så kraftfullt medels inflammatoriska förlopp?

Vi har tidigare nämt att ca 80 % av immunförsvaret är koncentrerat till tarmen. Det är just i tarmen som kroppen kan skilja mellan vän och fiende, nyttiga eller onyttiga ämnen eller rentav giftiga substanser, tillika störande ämnen för upptaget. Passiviseringen av mikrober sker i magen med hjälp av magsyran (saltsyra, 2-3 pH). Här kan vi redan ana olika medicinernas negativa inverkan på kroppens normala försvar mot mikrober som kommer med maten. Omvandlingen av förstadier till olika enzymer, särskilt de som sönderdelar proteiner, försämras eller ställs in helt och hållet. Följden kan bli att halvsmälta proteiner hamnar i tjocktarmen och stimulerar förruttnelseprocesser med toxinproduktion som resultat (göder en dålig bakterieflora). Enzymbrist leder till ofullständig nedbrytning av molekyler som kroppen inte kan hantera och som utgör irritationsmoment för tarmslemhinnan. Oönskade kemiska reaktioner kan leda till bildning av olösliga salter med te x mineraler som lämnar kroppen utan att göra nytta.

## Histamin är ett oönskad ämne i nedbrytningen av födoämnen

Histamin produceras normalt i mastceller som reaktion mot allergener och utlöser inflammationer i slemhinnor som ska skydda oss mot mikrober. Nedbrytningen av histamin sker automatiskt i kroppen med hjälp av enzymer (MAO -monoaminoxidas och DAO- diaminoxidas) om de finns tillräckliga. Av den anledningen kan innehållet av histamin i maten utlösa allhandla negativa reaktioner i våra vävnader. Histamin finns i stora mängder i bl annat köttfärs och mogna bananer. Men även alkohol (alla jästa och fermenterade produkter), läsk och kolsyrade drycker, fisk och skaldjur (ät helst djupfryst om du är känslig), ananas och kiwi, tomater och vissa nötter och frön kan innehålla mycket av ämnet, beroende på hantering och lagring.

Om vi applicerar ovanstående fakta på den yngre generationen, kan vi se att livsstilen har en avgörande betydelse redan i unga år. Det sägs att hälften av alla ungdomar är allergiska mot någonting. Det finns självklart även andra graverande orsakssamband som t ex barnvaccinationer och påföljande antibiotikabehandlingar. Och detta för oss in på ämnet "**antibiotika**". Denna sub-

stans har räddat många människoliv sedan andra världskriget. Den utmålades som den slutgiltiga räddaren inför alla infektionssjukdomar som tidigare hade plågat mänskligheten. Tills man upptäckte att vissa av de sjukdomsalstrande bakterierna utvecklade motmedel mot skolmedicinens flitigt använda hälsodrog – de utvecklade resistens.

Så kan vi minska takten på utvecklingen av antibiotikaresistens



Det visade sig att antibiotika gavs även till djur i förebyggande syfte att utveckla sjukdomar. Detta medförde att djuren under sin korta levnadstid kunde utveckla resistens mot vissa bakteriestammar som efter förtäring kunde etablera sig i vårt tarmsystem.. Först när vi själva blev sjuka och använde antibiotika, hände det saker som för profes-

sionen var oväntade. Antibiotikakuren slog ut våra egna, icke resistenta bakterier, vilket hade en okontrollerad tillväxt av oönskade sorter som följd. Nu blev vi sjuka av deras toxiner (giftiga avfallsprodukter). Denna ständiga giftbelastning framkallar inflammatoriska händelser i våra vävnader som aldrig läker ut. Den kroniska sjukdomen startar utan att någonsin förbättras.

### **Giftbelastningen skapar kroniska sjukdomar**

Man vet att muskelvävnad är extrem känslig för giftbelastning. Likaså vet man att proteinsyntesen är oerhört lättstörd på grund av giftbelastning. Det innebär i praktiken att även glatt muskulatur, muskler som inte kan styras med viljan, som sköter automatiken i kroppen, blir hårt drabbade av bakteriegifter, alstrade i mag/tarmkanalen. Dessa fakta behöver vara en väckarklocka för alla individer som inte sköter sin hälsa, ofast på grund av okunskap. Här måste jag åter skjuta in att många av uppkomna, negativa hälsotillstånd måste tillskrivas en omedveten eller rent av nonchalant profession som tror att problemlösning ligger i antal kemiska mediciner. Symtombekämpning leder alltid till framtida förvärrade hälsoproblem. Med andra ord kan en

**CNM massage**

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

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

medveten hälsostrategi, både förebygga och förhindra framtida hälsoproblem. Ett gravt exempel är fibromyalgi, polymyalgi, etc som i medicins ögon har en idiopatisk bakgrund – av okänd anledning. En intressant studie visar att förbättringar kan uppnås med hjälp av kostförändringar. Läs mera här: <https://juniperpublishers.com/ntab/pdf/NTAB.MS.ID.555584.pdf> (klistra in i din webb-läsare). Forskarnas slutsats är att en helt växtbaserad kost förbättrar symtom hos patienter med fibromyalgi. Vårdgivare bör informera patienter om dessa vinster i tillägg till annan behandling. "Slut citat". Andra tänkare säger t ex: **"Att det troligtvis inte finns några sjukdomar, där tarmproblem inte är inblandade"**.

### **Påverkan på hjärt/kärlhälsan**

Inflammatoriska komponenter hittas alltid i plack, avlagrad t ex i arteriella kärl. Det tyder på en bakgrund som på något sätt grundar sig på gifter i blodbanan som av kroppen inte kan elimineras. En långvarig, säg kronisk felbelastning som stör normala elimineringsprocesser av gifter i levern. Levern är en kemisk fabrik som t ex tillhandahåller omkring 500 olika substanser som ska kunna upprätthålla en normal metabolism. I kinesisk traditionell medicin är levern ansvarig för hjärt/kärlhälsan (modern till hjärtat) och eventuell bot av hjärtproblem måste föregås av åtgärder för att få levern att fungera normalt igen. Och vad är då så intressant med levern? Jo den omvandlar fettlösliga gifter till urinämnen för utsöndring genom njurarna. Hjärtmuskeln är känslig för gifter, därför kan man räkna med allehanda reaktioner vid ständig cirkulation av gifter i blodet

Hinner levern inte med sitt oerhört viktiga arbete i avgiftningsprocessen, utsöndras obearbetade gifter med gallan. I förlängningen påverkas utförelsgångarnas glatta muskulatur med inflammatorisk påverkan och likaså bukspottkörteln som delar den sista biten av gallans utförelsgång till tolvfingertarmen. Så småningom blir hela området inflammerat, vilket genererar stora problem med näringsupptaget och därmed övriga kroppsfunktioner.

**Du kanske anar nu, varför du blir sjuk av dålig föda?**