

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 12, 25

Hälsosam livsstil kan bli sjukvårdens räddning?

Equi donati dentes non inspiciuntur -

"Man ska inte titta given häst i munnen"

Vi har kommit till årets sista nyhetsbrev. Det tog en stund att komma på vad det ska handla om. Det var inte helt självklart vad det skulle bli! Men så kom det upp en tanke som handlar om individens oförstånd vad gäller varför man blir sjuk! Vad utgör skillnad mellan individer och hur deras kroppar tolkar olika påfrestningar som kan leda till så kallad sjukdom och vad kan man undvika att drabbas av obalanser i livet. Det måste anses som den primära frågan! Att människan blir sjuk är ett mysterium som fascinerat tänkare genom historien. Frågan har lika många svar som det finns individer, men några gemensamma nämnare kan urskiljas. Kroppen är i ständig dialog med sin omgivning – den utsätts för fysiska, psykiska och sociala utmaningar, och dess förmåga att hantera dessa påfrestningar är avgörande för hälsans balans. Sjukdomen kan uppstå när balansen rubbas, när kroppens resurser inte räcker till för att bemöta stress, infektioner, gifter eller inre konflikter.

Genetiken spelar en viss roll – vissa bär på anlag som gör kroppen mer mottaglig för vissa sjukdomar, medan andra har en motståndskraft som kan verka nästintill oförklarlig. Men det är aldrig bara generna som avgör: livsstil, miljö, relationer och livets händelser väger också tungt. En kropp som får vila, näring, rörelse och mening har större chans att klara av livets stormar. Men även de mest uppmärksamma och hälsosamma kan drabbas, för livet är oförutsägbart och ingen går säker.

Sjukdom kan också ses som ett budskap eller en signal – kroppens eget språk för att påminna om att något är ur spel, att vila behövs eller att gamla mönster bör ifrågasättas. Vissa menar att människan ibland behöver stanna upp, lyssna inåt och reflektera över livets riktning. Kanske är det just i mötet med sjukdomen som möjligheten till förändring och insikt föds. Så varför blir människan sjuk? Där finns inga enkla svar, men kanske är det just i sökandet efter förståelse, i viljan att lyssna till kroppens viskningar och i strävan efter balans som vi hittar en väg mot hälsa – och en djupare insikt om oss själva.

Avvikelse måste rättas till

Om man ser kroppen som ett kontinuum i homeostas, ett jämviktstillstånd

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

CNM massage

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

www.cnmmassage.se

som måste upprätthållas för att man ska må bra, kan man lätt ta till sig att varje avvikelse som manifesteras, måste åtgärdas av systemen. Det finns forskning som beskriver dessa strävanden, baserad på kroppens energier och den informationen som finns där. Det kan utvecklas situationer som försvårar eller omöjliggör upprätthållandet av homeostas, vilket kan leda till oförmåga att upprätthålla eller återställa detta jämviktstillstånd med påföljd att utveckla det vi kallar för sjukdomar.

Sjukdomar blir då ett svar på obalanser som kroppen upplever och måste åtgärda! Dessa svar uttrycks således i form av symtom som en följd på dessa obalanser. Vad gör våra läkare som ska undersöka en individ som drabbats av olika besvär som i grund och botten är helt legitima försvarsåtgärder? De har lärt sig att diagnosticera vissa av kroppens svar på obalanser och löser tillfälligt problemen med hjälp av en typ av medicinering som blockerar uppkomna obehag. Den typen av behandling trycker symtomen djupare in i kroppen och skapar på sikt bara värre problem.

Varför har det blivit så?

Man kan säga att vi finns mitt i det biokemiska paradigmet som har som ledtråd att det finns en kemisk substans för att bota alla "sjukdomar". Som tidigare beskrivit i ett nyhetsbrev, finns det idag idiopatiska, kroniska och iatrogena sjukdomar som man inte kan eller vill förstå. Konsekvensen blir att orsaker till dessa sjukdomar inte kan identifieras och därför heller inte botas. Möjligtvis lindras med bromsmediciner. Bromsmediciner är alltid dyra och löser inte grundproblemet.

Bromsmediciner

Är läkemedel vars syfte inte är att bota en sjukdom, utan att sakta ner dess utveckling eller lindra symtomen för att ge individen längre tid av livskvalitet. Inom många kroniska tillstånd, till exempel vissa autoimmuna sjukdomar eller neurologiska diagnoser, har dessa preparat blivit centrala i behandlingsarsenalen. De kan fördröja försämringen och minska besvär, men de angriper sällan den bakomliggande orsaken till obalansen i kroppen. Detta innebär att grundproblemet kvarstår, samtidigt som individen ofta behöver fortsätta medicineringen under lång tid – ibland livet ut. Kostnaden för bromsmediciner är ofta hög och kan bli en belastning både ekonomiskt och psykiskt, särskilt när effekten inte innebär bot utan snarare ett uppskjutande av sjukdomsförloppet. Frågan om hur vi närmar oss sjukdom, behandling och läkning blir därför inte enbart medicinsk, utan också existentiell och etisk.

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

Att aktivera det friska i kroppen

Vi pratar mest om sjukvård, men sällan om friskvård. Kroppen är inställd på att hålla en balans i välmåendet. Därför ska vi inte fokusera på sjukdomar, utan på friskvårdande insatser. Vi människor har allt att vinna genom att fokusera på det sistnämnda – hälsa och friskvård. Där hittar vi nyckeln till just hälsa och välmående. Och varför siktar inte den allopatiska vården på fördelarna med en förebyggande verksamhet, en naturlig och skonsam medicinering samt en upplysning om kroppens helt naturliga program att hålla sig frisk? Svaret är enkelt – det genererar inte tillräckligt med kemiska behandlingsmetoder som kan omsättas i ekonomiska termer.

Fördelar med Friskvård

Friskvård innebär att lyssna till kroppens signaler, sträva efter balans och ge utrymme åt återhämtning, vila och mening. Det är inte bara ett sätt att undvika sjukdom, utan också en möjlighet till fördjupad självkännet och insikt om livets värde. Den som investerar i friskvård tar ansvar för sitt välbefinnande, men också för det sammanhang där hen verkar. Friskvård handlar även om att agera innan ohälsa uppstår – att förebygga snarare än bota. I stället för att enbart ingripa när sjukdom har manifesterat sig, sätter friskvård fokus på att stärka kroppen, sinnet och det sociala sammanhanget som en grund till hållbar hälsa. När vi riktar blicken mot friskvård, tar vi tillvara kroppens inneboende kraft att läka, återhämta sig och bibehålla balans.

Fysiska fördelar

- Mindre sjukdom och ökat motståndskraft: Genom regelbunden rörelse, näringsrik kost och god sömn, får kroppen bättre förutsättningar att stå emot infektioner och långvariga sjukdomstillstånd.
- Bättre energinivåer och återhämtning: En kropp som är väl omhändertagen, återhämtar sig snabbare vid påfrestningar och klarar vardagens krav med större lätthet.
- Förebyggande av kroniska sjukdomar: Insatser som motion, avkoppling och sund livsstil minskar risken för exempelvis hjärt-kärlsjukdom, diabetes, och vissa former av cancer.

Fysiska och emotionella fördelar

- Ökad livsglädje och mental styrka: Friskvård bidrar till starkare självkänsla, minskad stress och bättre förmåga att möta livets utmaningar.

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

- Förebygger psykisk ohälsa: Genom att investera i friskvård minskar risken för depression, utmattning och ångest.
- Stärker förmågan till reflektion och förändring: Att prioritera friskvård skapar utrymme för stillhet, eftertanke och insikt – viktiga nycklar till personlig utveckling.

Ekonomiska och samhälleliga fördelar

- Lägre vårdkostnader: Genom att minska behovet av sjukvård och bromsmediciner, sparar individen och samhället resurser på lång sikt.
- Högre produktivitet och livskvalitet: Friska personer är mer närvarande, engagerade och kan delta fullt ut i arbetsliv och samhälle.
- Ökad solidaritet och medvetenhet: När hälsa betraktas som ett gemensamt ansvar, växer förståelsen för vikten av förebyggande insatser och en hållbar livsstil.

Att satsa på friskvård är att välja vägen mot hållbar hälsa och ett liv med större vitalitet, motståndskraft och glädje. Det är ett aktivt val som ger utdelning på många plan – fysiskt, psykiskt, ekonomiskt och existentiellt. I en värld där sjukvården ofta dominerar, är det dags att lyfta fram friskvårdens betydelse och låta den vägleda oss mot ett rikare och mera balanserat liv.

Vad hindrar oss att vända på steken?

Enbart vi själva! Vi förgiftar oss själva och jordelivet med hjälp av vår brutala, kemiska nonchalans. Kroppen försöker att på något sätt hantera situationen, men tycks hela tiden hamna i nya återvändsgränder. Vilket innebär att nya så kallade sjukdomar uppstår med jämna mellanrum, när organismen ställs inför nya och okända problem.

Vi kanske får ge oss ett globalt nyårslofte – att bättra oss det kommande, nya året!

God Jul och Gott Nytt År