

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 7, 25 **Ärftligt, iatrogen, kroniskt**

"Fide, sed cui -

Lita på, men ta reda på vem!"

I föregående brev har vi avhandlat lite om idiopatiska sjukdomars eventuella bakgrund, hur immunförsvaret kan misshandlas och svara med autoimmuna reaktioner. Vårt resonemang är självklart inte fulländat, men kan ge vissa insikter i skeenden som kan uppstå. Som naturterapeut har jag alltid kroppens urgamla försvars- och läkeprocesser i åtanke och reagerar på medicinmännens slentrianmässiga tolkningar av helt naturliga processer. Forskning i all ära, men ställer man fel fråga, får man fel svar eller inget svar alls. Och inom det biokemiska paradigmat saknar man fler och fler svar på abnormiteter som uppkommer och inte kan förklaras!

AI förklarar ärftlighet

Ärftlighet är en central faktor i många sjukdomars uppkomst och utveckling. Genetiska förutsättningar kan predisponera en individ för vissa tillstånd, vilket innebär att släkthistoria blir ett viktigt verktyg i diagnostik och behandling. Det är fascinerande att betrakta hur vissa egenskaper eller anlag kan föras vidare genom generationer, ofta på ett oförutsägbart sätt. Forskningen inom genetikens område har gjort enorma framsteg de senaste decennierna. Vi har nu tillgång till avancerade tekniker som kan kartlägga och identifiera specifika gener och mutationer som ligger bakom olika sjukdomar. Detta öppnar dörren för mer personanpassad medicin, där behandlingar kan skraddarsys efter en individs unika genetiska profil.

Men trots dessa framsteg återstår många frågor. Genetikens roll är komplex och påverkas av en mängd faktorer, inklusive miljö och livsstil. En individ med genetisk predisposition för en viss sjukdom kan, genom att anamma hälsosamma vanor och undvika riskfaktorer, minska sin risk avsevärt. Här spelar naturterapi en viktig roll, genom att främja kroppens egna läkningsprocesser och stärka immunförsvaret på naturlig väg. Att förstå ärftlighetens inverkan ger oss inte bara insikt i varför vissa sjukdomar uppstår, utan också hur vi kan förebygga dem och främja en bättre hälsa genom generationerna. Slut AI.

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

Den iatrogena sidan av myntet

Med **iatrogen** menar man "av sjukvården framkallat". I detta fall får man ställa sig frågan – är biverkningsprofilen i fass.se av betydelse för den enskilde medicinbrukaren eller kan missbruket rentav sluta i medicinförgiftning? "**När nyttan överstiger skadan**" är ett uttryck man hör ganska ofta av skolmedicinens företrädare. Jag kan förstå att man fokuserar på nyttan, men kan man nonchalera skadorna vissa mediciner kan ställa till med hos vissa individer?

AI: Medicinskador, eller iatrogena skador, uppstår när en behandling eller medicinsk åtgärd orsakar oavsiktlig skada på patienten. Dessa skador kan vara resultatet av läkemedelsbiverkningar, kirurgiska fel, felaktiga diagnoser eller andra medicinska misstag. Det är viktigt att noggrant överväga riskerna och nyttan med varje behandling för att minimera risken för iatrogena skador. Med ökad medvetenhet och förbättrade rutiner inom vården kan vi arbeta för att reducera förekomsten av dessa skador och förbättra patienternas säkerhet.

Slut AI. Kan tillföras att mer än 30 % av alla akuta inläggningar beror på läkemedelsskador, särskilt hos den äldre befolkningen!

Läkemedel är potenta gifter

Stimuli för all fysisk och psykisk påverkan är alltid gifter. Nu spånar jag helt fritt – kan man tänka sig att medicinska behandlingar troligtvis kan utlösa kroppens gifförsvar? I ett kortsiktigt perspektiv sker försvarsåtgärder som omedelbart kan initieras mot felaktiga ämnen. Det långsiktiga gifförsvaret är underställt tolkningen av reaktioner på ett individuellt plan. Kliniska provningar nonchalerar vanligtvis den reaktionen och suddar ut den med hjälp av numerären undersökta individer. När 35 deltagare av etthundra känner en förbättring av behandlingen, kan det inte bero på slumpen! Men jag har aldrig kunnat konstatera att i samma studie anges även det som händer med de andra 65 procenten som deltog i studien.

Min personliga slutsats är att man framhäver och påstår saker om utfallet av kriterier som en behandling kan ge. Det kan vara giltig för alla människor och den sanningen måste prövas! Vi är alla individer med personliga reaktioner på det som händer. Därför tycker jag att det finns inga "**idiopatiska**" sjukdomar, utan enbart "**iatrogena**" – statusen kan med fördel kontrolleras genom att upprätta en livslinje för den aktuella klienten, med en medicinlista som underlag. Sedan kan det finnas vissa ärftliga varianter.

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

Kroniska sjukdomar förbryllar

AI: Kroniska sjukdomar förbryllar forskare och vårdpersonal på grund av deras komplexa och ofta multifaktoriella natur. Dessa sjukdomar, som inkluderar diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, och kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL), osv utvecklas över lång tid och påverkas av en kombination av genetiska, miljömässiga och livsstilsrelaterade faktorer.

Genetiska faktorer spelar en avgörande roll i utvecklingen av kroniska sjukdomar. Vissa individer kan ha en genetisk predisposition som gör dem mer mottagliga för dessa tillstånd. Till exempel kan mutationer i specifika gener öka risken för diabetes genom att påverka insulinproduktionen eller insulin-känsligheten. Samtidigt kan ärftliga faktorer påverka blodtryck och kolesterolnivåer, vilket i sin tur kan bidra till utvecklingen av hjärt-kärlsjukdomar. Miljömässiga faktorer är också betydande. Exponering för föroreningar, kemikalier och andra skadliga ämnen kan ha en negativ inverkan på hälsan och öka risken för kroniska sjukdomar. Luftföroreningar har till exempel kopplats till både andningssjukdomar som KOL och hjärt-kärlsjukdomar. Därtill kan arbetsförhållanden, bostadsförhållanden och socioekonomisk status påverka en individs risk att utveckla kroniska sjukdomar.

Livsstilsrelaterade faktorer som kost, fysisk aktivitet, rökning och alkoholbruk spelar en stor roll i förekomsten av kroniska sjukdomar. En ohälsosam kost rik på socker, salt och fel fetter ökar risken för diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och fetma. Brist på fysisk aktivitet bidrar också till dessa tillstånd genom att negativt påverka blodtryck, kolesterolnivåer och kroppsvikt. Rökning är en välkänd riskfaktor för en rad kroniska sjukdomar, inklusive KOL och hjärt-kärlsjukdomar, medan överdriven alkoholkonsumtion kan skada levern och öka blodtrycket.

För att effektivt bekämpa kroniska sjukdomar krävs en holistisk och individanpassad strategi. Forskning och vård måste inte bara fokusera på att behandla symptomen, utan också på att förstå och adressera de bakomliggande orsakerna. Genom att kombinera genetisk information med kunskap om miljömässiga och livsstilsrelaterade faktorer kan vi utveckla mer effektiva förebyggande och behandlande strategier som skräddarsys efter den enskilda individens unika behov. Detta innebär att vi måste fortsätta att investera i forskning, främja hälsosamma livsstilar och skapa miljöer som stödjer långsiktig hälsa och välbefinnande. **Slut AI.**

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

Kroniskt betyder långvarig men inte obotlig!

AI har säkert rätt i sin sammanfattning av kroniska sjukdomar och hur de ska kunna hanteras. Min grundsyn på problemet är att **"ingen gör sig medvetet sjuk!"** Ärligt talat du skapar inte medvetet KOL, diabetes eller hjärtsjukdomar. Det som kallas för kroniskt är i själva verket en utdragen reaktion på en specifik påverkan någonstans i kroppen. KOL är troligtvis en reaktion på långvarig förgiftning i blodet som t ex rökningen kan ge eller långvarig toxisk belastning från tjocktarmen. Diabetes är en långvarig belastning via defekter i socker och fettomsättningen och hjärtsjukdomar kan bero på ämnesomsättningsproblem, andningssvårigheter och traumatiska upplevelser.

Kroniska belastningar kan även omfatta tarmproblem, lung- och andningsproblem, hudförändringar (psoriasis), huvudvärk, trötthet som inte går att vila bort, specifik eller vandrande värk i kroppen, ständiga förkylningar, depression eller ångest och återkommande stressupplevelser. Den gemensamma nämnaren kan utgöras av obalanser i syra-basbalansen i kroppen. För att förklara det sistnämnda, kan anföras att blodets pH-värde (arteriellt blod) måste alltid ligga på pH 7,46, för att livet ska fungera klanderfritt). När en nivå är dominerande, måste andra nivåer anpassa sig, för att kroppen ska fungera hyfsat normalt.

Blodets buffertsystem

Koldioxid löst i vatten blir kolsyra. En svag syra, men ändå en syra. En dålig andning hindrar utvädring av koldioxid, vilket kräver buffring av ett annat ämne som balanserar kolsyran. Ämnet heter bikarbonat som bland annat produceras i bukspottkörteln. Över tid blir situationen ganska ohållbar och kräver åtgärder. En försurad kropp kan inte fungera normalt, vilket kräver ett antal symtom för att uppmärksamma kroppens ägare att allt inte är ok. Dessa åtgärder kan vara återkommande influensaliknande symtom, reaktioner i mag/tarmkanalen, lever- och njurproblem och varför inte depression och ångest? Valmöjligheterna för styrsystemet är stora och kan spela över hela baletten av symtom.

Du blir vad du äter och vad du tänker! Du blir även vad du gör eller inte gör! Fokusera alltid på det positiva i livet!