

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

Nyhetsbrev 2, 26

Hur fungerar din mage och tarm?

Quot capita, tot sententiae –

"Lika många åsikter som människor"

När jag diskuterar mag/tarmfunktionen med en klient, börjar vi med en omfattande utfrågning. Klienten har den uppfattningen att det som har varit, inte har någon större betydelse för det som är nu. Och det kan man förstå, för att det som inträffar nu är oftast akut och mycket besvärande, varför man först uppsöker vården. Det vården kan göra med sina sofistikerade undersökningsmetoder, är att fastställa underliggande problem och med hjälp av mediciner ge klienten en tid av mindre obehag. Men med tiden skapar medicineringen nya problem som oftast är värre än de gamla. Nu kallar man det för kroniska besvär som inte kan botas men väl lindras. Och det trots allehanda undersökningar och inblandning av specialister. När klienten uppmärksammar att inte bli trodd eller omhändertagen på ett adekvat sätt, tröttnar hen på vårdens åtgärder och söker annan behandlare.

Den gyllene regeln

Det är mycket vanligt att en klient berättar för en behandlare enbart det som den tycker att behandlaren ska veta – oavsett om det är en läkare eller en naturterapeut. Så den som behandlar måste ställa adekvata frågor för att få reda på klientens bakgrund. När har obehagen uppstått, vilken situation hade klienten just då i livet, vilka medicinska åtgärder eller mediciner var aktuella, vad klienten tror kan ha orsakat hens problem, osv. I min terapeutiska värld tar det minst tio till femton år, innan kroppen symtomsätter en avvikelse. Det är få läkare som tar upp dessa situationer, det är ju så längesedan. Det är just det som fallerar! Den långsamma giftpåverkan kan vara anledningen till funktionsstörningar och andra komensationer. För den frustrerade klienten kan beskedet ”**det är inget fel på dig**” vara enerverande – hen får aldrig reda på vad som kan vara felet och får heller inte någon adekvat hjälp! Ibland så förefaller det att läkaren avvaktar naturens gång som ska lösa problemen.

Mage/tarm ger många ledtrådar

En tänkare inom branschen har myntat – ”**det finns troligtvis inga sjukdomar utan att tarmarna är inblandade**”. Matsmältningssystemet är ett exempel på kroppens förmåga att kombinera mekanik, biokemi och mikrobiell samverkan för att möjliggöra effektiv energiutvinning och näringsupptag ur komplexa födoämnen. Från den första

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

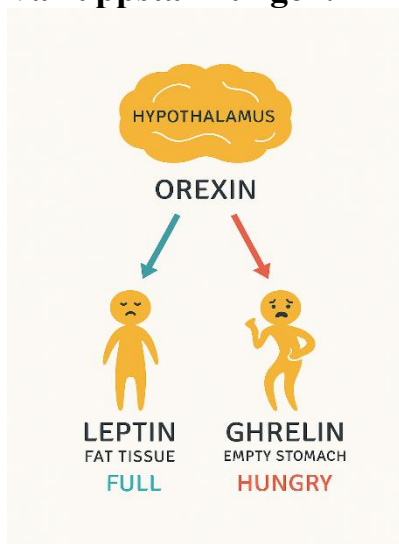
ENM massage

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

www.cnmmassage.se

tuggan, där kemisk och sensorisk stimulans startar systemets aktivitet, via peristaltikens och enzymers samspel, till det finstämda avslutet vid defekation, är varje steg optimerat för maximal effektivitet och säkerhet. Konsumtionen av olika typer av föda – kolhydrater, proteiner, fetter, fibrer, fermenterade livsmedel – påverkar därmed både processens hastighet, biokemi och slutresultat. Avvikelser i systemet ger upphov till välkända tillstånd (exempelvis laktosintolerans, celiaki, förstoppning, diarré, gallsten, pankreatit), och forskningen kring tarmflora och dess omfattande effekter på immunfunktion och psykiskt välbefinnande, fortsätter att utvecklas i snabb takt.

Var uppstår hunger?



Vi tror att hungerkänslan uppstår i hjärnan. Ett samspel mellan **Orexin** (hypofyshormon), **Leptin** (i fettvävnad, förmedlar mättnad) och **Grehlin** (när magsäcken är tom) ger de signaler till hjärnan som kräver aktion! På morgonen när du vaknar är Orexinnivåerna höga och Leptinnivåerna låga. Grehlin reagerar på en tom magsäck och skickar de signaler till hjärnan som stimulerar hela hungerprocessen. Enkelt och genialt! När du har ätit en måltid, förmedlar leptinet mättnad till hjärnan och Orexinnivåerna sjunker. Du är mätt och fejen! Här kan vi tydligt se att kroppen alltid strävar efter balans – kallad homeostas. När någonting stör den finstämda balansen, blir det funktionella fel som kan visa sig i t ex självsvalt eller

hetsätning, obesitas (fetma), mm. Vad som kan ha orsakat felen, blir en senare fråga, om man någonsin kommer på anledningen!

Val av föda är oerhört viktig – polymorfismens inverkan

Inom ekologi innebär polymorfism att individerna i en population förekommer i två eller fler tydligt skilda former, morfer, med olika utseenden eller fysiologiska egenskaper. Detta gör att individer (slakten) utvecklas olika, även när det gäller tolerans av olika födoämnen. Vissa tolererar mjölk och mjölkproteiner (blodgrupp B), vissa tål animalisk föda bra (blodgrupp 0, B) och vissa andra företrädesvist vegetabiliska varianter (blodgrupp A) och blodgrupp AB kan tåla det ena eller det andra. Därför är det viktigt att veta vad man tål och vad man inte mår bra utav. Ärftligheten har således en lång räckvidd in i framtiden. Självtillhör jag blodgrupp 0 och kan konstatera att jag aldrig druckit mjölk. Likaså tycks jag vara känslig för gluten vilket medfört att jag blivit särskilt försiktigt med maträtter tillagade med vetemjöl.

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

Ta reda på din blodgrupp

Googla på blodgruppsrelaterad kost, det kan aldrig vara fel. Testa på dig själv hur din mage reagerar på tillförsel av gluten eller mjölkprotein – kasein, likaså SPI, sojaprotein, mm. När en kropp reagerar med obehag, smärta eller funktionsstörningar, är det oftast fel på födan du tillfört mot bättre vetenskap. Tänk på att upptaget av olika födoämnen, är styrda av genetiska faktorer (ditt arv av dina förfäder). Uteslut detta sedan ur din dagliga kost! Detta kan du göra själv utan att besöka vårdcentralen som sällan kan ge dig råd i ärendet. Kinesiologer som arbetar efter västerländska rörelseteorier, kan rekommenderas som alternativ till den vanliga sjukvården. Det är skitduktiga att testa fram anledningar till dina besvär.

Några tankar om vad du kan göra själv

För att vara säker på vad som händer i din kropp, behöver du bli din egen forskare. Det är inte svårare än att du antecknar kroppssvaren på det du intar. Får du obehag – fundera på vad du stoppat i dig. Sedan undviker du födoämnet för gott, i alla fall tills du mår bättre och kan testa igen. På så vis kan du börja utesluta de födoämnen du inte mår bra av i magen! Anteckna även om du kunnat gå på toaletten – besök varje morgon – eller hur många dagar du inte kunnat gå på toa! Titta även på vad du lämnar ifrån dig! Anteckna ett stort **A** för bra avgång, ett litet **a** för liten avgång och **0** för om inget hände. Dessa anteckningar visar på sikt hur ditt inre mår! För vem kommer ihåg hur avföringen var för 14 dagar sedan? Och vilken känsla du hade i magen?

När du väl konstaterat vad som blir fel

Undvik konsekvent de ämnen som ger dig besvär på något sätt. Så enkelt är det! Magen belastas inte med otolererbara födoämnen och ditt immunförsvar kan slappna av. Efter ett tag släpper kroppen även försvarsåtgärder mot detta och din kropp hittar balansen igen. Detta kan leda till en kedjereaktion som förbättrar hela din hälsoupplevelse kollosalt. Det som egentligen händer är att din energiproduktion i cellerna förändras och det känner styrsystemet av och måste hantera. Detta är det största skyddet kroppen har – att upptäcka energibrist! Oavsett varför denna energibrist har uppkommit, måste styrsystemet åtgärda problemen som uppstått. Detta sker med en undermedveten styrning av symtom som oftast är besvärliga. Men symtomen ger även en antydning vad som har fallerat – symtomen är grunden för diagnoser.

ENM massage

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

www.cnmmassage.se

Diagnoser har tre komponenter

Patientens berättelse ligger till grund för ibland omfattande utredningar, sk kliniska tester för att om möjligt bekräfta en diagnos. Dessa tester, prover, undersökningar ligger till grund för en diagnos som ska ge underlag för adekvat medicinering och behandling. När kliniska prövningar inte ger underlag för en relevant diagnos, börjar gissningsleken och experimentell medicinering. Eller du får beskedet efter undersökning att man inte vet vad som är fel på dig. Enerverande, eller hur?

En läkare påstås ha 36 timmars utbildning i nutrition och ämnesomsättning under sin långa utbildning. Detta faktum innebär, om inte läkaren själv blir intresserad av nutrition, att han är helt beroende av andra professioner som till exempel nutritionister. Dessa i sin tur är utbildade av livsmedelssektorns särintressen, vilket ger en styrning åt helt fel håll. En klient med diabetes typ 2, får tex svaret av sin diabetessjötterska att äter du kanelbulle till förmiddagskaffet, måste du justera insulinmängden. Hon har redan ett handikapp, men tillåts av dem som ska veta bättre, att tillåta högre blodsocker mot anpassad insulinmängd. **Horribelt! Och det regelbundet varje dag!**

Sammanfattning

Ta dina mag/tarmproblem på allvar! Du blir vad du stoppar i dig! Vad du än gör – tänk in dig i situationen hur vi präglades på olika födoämnen. Det är en bra början. Känn in om något inte känns bra i magen – fundera och memorera vad som kan vara fel. När magen ”**står i alla fyra hörn**” är något fel. Sök olika bedömningar på det du upplever som fel, ta alltid en second opinion! Vårdcentralens personal är utbildad i att skriva ut mediciner som ska lösa dina problem. Kolla alltid medicinerna på Apoteket. Eller låt AI skriva ut det du vill veta. Du är själv ansvarig för det du stoppar i dig – inte läkaren! Har han hållit sig inom vetenskap och beprövad erfarenhet, går han alltid fri, även om det går åt helvete för dig.

Kom ihåg att människan är en urgammal konstruktion som har förbättrats under årmiljonerna till dagens anpassade konstitution. Naturen jobbar alltid med förbättringar av förutsättningar för överlevnad. Det innebär även anpassningar till dagens abnormalt förutsättningar – det pågår alltjämt och kommer så att fortsätta, fast vi inte märker det.

Kontakta gärna Friskvårdsförbundet -friskvardsforbundet.se- med dina tankar om välmående eller det motsatta!