

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 9, 25

AGE/ALE och RAGE/sRAGE

Direkta orsaker till metabola problem

Abyssus abyssum invocat –

"Djup ropar till djup". Ofta med tolkningen "en olycka kommer sällan ensam"

Fler och fler äldre klienter kommer med hälsoproblem som är svåra att tolka. Det handlar om trötthet som inte går att vila bort, vandrande smärtor i kroppen, koncentrations- och minnesproblem, fysiska blockeringar av olika slag och andra tänkbara och otänkbara belastningar som förstör vardagen för dem. Dessa människor har anlitat vårdcentralen som i sin tur har anlitat specialistvården, för att komplettera sina undersökningar och kunna leverera ett vettigt svar till klienten. Upprepade blodprov ger inte någon fingervisning om konkreta problem, allt är helt ok, det är inget fel på dig. Och detta upplevs frustrerande såväl av klienten som av sjukvården.

Under min aktiva period som terapeut på den icke legitimerade sidan av friskvården, har jag lärt mig att försöka lokalisera uppkomna problem till något som hänt tidigare i klientens liv. Verktöget för att ta reda på det heter **"livslinje"**. Man ber klienten att dela in en linje med 5 års intervaller och skriva in på ovansidan allt man har gjort och upplevt och på nedersidan allt man har gjort åt det. Plötsligt kan man se sitt eget liv nedtecknat på en linje och avläsa det som har hänt – under beaktning att det tar kroppen 10 – 15 år att reagera med åtgärder på inträffade händelser. Plötsligt kan man förstå att antibiotikakurer kan utlösa framför allt tarm- eller hudproblem, olika operativa ingrepp kan tillfälligt lugna sjukdomsförlopp och frekventa intag av NSAID preparat (värkpiller) kan leda till framtida försämringar av det allmänna hälsoläget. Till detta kan läggas postvaccinala händelser och följer av olika medicineringar med t ex syradämpande medel eller hjärtmediciner, mm. Listan kan göras lång!

Den metabola sanningen

Vi behöver näring för att kunna tänka, röra oss och ha energi för att läka de skador som uppstår. Det låter väl rimligt, eller hur? Men vi behöver även energi för att upprätthålla automatiken i kroppen, t ex vår värmedepå (37 grader), matsmältningen, hormonsystemet, cirkulationen och inte minst vår förmåga att försvara oss mot inkräktare (immunsystemet). Automatiken kräver ca 70 % av all den energi som cellerna kan producera. Resten kan vi delvis förfoga över och det omfattar vår tankeverksamhet och rörelseförmåga, det som eventuellt blir kvar reserveras för läkning av skadade celler. Ibland går inte den ekvationen ihop och då måste vi låna av vår värmedepå – vi får kalla händer, fötter, nästipp och hud, kroppens förmåga att tillfälligt lösa energiproblemet. Men det får inte bli permanent – då blir det problem! Kroppens lösning av utdragen energibrist blir trötthet som inte kan vilas bort eller förlamande depression, etc.

Om individen söker för trötthet som inte kan vilas bort, det syns inte i blodprovet, kan ingen doktor göra någonting åt det! Lösningen blir att tillämpa livsstilsförändringar på det privata planet. Och det kräver ingrepp i klientens livsföring. Har åkomman blivit kronisk – långvarigt, men inte obotligt – har läkaren fått åtgärder att sätta in. Det sägs att läkaren har 36 timmars utbildning under sin studietid till läkare, i nutrition och näringslära. Han ska bli specialist i att skriva ut mediciner. Och det blir hans livsgärning om hen inte förkovrar sig i någon annan specialgren. Hen blir specialist,

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

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

men tappar förmågan att överblicka hela människans sjukdoms- och hälsopotential.

Du blir vad du stoppar i dig!

Det som gäller för människan, gäller i allra högsta grad för djuren som vi tvångsmatar med foder enbart för tillväxt eller mjölkproduktion. Fodrets biokemiska molekyler återfinns självklart i både kött och mjölk. Kossans kropp kan inte framställa fleromättade fettsyror, t ex omega 3, som den får i sig via sin naturliga kost. Det gäller givetvis även grisar, kycklingar, höns och likaså odlad fisk. De senaste 100 till 150 åren har vi människor dramatiskt förändrat förutsättningarna för matproduktion och livsmedelshantering. Vår egen ämnesomsättning är heller inte inställd på t ex SPI (sojaproteinisolat) som majoriteten av fodren innehåller idag. Om djuren skulle få leva ett normalt liv och samtidigt utsättas för specialfodret vi nämnde, skulle de utveckla samma sjukdomar som sammanfattas under begreppet **Metabolt syndrom** – alla kända och okända civilisationssjukdomar.

Denna korta tillbakablick ger oss underlag för ett antal rubriker som vi ska avhandla i kommande nyhetsbrev:

- 1. Kosten bakom vår tids inflammationer och sjukdomsutveckling – AGE, ALE, RAGE och sRAGE**
- 2. Livsmedelsindustrins negativa påverkan på hantering av olika födoämnen – upphettningens konsekvenser på molekylära strukturer och reaktioner i vår kropp**
- 3. Hälsosam livsstil – kan bli sjukvårdens räddning**

Kosten bakom vår tids sjukdomsutveckling

Professor Stig Bengmark, känd för sina 12 hälsobud, har skrivit en intressant artikel i Läkartidningen om upphettningens konsekvenser gällande ansamlingen av dysfunktionella proteiner (AGE, ALE) i kroppens vävnader och vätskor och deras skadeverkningar på vår hälsa. För över 100 år sedan upptäckte en fransk kemist, Louis-Camille Maillard, att upphettning av mat resulterade i icke enzymatiska kemiska föreningar, han kallade för AGE (advanced glycation endproducts) och ALE (advanced lipoxidation endproducts). AGE är en reaktion mellan sockerarter och vissa aminosyror och ALE mellan fetter och aminosyror. Kan nämnas att alla nedbrytande och uppbyggande kemiska reaktioner i kroppen sker med specifika kroppsegna verktyg, kallade enzymer. Dessa verkar i den 37-gradiga kroppen och katalyserar kemiska reaktioner som normalt kräver mycket höga temperaturer.

I **Maillardprocessen** bildas många ganska flyktiga föreningar som många gånger är mycket smakrika. Men tyvärr även många bruna och svarta pigment sk **melanoider**, något som föranlett att processen även kallas för bryning. Vanliga bryningsprodukter finns t ex i brödskorpa, stekytan på stekt kött och fisk, buljonger, kinesisk soja, balsamico-produkter och i coladrycker, mm. Vita Maillardprodukter förekommer till exempel i mjölk- och äggpulver. Industriell hantering av växter som rostning, torkning, åtgärder för att förbättra smak och hållbarhet (sk curing) ger upphov till stora mängder AGE/ALE i födan. AGE/ALE bildas även vid bestrålning, jonisering och mikro vågsbehandling, men likaså vid längre tids förvaring i rumstemperatur. Naturens eget motmedel är antioxidanter i frukter och grönsaker. Men redan vid upphettning från 30 grader börjar dessa positiva substanser att förstöras och de flesta kända substanser elimineras gradvist vid temperaturer upp till 100 grader. I takt med att antioxidanter försvinner, accelererar bildningen av Maillardprodukter exceptionellt upp till 120

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

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

grader. Upplagring sker i endotelceller och immunceller, men framför allt i myelin- och kollagenrik vävnad med lång livslängd som hjärna, nerver, skelettmuskler, senor, leder hud och ögon samt ögonlinser.

Låggradiga och kroniska inflammationer

Vi anser att en inflammation är som regel en av kroppens fenomenala läkeprocesser. Karaktäristiska symtom är rött, varmt, svullet och ömt. Om rött kan symbolisera ett ökat blodflöde, symboliserar varmt en temperaturhöjning (feber) som kan påskynda biokemiska händelser. Svullet representerar en vätskeökning som ska späda ut substanser till hanterbara lösningar och ger bättre transportkapacitet och ömheten kan tänkas symbolisera att man ska hålla sig stilla, tills inflammationen har läkt ut. Men i fallet AGE/ALE är det inre funktioner som störs av substanser som ständigt håller brasan i gång, vilket kan uttryckas i begreppet ”**kronisk**” verkan. Om AGE/ALE, men likaså andra substanser som miljögifter, läkemedel, tillsatser i livsmedel och liknande ämnen kan bindas till uppkomsten av fler och fler sjukdomar med inflammatorisk bakgrund, öppnar sig en förståelse för bakomliggande orsaker (idiopatiska) och likaså en väg att på sikt kunna bota det man inte kan göra någonting åt idag.

RAGE och sRAGE

RAGE är en receptor som bidrar till kronisk inflammation genom att binda till skadliga molekyler som AGE och ALE, medan sRAGE är en löslig form som tycks kunna neutralisera dessa molekyler och minska deras negativa effekter. Dessa biologiska mekanismer är centrala för vår förståelse av inflammatoriska sjukdomar och upptäcktes så sent som 1992. Kvoten mellan RAGE och sRAGE kan därför vara avgörande för AGE/ALEs påverkan på inflammationer. Bidragande orsaker kan även hittas i fysisk och psykisk stress (ökad frisättning av Noradrenalin), låga nivåer av D-vitamin, folsyra och glutation (kroppens egen och viktigaste antioxidant). Förhöjda homocysteinnivåer kan påvisa brist på Antioxidantia som förhindrar just bildningen av homocystein – det är en aminosyra som bildas när kroppen bryter ner metionin, en annan aminosyra. Normalt sett omvandlas homocystein till andra ämnen, men om kroppen har brist på vissa B-vitaminer (B12, B6 och folat), stiger blodvärdena.

Andra födoämnen som spår på inflammationer

Glutenoider är en annan grupp av föreningar som kan påverka kroppens hälsa negativt, särskilt i samband med upphettning och industriell bearbetning av livsmedel. Dessa föreningar bildas när gluten, ett protein som förekommer naturligt i vete och andra sädeslag, genomgår kemiska förändringar vid höga temperaturer eller långa lagringstider. Likt AGE och ALE kan glutenoider ackumuleras i kroppens vävnader och bidra till låggradiga inflammationer, särskilt hos individer som redan har en känslighet för gluten eller lider av celiaki. Studier antyder att denna typ av föreningar kan leda till en ökad belastning på immunförsvaret och associeras med problem relaterade till tarmhälsa och autoimmuna sjukdomar.

Raffinerade kolhydrater, som vitt socker, vitt mjöl och processade spannmål, är en annan viktig faktor att beakta när det gäller inflammatoriska processer och kroniska sjukdomar. Dessa kolhydrater genomgår omfattande bearbetning som tar bort naturliga fibrer och näringsämnen, vilket resulterar i en snabbare höjning av blodsockernivåer efter konsumtion. Denna snabba blodsockerhöjning kan skapa en ond cirkel av insulinresistens och låggradig inflammation. Raffinerade kolhydrater bidrar dessutom till ökad AGE-bildning i kroppen, vilket ytterligare belastar immunsystemet och kan

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

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

kopplas till en rad hälsoproblem, såsom diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och fetma. Att minska konsumtionen av raffinerade kolhydrater och i stället välja produkter med lågt glykemiskt index kan vara ett steg mot att förbättra den allmänna hälsan och reducera inflammatoriska risker. **Glykerat hemoglobin, HbA1c**, är ett mått på medelblodssockret de senaste 6–8 veckorna och bildas när sockret i blodet binds till blodkropparnas hemoglobin. Ju högre blodets sockerhalt är, desto mer HbA1c bildas.

Transfetter

Transfetter är en annan kategori av föreningar som har visat sig ha allvarliga negativa effekter på hälsan, särskilt när det gäller inflammationer och hjärt-kärlsjukdomar. Transfetter bildas huvudsakligen vid industriell härdning av vegetabiliska oljor och förekommer ofta i processade livsmedel som kakor, kex, margariner, chips och friterade produkter. Dessa fetter påverkar cellernas funktion negativt, bidrar till oxidativ stress och kan förvärra inflammatoriska tillstånd genom att interagera med molekyler som AGE och ALE.

Kort sammanfattning

Man kan ju fråga sig hur vår sjukvård kommer att se ut i framtiden! Vår medvetna och omedvetna förgiftning av moder jord – det handlar inte om koldioxid, metan och lustgas – kan uppfattas som en orsaksbank till nya sjukdomar som forskningen inte förstår. Utvecklingen av så kallade bromsmediciner, till oerhörda kostnader, tycks vara den framkomliga vägen att nödtorftigt kunna hantera sjukdomar som vi skapat själva. Människan har lagt kunskap på minnet som kan tolkas med hjälp av AI, men finns inte vetenskapen i kontexten, famlar vi alla i blindo. Se det på det viset att vi håller på att förgifta naturen, med oanade konsekvenser för allt levande på jorden. Växter såväl djur! Och vi inbillar oss att vi står högt över allt levande i sig.

Noggranna prognoser, utförda av professionella hälsoekonomer, antyder att kostnader för sjukvård i västerländska områden kommer att fördubblas vart tionde år. Med en sådan utveckling i tankarna är det ytterst angeläget att både studier och implementering av hälsofrämjande åtgärder/förebyggande vård ges ökat utrymme. Vad är det som hindrar oss från att stanna upp, att besinna oss och börjar se sjukdomspanoramat som en konsekvens av egna tillkortakommanden?

Det lär annars inte dröja alltför länge, förrän sjukvård för alla blir bara en dröm från det förgångna!