

NATURLIGT

FRISK

LOUISE KOCH

- utan behandling
- utan kosttillskott
- utan medicin
- utan läkare



DEL 1:
LIVS-
STILEN

BLI FRISK MED 80/10/10 RAWFOOD

NATURLIGT

FRISK

AV LOUISE KOCH

Naturligt Frisk - Livsstilen - del 1
Av Louise Koch
I översättning av Alexandra Čechová

© 2015 Rask på Raw
Omslag och design: Louise Koch
www.RaskPaaRaw.dk
första utgåvan, första uppl., 2015

Porträttfoton: Stephan Arnskov, BHP foto
Foton: Louise Koch

Det är tillåtet att i recensioner citera med källhänvisning.

I översättning av Alexandra Čechová

INNEHÅLL

FÖRORD AV ÖVERSÄTTAREN

FÖRORD AV EN LÄKARE 9

INTRODUKTION TILL BOKEN 12

1. MIN HISTORIA 17

- Från sjuk till frisk 17
- Mediciner som jag tagit 26
- Kosttillskott jag har tagit 36
- Besvär som jag blivit frisk från 54
- Min förändring i bilder 57

2. SJUKDOM OCH BEHANDLING 63

- Sjukdom under 2000-talet 63
- Sjukdomskurvor 2006-11 64
- Så är det bara – eller är det verkligen det? 67
- Den medicinska modellen 68
- Den kirurgiska modellen 71
- Den alternativa modellen 72
- Den naturliga modellen 74
- Varför blir vi sjuka? 76
- Orsaker till förgiftning 78



3. NATURLIG LÄKNING 85

- Den fantastiska kroppen 85
- Förstå symptom 86
- Sjukdomstrappan 89
- Kroppens 6 gyllene regler 95
- Varför blev jag sjuk? 96
- Vad menas med att vara frisk? 98
- Naturlig läkning 100
- Hur frisk och hur snabbt? 105
- Läkare, mediciner och den naturliga modellen 108
- Den naturliga modellen i framtiden 110

4. TIO STEG - TILL EN BÄTTRE HÄLSA 113

- Steg 1: Ta bort föroreningen 115
- Steg 2: Hälsosam mat 123
- Steg 3: God sömn 145
- Steg 4: Rent vatten 155
- Steg 5: Positiva tankar 165
- Steg 6: Ren och frisk luft 183
- Steg 7: Sol och dagsljus 191
- Steg 8: Gott välbefinnande 197
- Steg 9: Motion 207
- Steg 10: Tålamod 219

5. KLARA, FÄRDIGA, GÅ 223

- Gör en plan som fungerar 223
- Den svagaste länken 225
- De nio livsstilsstaplarna 225

- Symptomdagbok 227
- Mentala och emotionella hinder 228
- Fördelar och nackdelar med kosten 232
- Hur viktigt är det att bli frisk? 233
- Du har bara en kropp 235

6. LÄKNINGSPROCESSEN 239

- Detoxperioden 239
- Läkningskurvor 241
- Vad kan man för övrigt uppleva? 243

7. AVRUNDNING 253

- Ett avslutande ord 253

8. TILLÄGG TILL KOPIERING 257

- Förändring av tankar 257
- Symptomdagbok 258
- Livsstilsstaplarna 259

9. KÄLLOR OCH LÄNKAR 261

TACK

Denna bok är tillägnad Cecilie Lindberg, för att hon inte gav upp. På så vis har hon varit med om att rädda mitt liv och jag är henne evigt tacksam.

Tack till alla som har hjälp till med att förverkliga boken och till alla som törs ta chansen och ge den råa kosten och livsstilen ett försök. Utan er får världen aldrig veta om det jag skriver verkligen fungerar eller ej. Ett speciellt stort tack till Petr Cech för hans outtröttliga driv och för att han har introducerat den här viktiga kunskapen till Danmark.

FÖRORD AV ÖVERSÄTTAREN

Detta är inget mindre än en fantastisk bok du håller i dina händer. Den är fantastisk för att den visar rent praktiskt hur du kan göra för att återfå hälsa, energi och livslust. Men den är också fantastisk för att Louise har lyckats förmedla sin berättelse på ett lättförståeligt och medryckande sätt och helt enkelt skrivit en spännande bok.

Den här boken är framförallt för dig som är sjuk och letar efter svar på hur du ska kunna bli frisk igen, bara genom att ändra på din kost och livsstil. Det Louise skriver om kan vara inget mindre än livsnödvändig för vissa. Men boken är även för dig som bara är intresserad av hur du kan leva ett mer hälsosamt och enkelt liv, mer i harmoni med dig själv, med andra människor, och med djur och natur.

Jag äter själv en fruktbaserad, rå kost och kände direkt när jag hade läst boken, att jag ville vara med och sprida Louises berättelse till så många människor som möjligt. Om Naturligt Frisk hade funnits då jag började lägga om min kost och livsstil, skulle det ha hjälpt mig enormt mycket, både rent praktiskt, men också som en bok jag hade kunnat visa till andra och på så sätt kunnat förklara varför det kan vara så bra att äta en fruktbaserad, rå kost.

Jag hoppas att jag har kunnat göra boken rättvisa på svenska och att du som läsare ska få en bra läsupplevelse. Jag vill rikta ett stort tack till Mikaela Kayl som korrekturläst den svenska översättningen noggrant och kommit med många förslag till ändringar och förbättringar, stort tack. Jag vill också tacka Josephine Christensen som korrekturläst delar av boken och självklart ett tack till min man Petr Cech för all hjälp med danska ord och uttryck. Till sist ett stort tack till Louise Koch, för ett fruktbart samarbete och för att jag får vara med och sprida din bok till svenskarna.

Med önsknings om en trevlig läsning,
Alexandra Cechová, mars 2014



FÖRORD

AV EN LÄKARE

Oftast är det först när vi blir sjuka, trötta, tomma på energi och känner oss tilltufsade som vi börjar tänka på hur vi lever våra liv. Vi börjar tänka över vad vi äter och dricker, hur vi sover och får ”tanka på” både fysiskt, mentalt och själsligt. I det moderna livet, som ofta är fulltecknat och hektiskt samt fyllt med enkla lösningar och snabbmat, är det lätt att bortse från kroppens signaler. Det är roligare och mer accepterat att ignorera signalerna, ge järnet i alla fall och slänga i sig lite receptfri medicin om man mår lite dåligt. För en del människor gör det inte något att köra på, för de är födda med en genetisk styrka som en Land Rover. För andra, många andra, blir det dock fortare tydligt att något är fel. Även om det inte händer på en gång, så kan man med åren uppleva att man lätt blir sliten och får livsstilssjukdomar tidigare än sina jämnåriga.

Matens betydelse för vår hälsa, vårt välbefinnande och våra energinivåer är dessvärre väldigt förbisedd inom traditionellt tänkande i hälsovården. Vi vet att hälsosam mat är viktig, men hur viktig den faktiskt är för att man ska kunna leva optimalt, är det inte tillräckligt fokus på av flera olika orsaker. En av de främsta orsakerna till detta, som jag ser det, är nog primärt att läkarutbildningen varken undervisar i näringslära eller de förhållanden som behövs för att vi har, får och kan underhålla ett fysiologiskt optimum i kroppen. En hälsosam kropp blir inte sjuk utan vidare. På samma sätt som vi tar hand om våra bilar, med vinterdäck, lackering och en komplett servicebok, för att minimera risken för oväntade utgifter och dyrt slitage, så kan vi överväga att ge samma uppmärksamhet till kroppen. På så sätt kan det inte skyllas på oss om det uppdragas ”rost och en sliten kamrem”.

Som tur är finns det ett stigande intresse och förståelse för kosten som en avgörande faktor för att hålla oss hälsosamma och friska. Nu för tiden strömmar det in forskningsresultat från studier, som har undersökt alla

möjliga samband mellan näringsintag och friska celler eller kroppar. En del resultat genererar stora rubriker i dagstidningarna. Några gånger tänker jag att det är en kapploppning med tiden. Den kunskap vi har om människans näringsbehov är verkligen viktig kunskap i dag, då allt fler av våra dagligvaror blir halv- och helfabrikat, processade och industrialiserade. Stordrift och monokulturer i produktionen ger avtryck i kvaliteten och variationen. När vi pratar om mat, vet vi fler namn på olika produkter, än namnen på de olika arter och sorter av grönsaker och frukt som finns. Det samma gäller de olika köttutskärningarna, vilket alla våra mor- och farmödrar hade som baskunskaper för bara 1-2-3 generationer sedan. Vi, och speciellt våra barn, är snart totalt främmande för det mest basala av allt, nämligen vår mat. Samtidigt lever vi i en värld, där det vimlar av främmande ämnen som de flesta inte visste existerade för 30-50 år sedan. Jag tänker på kemiskt framställda typer av plaster från oljeindustrin. Ytbehandlingen på vinterkläder, ytterkläder och möbeltyger. Teflonpannor. Akryler i målarfärg och i alla prylar i hushållet. Tillsatser i kosmetika, hudvård och tandkräm, samt vår mat och de flesta av de drycker vi köper, paketerade i kartong eller flaska.

Vi ser samtidigt en stigande tendens till oförklarliga sjukdomar och långsamt påsmygande, osynliga trötthets- och utmattningssyndrom. Som läkare möter jag i allt högre grad patienter i kategorin ”den nya tidens sjukdomar”. Finns det ett sammanhang? Vi vet det knappast ännu, men det dyker hela tiden upp flera som Louise, som upplever att de är sjuka utan att det tydligt kan ses på de gängse undersökningarna som vi brukar kunna upptäcka sjukdomar med. Och vi kan heller inte ge någon medicinsk behandling eller förklaring till symptomen. Men en sak är jag helt säker på när det gäller behandlingen av sjuka och sjukdomar; vi når inte särskilt långt om inte kosten och näringen blir justerad till den enskilda människans behov. Vi kan inte alltid nå hela vägen till full hälsa med enbart en optimal kost, men vi når helt klart inte dit utan heller. Om man väljer raw-food, 80/10/10, Paleo, low carb high fat, en vegansk kost eller en helt annan inriktning är mera en fråga om att hitta och acceptera de individuella skillnaderna vi har. Det kan uppnås med hjälp från kunniga dietister, men viktigast av allt är att lära sig lyssna på kroppen och lägga märke till och reagera på vad som ger lindring, energi och bättring eller det motsatta. Samma mall passar inte alla.

Louises historia är både stark och gripande, för att det var en ensam väg hon vandrade. Den är också stark för att Louise tog det fulla ansvaret

att själv bli frisk då ingen annan kunde hjälpa henne. I slutändan är det vi själva som måste göra ändringar och handla för vårt eget bästa. Ingen annan än vi själva kan manifesteras de riktiga valen i våra liv. Louises historia är en på många sätt stark vägvisare oavsett om man väljer 80/10/10 eller inte, för att den är ett tydligt exempel på hur nära man faktiskt är att kunna komma tillbaka med full kraft igen. Det kan man om man arbetar MED kroppen och känner efter vad det är för något som stoppar till och bryter ner och väljer något annat och bättre istället. Det kräver mod och styrka. Louises berättelse smittar av sig till läsaren med bägge delarna. Utöver det ger boken läsaren mycket goda kunskaper om hur kroppen alltid arbetar mot att läka sig själv, om vi inte lägger krokben för den hela tiden. Trevlig läsning!

Anna Iben Hollensberg
Specialistläkare i allmänmedicin

INTRODUKTION TILL BOKEN

”Nöden har ingen lag” enligt det gamla ordspråket. Jag var verkligen i nöd, så i sjukdomsdesperation gav jag mig i kast med något helt nytt och okänt. Den här boken är resultatet av ett stort experiment som jag har utfört på mig själv sedan sommaren 2009. Då jag var 35 år var jag så sjuk att jag knappt kunde resa mig upp ur min egen säng. Jag hade provat allt vad jag kunde komma på av konventionella och alternativa behandlingar och hade nått till den punkt då jag var beredd att prova på vad som helst. Det liv som jag levde hade inte någon ljus framtid och det gick drastiskt åt fel håll. Jag hade långsamt blivit allt sjukare sedan 2001 och hade efterhand gett upp allt hopp om att den vanliga sjukvården skulle kunde göra något för mig. Under flera månader låg jag ner och kunde knappt kravla mig upp ur sängen, men tyvärr hade min läkare inget annat än piller att erbjuda och sa att det bara skulle bli värre vartefter. Det fick mig att ge mig ut på en stor och oväntad upptäcktsfärd in i människans kropp, vår kost, våra tankar och vår livsstil. Jag var tvungen att bli min egen ”läkare”, för när ingen annan kunde hjälpa mig var jag tvungen att hjälpa mig själv. Det jag fann fick mig både att tappa hakan, bli glad och frustrerad på en och samma gång. Tappa hakan eftersom det i grund och botten var otroligt logiskt och okomplicerat. Glad för att det gav mig hopp och tro på att det kunde bli annorlunda. Frustrerad för att det motsade allt som jag tidigare lärt mig och för att jag konstant blev bemött av motstånd och fördomar från min omgivning.

Den här boken handlar om hur jag lade om min kost till en rå vegansk kost med lågt fettinnehåll, mina tankar till att vara mer positiva och min livsstil till att leva enligt principerna från en livsstilsinriktning som kallas ”Naturlig Hygien”. Det jag upplevde var så positivt och överraskande att jag känner att det är min plikt att föra det vidare, så att andra också får en chans att prova detta. Jag har därför själv skrivit den bok som jag önskade fanns då jag startade med den här kost- och livsstilsförändringen. Det är nämligen en väldigt annorlunda livsstil, men ibland behöver man också göra något annorlunda för att uppnå annorlunda resultat. Med

andra ord: när det som man gjort i hela sitt liv inte fungerar längre, är det dags att prova något nytt.

Jag är verkligen inte den enda som lever så som jag beskriver i den här boken och det är absolut inte jag som har upfunnit vare sig kosten eller livsstilen. Bägge delar har varit kända, utförda, förfinade och utbredda över hela världen under de sista decennierna och till och med djuren lever helt naturligt enligt de här principerna. Namn som Doug Graham, Herbert Shelton, T.C. Fry, Kirstine Nolfi, Ann Wigmore, Frederic Patenaude, Victoria Boutenko, Durianrider (Harley Johnstone), Freelee, Dan McDonald, Grant Campbell, Anne Osborne, Chris Kendall, Megan Elizabeth, Michael Arnstein, Tim Van Orden och många, många andra har alla haft en viktig roll i hur det här rena och naturliga sätt att leva och äta på har spridits sig. Tendensen är också att den här kunskapen sprids med snabba steg över hela jorden och det finns bland annat ett internationellt online-forum med över 28.000 medlemmar. Det finns också människor som har levt på det här sättet i över 20 år. Hela tiden både möter jag och hör talas om folk som har haft lika stor succé med att ha blivit friska genom den här livsstilen, som jag har gjort. Jag är utan tvivel om att det inte bara är jag som upplever de här resultaten, för gång på gång hör jag samma historier om folk som läkt sig själva från olika sjukdomar. Det kan vara så att vetenskapen och forskningen säger en sak, medan resultaten och folks upplevelser säger något annat. Därför kommer några av de saker jag beskriver i den här boken att motsäga vetenskapen, därför att verkligheten säger något annat.

Min egen bakgrund är en bred medieutbildning i TV-produktion och grafisk design på University of Westminster i London. Därefter har jag utbildat mig till coach och även undervisat en del i bland annat grafisk design. Jag har arbetat under gott och väl tio år i TV-branschen och använder mina erfarenheter från kommunikation, förmedling och research till att förmedla mina kunskaper på ett så klart och användbart sätt som möjligt. Förhoppningen är att jag har skrivit den här boken just på ett lättfattligt sätt. De sista åren har jag gång efter annan upplevt att ämnena kost och läkning är lika känsliga som religion eller politik. Det finns många olika synsätt och hållningar, vare sig man är privatperson eller akademiker. Några tror på healing, stenålderskost, tarmsköljning och zonterapi. Andra tror på hormontillskott, strålning och syntetiska piller. För mig handlar det om att förstå kroppen och använda de medel som finns i naturen och på det mest skonsamma sättet kan hjälpa kroppen att reparera sig själv. Det handlar om att utnyttja den inneboende läkande kraften som våra kroppar är fyllda av och målinriktat ta bort de orsaker som gör att vi blir sjuka. Den här boken är alltså ett uttryck för min egen ”religion”, om man så vill, vilket betyder att jag i de följande kapitlen kommer att ifrågasätta flera av de saker som vi normalt tar för givna och även sättet vi ser

världen på. Om mina teorier är riktiga, förblir ovisst, för liksom inom vetenskapen kommer det varje år något nytt, som motsäger de tidigare teorierna. Vi blir hela tiden allt klokare, men just nu i det här ögonblicket, är det här vad jag tror på.

Boken är med utgångspunkt skriven för människor som är sjuka, och upplever att de bara har piller och symptombehandling kvar att ty sig till, då det i grund och botten inte är många som vet vad man annars kan göra. Gemensamt för de som väljer att ge den här metoden ett försök, är att läkarna i regel bara har symptombehandling kvar att erbjuda, då de har accepterat att sjukdomarna man har antingen är kroniska, oförklarliga eller oläkbara. De flesta har därför nått till den punkten då de själva försöker hitta en mer hållbar lösning. Kanske har du själv provat allt, så som olika mediciner, alternativa behandlingar, superfoods och kosttillskott utan någon större succé och sitter nu med den här boken i dina händer, förmodligen öppen för att prova något nytt. Om det fortfarande är så att du vill gå i riktningen mot piller, medicin, kosttillskott och symptombehandling, så är nog den här boken inget för dig, den är allt annat än de sakerna. Den handlar i stället om att läka sig själv naturligt, i enlighet med naturens egna principer och genom en naturlig kost. Om du är en av dem som letar efter en lätt och snabb "quickfix", så är den här boken inte heller något för dig. För naturen läker långsamt, men säkert. Det betyder att ju sjukare du är, desto längre tid ska du ställa in dig på att det kan ta men i gengäld finns det goda chanser att du kan uppnå resultat som du inte kan genom konventionella lösningar. Det man kan läka på det sätt som jag beskriver här i boken, kan i teorin vara vad som helst, stora eller små sjukdomar. Det finns exempel på människor som fått förbättringar av sådant som finnar, trötthet, eksem, psoriasis, magproblem, gikt, tarminflammationer, MS, cancer, dåligt hjärta och diabetes, men också många andra sjukdomar. Det kanske inte heller är ett så lätt sätt att bli frisk på, för det kan vara en tuff process - både fysiskt och psykiskt - när kroppen börjar rensa upp och reparera. Man kan förvänta sig att det som har tagit många år att bryta ner, kommer att ta tid att reparera och bygga upp igen. I gengäld kommer man under resten av livet att få skörda frukterna av ändringarna man gjort och på sikt få livet tillbaka. Jag säger alltså inte att det blir lätt, men jag säger att det kommer att vara värt det. Så med andra ord: letar du efter mer permanenta resultat för ditt tillfrisknande och om du är villig att göra det som behövs, så är den här metoden helt klart något du borde ge ett försök.

Om du väljer att prova den här metoden, så är det viktigt att komma ihåg att jag varken är läkare, dietist, terapeut, forskare eller hälso- sjukvårdsutbildad på något sätt. Jag är bara en helt vanlig människa, som talar utifrån egna erfarenheter och upplevelser. Det jag beskriver i den här boken, är baserat på det jag själv har upplevt och det jag har sett andra uppleva. Boken bygger därför uteslutande på

mina egna och andras erfarenheter, min research i samband med att jag läkte mig själv, mina egna upplevelser och övertygelser, samt mitt sunda förnuft. Därför är det upp till dig själv att ta ställning till vad du tror på och vad du väljer att göra. Alla kommer att uppleva processen olika och jag kan inte ta ansvar för det som du upplever under vägens gång. Ansvaret för ditt tillfrisknande är alltid ditt eget. Om du tvivlar på huruvida den här kost- och livsstilsomläggningen är klok att göra i din specifika hälsosituation, rekommenderar jag dig att först rådgöra med en läkare eller någon annan professionell person som du känner tillit till. Den här boken är inte en ersättning för din vanliga läkare, för även om det är mycket som läkaren inte vet, så är det också riktigt mycket som han eller hon faktiskt vet och olika prover som kan tas. Om du därför känner för det, så ska du besöka din läkare. Om inte annat så för att se om han eller hon mår bra.

Om du fortfarande är lite osäker på om kosten och livsstilen är något för dig efter att ha läst boken, vill jag föreslå att du ger det en chans under exempelvis en, två eller tre månader. Förmodligen kommer du redan efter en relativt kort tid att uppleva många av de saker som jag beskriver här och känna efter om det är något för dig. Du kan också titta närmare på mina hemsidor www.raskpaaraw.dk och www.fruitylou.com, där jag har samlat en rad olika filmklipp av människor som har upplevt samma positiva resultat som jag har gjort. Om den här kosten och livsstilen efter en period ändå inte är något för dig, kan du alltid gå tillbaka till den gamla kosten och livsstilen. Du kanske kan fortsätta delvis och i den grad som passar dig. Mina egna resultat har i vart fall varit helt fantastiska och personligen tror jag idag fullt ut på att kroppens egna förmåga att läka sig själv, är den bästa "medicinen" som finns. Därför hoppas jag verkligen att boken kan ge dig lust att prova på nya vägar och möjligheter och att du kan hitta en massa ny inspiration och motivation på de kommande sidorna. Du förtjänar att ha det bra och jag vet personligen att det är möjligt. Jag har sett det hos riktigt många människor och viktigast av allt – jag har provat det själv. Om jag kan det, kan du det också

Riktigt god läkning.

Louise Koch

1. MIN HISTORIA

FRÅN SJUK TILL FRISK

Vem är då jag, kanske du undrar? Jag kallar mig själv idag för en slags ”återuppstånden hippie”, vilket man verkligen inte kunde säga att jag var för sex år sedan, 2009. Jag är född under 70-talet men mina föräldrar var aldrig riktigt med under hippievågen, utan snarare det motsatta. Under största delen av mitt liv har jag varit det man kan kalla en trendig karriärkvinna, som arbetat i TV-branschen och använt de dyraste makeup-märken, parfymer, schampo, modekläder och krämer. Jag bodde både utomlands och i Köpenhamn och gick ut på krogen nästan varje helg. Mitt motto var ”jag är där det är fest”, vilket betydde att jag drack en del alkohol, kom sent i säng och min kost bestod mestadels av mat på restauranger och caféer. Jag levde under vardagarna av en helt vanlig dansk kost med rågbröd, pålägg, mjölk, kött, pasta, ris och liknande. Jag åt godis, chips, läsk och kakor i samma mängd som alla andra, och var sammanfattningsvis en typisk storstads-dansk. Jag gick till doktorn lika ofta som alla andra människor och åt alla de vanliga pillren, så som p-piller, huvudvärkstabletter, sömntabletter, penicillin och liknande.

Idag är jag nästan den diametrala motsatsen, men det var absolut inget jag hade planerat. Idag bor jag nämligen en bit utanför stan, nära naturen och har inte druckit alkohol sedan 2008. Jag använder så lite smink och skönhetsprodukter som möjligt och mina krämer är ersatta av lite ekologisk olja. Jag går så gott som aldrig till läkaren och äter inte någon medicin, om jag i mesta möjliga mån kan undvika det. Faktiskt träffar jag bara min läkare när jag ska ta blodprover för att kontrollera om allt är ok, annars mår jag så bra att jag inte behöver träffa honom. Vad gäller kosten, så lever jag idag enbart på råa frukter och grönsaker och dricker uteslutande bara vatten och färskpressade fruktjuicer. Det betyder att jag inte längre äter vare sig kött, fisk, ris, pasta, bröd, ägg, mjölkprodukter, kakor, godis, läsk eller liknande. Jag går inte heller ut på krogen, utan kommer i säng vid 21-22-tiden och vaknar av mig själv vid 6.30-7.30-tiden på morgonen, även under helgerna. Min karriär är inte längre det viktigaste för mig och jag gör allt i min makt för att kunna ta ledigt ett par månader varje vinter, så jag kan resa till solen och värmen. Om någon hade frågat mig för bara fem år sedan om jag skulle





kunna leva på det här sättet, skulle jag bestämt ha nekat. Men med kriser kommer också utveckling och förändring. Så vad var det då som gjorde att jag gjorde en sådan kovändning i mitt liv? Orsaken heter sjukdom – en förfärlig omgång med sjukdomar. Långsamt under årens lopp blev jag nämligen allt mer sjuk, så sjuk att jag till sist knappt kunde gå ens fem steg från min säng till toaletten. Jag kunde inte stå upp tillräckligt länge för att kunna diska eller ta en dusch och då jag var som sämst 2008, var listan av sjukdomar så lång att den innehöll mer än 50 olika symptom och sjukdomar. Bland annat var jag helt gul i huden, hade gallstenssmärtor och förhöjda levervärden, samtidigt som jag kände mig helt förgiftad. En doktor sa också till mig att det var så mycket skador på mina celler och mitt DNA att nästa stadium var cancer, om jag inte gjorde något radikalt. Allt det här i en ålder av endast 35 år! Någonting var helt galet, men hur hade det kunnat gå så snett? Jag hade aldrig varit varken överviktig eller rökt och jag tyckte själv att jag hade ätit en relativt hälsosam kost till största delen. Jag hade också tränat flera gånger i veckan och levde överlag inte speciellt ohälsosamt. Det enda som hade varit ohälsosamt var perioderna med fest och alkohol som ung och stressen jag upplevt i samband med några jobb i TV-branschen. Men det var inte något av det som kunde förklara den mardröm jag plötsligt befann mig i. Det här är min historia.

Om vi skruvar tillbaka klockan till min barndom, så är jag uppvuxen i en förort till Köpenhamn och var redan som barn en rätt aktiv flicka, som älskade att dansa och vindsurfa. Jag levde som barn på en helt vanlig dansk kost med vitt bröd, sylt, ost och chokladpålägg till frukost och ibland med lite yoghurt. Till lunch blev det rågrödmackor med skinka, ägg, tomat och gurka och till middag kött, fisk, sås, ris, potatis, pasta, grönsaker och liknande. Utöver det tillkom en hel del godis, kakor, choklad, läsk och chips men som sagt, inte så mycket mer än vad alla andra åt. Båda mina föräldrar rökte och på 70- och 80-talet var det inte direkt någon som bekymrade sig över rökning inomhus, vilket betydde att vardagsrummet ofta var dimmigt av rök. Både familjen och mina föräldrars vänner rökte, vilket gjorde mig till en passiv rökare under hela min barndom. Redan som ettåring fick jag barneksem



bara en kort tid efter att jag genomgått alla barnvaccinationerna, som den gången innehöll bland annat kvicksilver. Sett i backspegeln är det påfallande tydligt att eksemen bröt ut kort efter det att jag blivit vaccinerad, men det sambandet var det ingen som gjorde den gången. I stället var jag tvungen att använda olika krämer med binjurebarkshormoner samt de klassiska fuktighetskrämerna. Och när jag emellanåt fick bölder och stafylokockinfektioner i eksemen, fick jag andra starkare krämer. Som tvååring hade jag min första lunginflammation med tillhörande penicillin och som fyraåring började jag få problem med öronen. Öronbesvären kunde bestå av mellanöreinflammation, öronkatarr, eksem i hörselgångarna och nedsatt hörsel, men allt det var heller inte ovanligt bland mina lekkamrater. Det var också då, när jag var kring fyra år, som jag opererade bort polyperna. Min mammas minnen av mig som barn är ändå att jag generellt var ett friskt barn, även när alla andra i min omgivning var sjuka.

I låg- till högstadiet var jag inte heller speciellt sjuk, men hade en förmåga att samla på mig en massa småskavanker, som egentligen ansågs vara helt normala om man var människa. Det var bland annat vårtor, blåskatarrer, bölder, svullna körtlar, vaglar, infektioner, halsfluss, senhinneinflammation och flertalet öronproblem med tillhörande antibiotikakurer och andra mediciner. Jag fick min mens som 11-åring och några år efter det började jag få hormonella problem. Menstruationerna var våldsamma med starka smärtor och jag hade även besvär med PMS. Ibland var det så förfärligt, att det enda jag kunde göra var att ligga i sängen med en värmekudde på magen och gråta. Eksemen fortsatte också, men trots att jag gjorde diverse olika pricktester, var det aldrig något jag reagerade på med en allergisk reaktion. Det var alltså inget annat att göra, än att fortsätta smörja med hormonkrämerna. Från det att jag var ungefär 13 år började hudläkarna ge mig så kallade buckystrålar (en mjukare form av röntgen) och kaliumpermanganatbad till mina händer. Vid den här perioden genomgick jag också en lång rad amalgamfyllningar, tandextraktioner och lokalbedövningar. Som 17-åring genomgick jag en rejäl omgång med körtelfeber (mononukleos), då jag hade hög feber och fick förbud mot att dricka alkohol och träna i en längre tid. Men igen, det var flera andra av mina skolkamrater som också fick körtelfeber, så jag kände mig inte speciellt svag på grund av det.

I gymnasiet fortsatte jag att ha återkommande öroninflammationer, halsfluss, småinfektioner och influensor. Höjdpunkten i gymnasiet var dock när jag fick ett stort utbrott av herpes, som startade i munhålan och sedan spred sig till andra delar av kroppen. Mitt immunförsvar var tydligen inte på topp, men herpes var ju helt normalt för tonåringar som hade börjat kyssa varandra, så åter igen var det inget jag tänkte speciellt mycket på. På fritiden tränade jag vindsurfing och dansade

flera gånger i veckan och därtill festade jag en hel del under helgerna. I gymnasiet började jag förskjuta min dygnsrytm, så att jag till slut satt uppe hela natten. Det kändes som om jag började fungera först efter klockan elva på kvällen men kunde i gengäld inte komma upp ur sängen på morgnarna. På några få år utvecklades jag till en utpräglad B-människa och fick plötsligt ett stort behov av att sova middag efter skoldagarna.

Efter gymnasiet var jag sugen på att uppleva något nytt och spännande, så som 19-åring åkte jag ut som reseledare under flera år med ett stort lass energi, optimism och utåtriktning. Åren som reseledare var fulla av fest, alkohol, restaurangbesök, långa arbetsdagar och sena kvällar, men jag var ung och livet var roligt. Jag drack alkohol varje kväll, både när jag var ledig och som en del av jobbet, till exempel på beachparties, pubcrawls, guide-kabaréer eller som del av en grekisk landsortskväll. Säsongen på Ibiza var helt klart den tuffaste perioden under min tid som reseledare. Det fanns dagar då jag inte ens hann bli bakfull innan jag började dricka alkohol igen. Jag provade också att röka lite hasch och när jag ser tillbaka så upplevde jag helt klart mina vildaste år i livet som reseledare. De flesta av mina småskavanker fortsatte med jämna utbrott men överlag var jag fortfarande till största delen frisk och hälsosam. Självklart kunde jag som alla andra bli förkyld och få ont i halsen ett par gånger om året, men det var ju helt normal hade jag lärt mig.

Då jag som 23-åring fortfarande inte hade kommit igång med någon utbildning, kom jag plötsligt på att jag hade lust att utbilda mig inom TV. Jag åkte därför till London för att under tre år studera medievetenskap på universitetet och flyttade även ihop med en kille jag träffade på skolan. Utbildningen var rätt stressig och jag utvecklades till lite av en sockerjunkie, vilket betydde att jag höll mig gående på choklad, kakor och drycker med koffein. Mina eksem blev också värre under den här perioden och i ett desperat försök att bli av med dem, gick jag till en homeopat. Av homeopaten fick jag en massa piller, men inget hjälpte, tvärtom. Rent fysiskt började jag få det allt sämre. Stressen gjorde att jag fick sömnproblem, började hyperventilera och att jag fick yrsel. Samtidigt blev jag bara allt tröttare, lite smådeprimerad och så började jag att frysa lätt. Ibland kunde jag börja må illa, eller få klåda i ögonen och under det tredje året försvann också min sexlust. Förhållandet till den engelska killen tog slut och under tiden jag bodde i England började det för första gången gå upp för mig att min hälsa inte var på topp. Under det tredje året, när det var dags för mig att ta examen, var min hälsa helt i botten. Bara tanken på att studera ett år till, för att få en masterexamen, var helt uteslutet.

Istället åkte jag hem till Köpenhamn och startade 1999 ett periodvis hektiskt liv inom TV-branschen. Jag hade tremånaderskontrakt blandade med perioder på

a-kassa och arbetsveckor med betydligt mer än 40 timmar. Jag gick fortfarande ut på krogen varje helg och på fritiden dansade jag och tränade vindsurfing – livet var kul och spännande. Jag förstod att jag fortfarande levde ett stressigt liv, men jag blev helt tagen på sängen då jag en morgon vaknade upp och var fullständigt handlingsförlamad. Det var som om min kropp sa stopp. Jag var helt oförmögen att gå till jobbet och kunde knappt gå till badrummet för att borsta tänderna. Sammanbrottet varade ungefär en vecka, men då jag var tillbaka på benen igen, började jag efter en kort tid att få ångestattacker. Jag upplevde attackerna som om jag plötsligt, utan anledning, blev enormt rädd, fick hjärtklappning, hyperventilerade och blev yr. Det bästa sätt jag kan beskriva det på är att det kändes som om jag stod mitt ute på en motorväg medan det kom en bil körandes mot mig. Det kändes som om jag skulle bli påkörd av bilen om bara en millisekund. Hela min kropp kom in i ett beredskapstillstånd utan någon uppenbar anledning och det inträffade flera gånger varje dag. Det blev inte heller bättre av att det hände en rad tråkiga händelser i mitt liv; bland annat dog min mormor, ett förhållande tog slut, min pappa var på väg att gå in i konkurs och så upptäckte jag på min 28-årsdag en knöl på min vänstra skuldra. Det var en liten, hård knöl som inte satt långt från halsen och jag blev riktigt rädd för att det kunde vara cancer. En biopsi visade dock att det bara var en normal men svullen lymfkörtel. Men eftersom jag även hade en svullen och öm lymfkörtel under den vänstra armen, oroade jag mig fortfarande för bröstcancer.

Då jag började få dagliga ångestattacker blev situationen till slut så ohållbar, att jag började gå till en psykolog för att försöka förstå varför jag fick dessa attacker. Hon lyssnade och nickade, men gav mig inga konstruktiva lösningar på mitt problem, så efter nio månader var jag ännu mer deprimerad än vad jag var innan. Min doktor valde då att skriva ut lyckopiller till mig men trots det fortsatte ångesten oupphörligt under flera år och utvecklades till slut till en reguljär social fobi. Det betydde att jag gick från att ha varit den mest utåtriktade, sociala reseledartypen, som älskade att stå på scenen med en mikrofon i handen, till att helt enkelt bli rädd för människor. Jag blev rädd för att gå ner och handla och för att gå ut på gården för att slänga sopor. Jag blev rädd för den som bodde under mig, för att köra bil och för att gå till jobbet. Familjemiddagar och sociala sammankomster var rena mardrömmen och jag mådde bäst då det enbart var en person åt gången som jag skulle konversera med. Jag läste såklart allt jag kunde hitta om ångest och provade en massa olika tekniker, men ångesten fortsatte och till sist kunde jag inte gå till jobbet längre. År 2003 blev jag därför, i en ålder av 29 år, helt enkelt sjukskriven i ett och ett halvt år på grund av ångesten.

Jag började vid den här tidpunkten också att bli gul i huden och hade återkommande smärtor på höger sida precis under revbenskanten, som senare visade sig

vara gallstenssmärtor. Listan av allt jag led av hade långsamt växt och såg nu ut ungefär så här: mina axlar var spända på grund av vätskeansamlingar, jag hyperventilerade, bet på nagelbanden, var dimmig i huvudet och yr, hade kliande ögon, var illamående och hade problem med både koncentrationen, koordinationen och korttidsminnet. Jag kände mig också allmänt stressad, deprimerad och utbränd och hade dessutom alla de tidigare skavankerna i form av herpes, infektioner och eksem. Herpesen hade flyttat sig upp till ansiktet och i näsan och sexlusten var fortfarande i botten. Mina menstruationer var också kraftiga och smärtfyllda, vilket gjorde att jag bestämde mig för att prova p-piller, även fast jag aldrig hade velat ta konstgjorda hormoner. P-pillren hjälpte lite och jag fortsatte att ta dem de kommande sju åren. Jag hade också börjat få återkommande smärtor över ländryggen, som var så starka att jag till slut gick till en kiropraktor för att få hjälp med dem. Det var dock inte mycket hon kunde hjälpa mig med, hon kunde nämligen efter en ryggröntgen konstatera att jag hade en perfekt ryggrad, som kunde användas som ett skolexempel. Så jag drog slutsatsen att det måste vara min säng det var fel på och gick ut och köpte den allra dyraste madrassen och sängbotten jag kunde hitta. Det hjälpte inte det heller, för trots att jag införskaffat en så dyr madrass, så kunde jag ändå inte sova många nätter på grund av värk i ländryggen. Oftast slutade det med att jag fick ta mig upp ur sängen och ner på golvet, där jag kröp ihop och försökte räta ut ryggraden.

Vid den här tiden började jag intressera mig lite mer för maten och vad jag åt. Jag började därför ta ett vitaminpiller samt Biostrath och fiskleverolja varje dag. Inget av det här gjorde någon direkt skillnad och mina dagar gick nu ut på att sitta hemma och se på TV eller stirra in i väggen och desperat försöka komma på vad jag kunde göra åt ångesten. Jag kom fram till att en så kallad fobikurs skulle vara lösningen och gick till en sådan under dagtid i ett par månaders tid. De flesta på kursen var nästan helt friska när de lämnade skolan, vilket inte jag var. Jag hade fått det lite bättre, men hade fortfarande dagliga ångestattacker. Skillnaden var att jag nu hade fått redskap för att kunna hantera attackerna, vilket gjorde mig på lite bättre humör. Jag fortsatte att ta lyckopiller och gå till en psykolog, men ångesten blev bara värre med tiden. Jag fick panik bara jag närmade mig en dator eller om jag skulle vara på ett speciellt ställe vid en viss tidpunkt. Jag kunde också få panik om jag bara skulle fylla i några blanketter eller göra andra småsaker som jag helt enkelt borde eller skulle göra. Jag blev en helt annan människa än vad jag hade varit innan och kände inte igen mig själv längre. Jag ville inget annat än att bara bli mig själv igen, men vad jag än gjorde eller provade så hjälpte det inte. Jag hade helt enkelt blivit ett nervvrak. Åren med ångest var helt klart de värsta åren i mitt liv.

Då jag var omkring 31 år gammal, ville kommunen inte låta mig fortsätta på sjukpenning längre och trots stark ångest blev jag ivägskickad på diverse kurser och i arbetsträning. För att klara av det fick jag utskrivet några extra starka lyckopiller och kunde då långsamt komma tillbaka till TV-branschen igen. Den här gången var det dock än mer stressigt än tidigare och jag började också bli riktigt trött och sliten. Bland annat orkade jag inte längre dansa när jag var ute på krogen, vilket jag tidigare älskat, utan jag satt istället i baren hela kvällen. Under de åren som följde började jag också få nya skavanker som jag inte hade haft tidigare. Det var bland annat dammallergi, nickelallergi och svamp i underlivet. Det var också födoämnesintoleranser, candida och instabilt blodsocker när jag åt vissa saker. Mitt hår var enormt torrt med klivna hårtoppar och mina naglar kunde knäckas av ingenting. Jag använde därför ofta både suppositorier, svampdödande medel, Zovirkräm, penicillin och hormonkrämer. Jag upplevde också flera gånger att jag fick besvär med synen. Det var som om synfältet helt plötsligt flyttade på sig, men ögonläkaren jag gick till kunde inte hitta något konstigt. Till det tillkom besvär med mina stämband som gjorde att jag hela tiden måste harkla mig och om natten hade jag sömnproblem på grund av vallningar, ländsmärtor och att jag kände mig kissnödig. Samtidigt hade jag enormt torra slemhinnor i ögonen, näsan och munnen om natten och jag hade ofta ont i halsen när jag vaknade på morgonen. Senhinneinflammationen fortsatte också, speciellt i mina handleder och jag började även få giktсмärtor i kroppen. Jag började känna mig ganska uppgiven och blev bara mer och mer förtvivlad. Jag kunde inte förstå varför alla de här symptomen uppkom eller vad jag skulle göra för att må bättre.

I januari 2007 fick jag anställning på en rad olika comedy-program och arbetade mellan 50-70 timmar i veckan. Programmen skulle göras under fyra månader och för att klara av det jobbade vi nästan varje dag och spelade in varje helg då vi sov borta. Min mat bestod således därför mest av hämtmat och stora mängder godis, kakor, läsk och choklad. Återigen höll jag mig alltså körandes på socker, precis som i England och kunde lätt äta flera förpackningar med chokladpålägg [tunn chokladbit som är tänkt att ha på bröd, övers. anm.] i veckan, utan något bröd till. På grund av att kosten innehöll så mycket raffinerat socker och ohälsosam mat började jag gå upp i vikt, vilket gjorde att jag till slut låg på 62 kg. Min idealvikt var omkring 58kg, vilket betydde att jag nu började få en liten kula på magen. Jag hade också dagliga ångestattacker, men försökte att låtsas som ingenting och gömde mig på toaletten när de började.

Min doktor började nu tro att jag utvecklats till en hypokondriker, då jag konstant kom rännande med ännu ett nytt symptom som han skulle hjälpa mig med. Utöver ångesten och en massa fysiska småskavanker, hade jag fortfarande ingen

riktig diagnos, men mådde rent ut sagt åt h-vete. Jag hade bland annat börjat ta sömntabletter för att jag inte längre kunde sova om natten och mina slemhinnor var så uttorkade att jag var tvungen att använda saltvattensdroppar flera gånger per natt för att kunna röra mina ögon i sömnen. Jag tog också muskelavslappnande medicin för att jag var så spänd i axlarna av vätskeansamlingarna, som gjorde att jag ofta blev yr och fick huvudvärk. Jag hade börjat skaka lite i kroppen varje morgon när jag vaknade och hade också morgonhosta med en massa slem. Det fanns ingen riktig anledning till att jag mådde så dåligt och jag tog alla möjliga prover hos min läkare. Alla provsvaren var bra, så han gav mig därför bara ännu fler piller mot värk, svamp och infektioner och ännu flera av de starka lyckopillren. Jag var enormt frustrerad av att jag skulle ta så många piller, samtidigt som jag fick veta att det inte fanns något annat att göra. Utåt sett borde jag nog ha hittat ett annat, mindre stressigt arbete. Men att göra TV-program var liksom det enda som jag kunde och det som jag var utbildad till att göra. Jag kunde bara inte tänka mig vad jag skulle göra annars. Jag fortsatte därför att jobba inom TV-branschen, på nya program men var fortfarande stressad, disträ, yr och helt enkelt bara enormt trött. På det hela taget hade jag otroligt lätt för att stressa upp mig och det verkade som om min stresströskel hade blivit allt lägre med åren. Mina skakningar på morgnarna blev långsamt värre och efter några månader blev det så illa att skakningarna fortsatte även under dagen. Min personlighet började förändra sig så att jag blev mer aggressiv, och jag visste att någonting var fruktansvärt fel. Den enda förklaringen på mina symptom som jag själv till slut kunde komma fram till var att jag hade fått serotoninförgiftning av mina lyckopiller. Då jag kom fram till detta slutade jag helt att ta dem. Normalt ska man trappa ner långsamt med sådana piller, men jag mådde så dåligt att jag bara ville sluta på en gång. Det gjorde dock att jag fick en lång rad olika biverkningar. Lyckligtvis hade jag faktiskt rätt vad gällde serotoninförgiftningen, då både mina skakningar och personlighetsförändringen långsamt blev bättre tills att de till sist försvann. Det betydde dock att jag inte vågade ta lyckopillren längre, utan fick finna mig i de dagliga ångestattackerna. Det var förfärligt, men det skulle dessvärre visa sig att det skulle bli ännu värre. Mycket värre!

Det hade blivit sommar 2007 och jag hade ännu inte hittat något nytt arbete. Att vara arbetslös var lika stressande som att gå till jobbet eftersom jag konstant skulle skriva jobb-ansökningar, fylla i olika papper och vara med på möten. Jag hade börjat få en gikt-liknande värk i fingrarna, som var stela och ömma, speciellt på morgnarna. Ångesten hade också börjat utveckla sig till något som liknade OCD, vilket betydde att jag var tvungen att kontrollera allting flera gånger om. Det kunde till exempel vara om jag hade låst ytterdörren eller stängt av plattången,

även fast jag precis hade kontrollerat det ett par gånger innan. Det kändes som om jag inte kunde lita på mina sinnesintryck och blev väl det man kallar neurotisk. I november 2007 lyckades jag äntligen skaffa mig ett nytt jobb inom TV och den här gången var det på en reportageserie om unga människor. Det betydde att jag åter igen skulle arbeta på helgerna och nätterna för att få klart inspelningarna. Återigen var det långa arbetsdagar och allt för mycket stress. Kort efter att jag startat på mitt nya jobb, gick jag på en underlivskontroll hos min gynekolog och fick konstaterat HPV-virus. HPV-virus är ett virus som potentiellt kan utvecklas till livmoderhalscancer. Även fast det blev upptäckt på ett tidigt stadium, blev jag ändå rätt stressad av det. En kollegas väninna hade nämligen nyligen dött av samma virus. Jag hade sett hennes dödsannons ligga på kollegans skrivbord, vilket plötsligt gjorde det så mycket mer allvarligt och lockade fram stressen. Det var dock inte så mycket annat att göra än att vänta och se om det utvecklade sig till cancer. Plötsligt hade jag också fått en cancerrisk hängande över huvudet. I ett desperat försök att göra något för att förhindra uppkomsten av livmoderhalscancer, valde jag att få de tre Gardasil-vaccinationerna som normalt erbjuds till unga kvinnor, som ett försvar mot viruset. Vaccinationerna skulle inte göra någon skillnad om man väl hade fått viruset men jag tog sprutorna i alla fall, i hopp om att de kanske skulle hjälpa.

Men det var inte slut med mina underlivsbesvär för det. En morgon när jag gick upp ur sängen, fick jag plötsligt en mycket skarp smärta i den ena äggstocken och samtidigt en liten blödning. Det var en cysta på äggstocken som hade brustit, vilket upprepade sig en gång till kort därefter. Jag hade även regelbunden värk och luktade illa från underlivet, så det var helt klart något som inte var som det skulle där nere. Det var dock flera nya symptom som uppkom under den här perioden. Jag började till exempel också långsamt få en inflammation i vänstra stortåleden. Normalt tränade jag danssport två gånger i veckan men nu gjorde det så ont att jag inte kunde dansa längre. En kiropraktor sa till mig att jag behövde speciella inlägg i skorna, vilka jag fick specialgöra men det hjälpte inte det heller. Inflammationen bredde ut sig upp på foten och jag var tvungen att ta smärtstillande tabletter varje gång jag skulle dansa. Inom kort förstod jag att jag helt enkelt hade fått urinsyregikt, även kallat podagra då det angriper stortån. Förr i tiden var det en sjukdom som bara ansågs drabba gamla, överviktiga män. Åter igen kunde jag inte förstå varför jag fick den här inflammationen och det var inget annat att göra än att ta de smärtstillande tabletterna. Jag hade också börjat frysa mer än tidigare och hade konstant kalla fingrar, tår och kall näsa. Några andra symptom som långsamt kom krypande var ilningar i tänderna, ett månformat ansikte och några slags bruna hormonfläckar som dök upp längs med käken. Ibland hade jag också ont i bindväven i armarna och benen, vilket kändes som om en kniv stacks in mellan

MEDICINER JAG HAR TAGIT

Utifrån en utskrift från min gamla läkarjournal är här en lista med namn på endast några få av alla de medicinerna som jag har fått utskrivna genom livet. Hade jag inte fått tag i min gamla journal skulle jag aldrig ha drömt om att det var så många olika mediciner jag tagit, då jag inte kom ihåg allt i huvudet. Preparaten står skrivna bara en gång, även om jag kanske har fått dem fler gånger.

Allercur-tabletter (magtabletter)	Otrivin-spray (nässpray)
Andolex (herpes munskölj)	Oxytetracyklin (infektion)
Basotarkräm	Pamol (smärtstillande)
Buckystrålar (mjuka röntgenstrålar)	Panodiltabletter (smärtstillande)
Caramid med hydrocortison (binjurebarkshormon)	Primcillintabletter (penicillin)
Cilopriindroppar	Primperantabletter (illamående)
Corticodermkräm (binjurebarkshormon)	Proctosedylsalva (antibakteriell/binjurebarkshormon)
Cymbalta (lyckopiller)	Selexid (antibiotika)
Diprodermkräm (binjurebarkshormon)	Sertralin Actavis (lyckopiller)
Econ Mite (p-piller)	Somadrietabletter (muskelavslappnande)
Econmite (p-piller)	Sulfamethtabletter (antibiotika)
Eloconsalva (binjurebarkshormon)	Terramycinsalva (antibiotika mot infektioner)
Elyzol (mot svamp)	Ultralanumkräm (binjurebarkshormon)
Fenoxcillin (penicillin)	Vibradoxtabletter och -kräm (antibiotika)
Flagyl-stolpiller (blåskatarr)	Zolof (lyckopiller)
Fluconazol Alternova tabletter (svampmedel)	Zovirax (herpes)
Fucidinsalva (binjurebarkshormon)	Zovirkräm (herpes)
Gynera (p-piller)	Till detta tillkommer även diverse fuktighetskrämer och badoljor, till exempel Decubal, Archiv, Zinksalva, Helosan, Zactoline, Epaderm med flera.
Hydrocortisonsalva med Terramycin (binjurebarkshormon)	Vaccinationer:
Iprentabletter (smärtstillande)	Gardasilvaccin (HPV-virus) x 3
Kaliumpermanganatbad (rött bad mot eksem)	Kikhostevaccin x 3
Kenalog-salva (binjurebarkshormon)	Di-Te-polvaccin x 3
Lucociltabletter (urinblåseinflammation)	Oralt poliovaccin x 3
Malonetta (p-piller)	Stelkrampsvaccin x 2
Microgynon (p-piller)	Difteri x 1
Neogynon (p-piller)	
Nimadorm (sömntabletter)	
Nizoralschampo (mot svamp i hårbotten)	

skelettet och senorna. Min energi fortsatte att försvinna allt mer och min kondition var urusel. Precis som under föregående TV-produktioner höll jag uppe energin med kakor, choklad och läsk. Jag minns en jul på kontoret, när jag tömde den ena burken pepparkakor efter den andra. Socker var liksom det enda jag hade som kunde hålla mig på benen, så det var det jag åt.

Då mitt kontrakt löpte ut fick jag ett erbjudande om att göra ännu en säsong av reportageserien. Dock var jag då så stressad, sjuk och utbränd att jag helt enkelt inte orkade mera. Därför sa jag artigt nej tack, då jag förstod att det skulle gå ut över min egen hälsa om jag fortsatte. Om jag ville få det bättre, skulle jag helt enkelt bli tvungen att göra en stor förändring i mitt liv och beslöt därför att byta karriär. Jag började leta efter ett lugnt jobb som grafiker eller lärare och började samtidigt också att ta än fler vitaminpiller och omega 3-oljor. Jag ville helt enkelt ha en förändring. Jag hittade en psykolog som samtidigt var hypnotisör och började få behandlingar en gång i veckan, då jag hoppades att hypnosen skulle lösa upp min ångest. Jag var fast besluten att prova nya vägar och var villig att göra och betala vad som helst, bara för att må bättre. De efterföljande månaderna gick jag därför till kiropraktor och massör en gång i veckan, även om det var hemskt dyrt. Jag var nu 34 år gammal. Under mitt sökande efter lösningen på mina hälsoproblem, besökte jag all världens alternativa hemsidor och hälsokostbutiker. I en av butikerna snubblade jag över boken Kernesund familie [Kärnfrisk familj, övers. anm.] som då var rätt ny. I boken beskrev en familj hur de hade börjat må bättre bara genom att förändra sin kost, så jag beslutade mig också för att prova det. Jag köpte därför boken tillsammans med en annan bok som hette 10 år yngre på 10 veckor och satte därefter igång.

Det första jag gjorde var att slänga ut alla slags kemiska produkter från mitt liv, det vill säga saker som schampo, balsam, krämer, deodoranter, tvålar, parfymer, tandkräm, smink, hårspray, diskmedel, tvättmedel, p-piller, receptfria medicin och liknande som innehöll ämnen som jag varken kunde uttala eller visste vad det var för något. Antingen gav jag bort dem eller så satte jag in dem i ett skåp och hittade istället några andra superekologiska produkter i diverse hälsokostbutiker. Jag började också generellt använda så få skönhetsprodukter som möjligt, då jag nu skulle vara superhälsosam. Det nästa jag gjorde var att ta bort allt som inte var naturligt i min kost, det vill säga E-nummer, färgämnen, bekämpningsmedel och liknande. Det var rätt besvärligt att stå och läsa på alla varudeklarationerna i affären men om det var mer än tre saker i en matvara som jag inte kunde uttala eller visste vad det var, så köpte jag den helt enkelt inte. Utöver det skulle allt också helst vara ekologiskt, så allt det jag hade i kylskåpet slängdes ut och in kom nya ekologiska matvaror. Den 20 april 2008 kom jag på allvar i gång med kosten,

vilket betydde att jag tog bort allt vad mjölkprodukter, raffinerat socker och gluten hette från min kost. Istället kom det in nya saker i mitt kök så som glutenfritt bröd, xylitol som sötningsmedel, grönt te och rismjölk. Av detta gjorde jag varje morgon en stor smoothie på rismjölk, frukt, proteinpulver, aroniajuice, lechithinpulver och stora mängder linfröolja. Jag började också ta hela alfabetet i form av vitaminer och mineraler och en hel räckla med andra kosttillskott.

På uppmaning av böckerna jag hade köpt, började jag skriva en symptomdagbok, där jag noterade alla mina symptom. Samtidigt började jag också ta foton av mig själv så jag kunde följa med i utvecklingen. Något av det jag först av allt upplevde, var en slags bakfylla, eller en detox. Det var en blandning av abstinens, förgiftningssymptom och influensasymptom och jag mådde inte alls bra. Jag var dock inställd på att den här "baksmällan" skulle komma och att jag skulle må bättre efteråt. För att hjälpa till lite mer med utrensningen tog jag också en chlorella-kur, vilket är en slags alg i tablettform som kan frigöra uppsamlade tungmetaller i kroppen. Och det kan jag lova dig, att det började jag tydligt märka. Plötsligt mådde jag otroligt dåligt och förutom tröttheten så fick jag även huvudvärk, blev illamående och fick ännu mer känslan av att vara bakfull. Efter en vecka kunde jag inte stå ut längre, utan blev tvungen att sluta med chlorellatabletterna. Tröttheten och baksmällan fortsatte dock och samtidigt började jag få konstanta smärtor omkring levern. Tidigare hade jag som sagt av och till haft gallstenssmärtor men nu började smärtorna närmast bli konstanta och jag var rädd för att det var något fel på min lever. Den 15 maj 2008 gick jag därför till doktorn och fick mäta mina levervärden. Proverna visade att även om de var förhöjda, så låg de fortfarande inom gränsvärdena. Jag hade efterhand blivit van vid att mina blodprover aldrig visade något, så jag slog det ur hågen med att det var nog bara var jag som var lite överkänslig. Jag hade intill dess fortsatt att dricka alkohol då och då, men det skulle snart visa sig vara ett avslutat kapitel. Till min väninnas bröllop ett par dagar senare drack jag nämligen endast ett halvt glas champagne och blev så full att jag inte vågade köra bil hem senare på kvällen. Jag var helt enkelt tvungen att vänta några timmar, vilket var högst onormalt för mig, då jag brukade dricka tämligen mycket alkohol utan att bli påverkad. Någonting hade alltså hänt med min lever.

Veckorna som följde präglades av att jag generellt mådde riktigt dåligt. Jag sjukskrev mig i fem dagar, då jag bara låg till sängs största delen av tiden. Jag hade magbesvär med värk och hård mage och min kost bestod därför mer eller mindre av kokta grönsaker och annat i flytande form. Ändå var jag illamående vad jag än åt och började samtidigt bli snorig och få ont i halsen. I slutet av månaden var energin nere på en absolut bottennivå och jag kunde inte längre gå och dansa eller vindsurfa som jag brukade. Ländryggssmärterna var olidliga och jag hade också

stora koncentrationssvårigheter, speciellt när jag körde bil. Jag började få så stora problem med korttidsminnet, att jag inte längre kunde komma ihåg var det var jag var på väg eller vad det var jag skulle säga. En stor del av tiden kändes det som om jag var instängd i en glasbubbla och av och till hade jag känslan av att min hjärna blev stekt, eller bränd. Jag var också konstant uttorkad, det var som om vattnet jag drack bara rann rakt igenom mig. Till och med på natten var jag uppe var och varannan timme för att kissa. Trots det var jag så stel och full av vätskeansamlingar i kroppen att jag inte kunde böja mig längre ner än att jag nådde mina egna knän. Det var även en massa andra småsaker som jag märkte av, som att jag började tappa håret och att det hade börjat uppkomma bulor i mina tumnaglar. Jag tappade saker hela tiden och det var som om mina muskler hade blivit svagare. Jag hade fått mörka ringar under ögonen och det svartnade för ögonen om jag reste mig upp för snabbt. Slutligen hade jag även långsamt utvecklat en slags överkänslighet för höga och plötsliga ljud, så att jag till och med hade svårt att lyssna på lugn och stillsam musik.

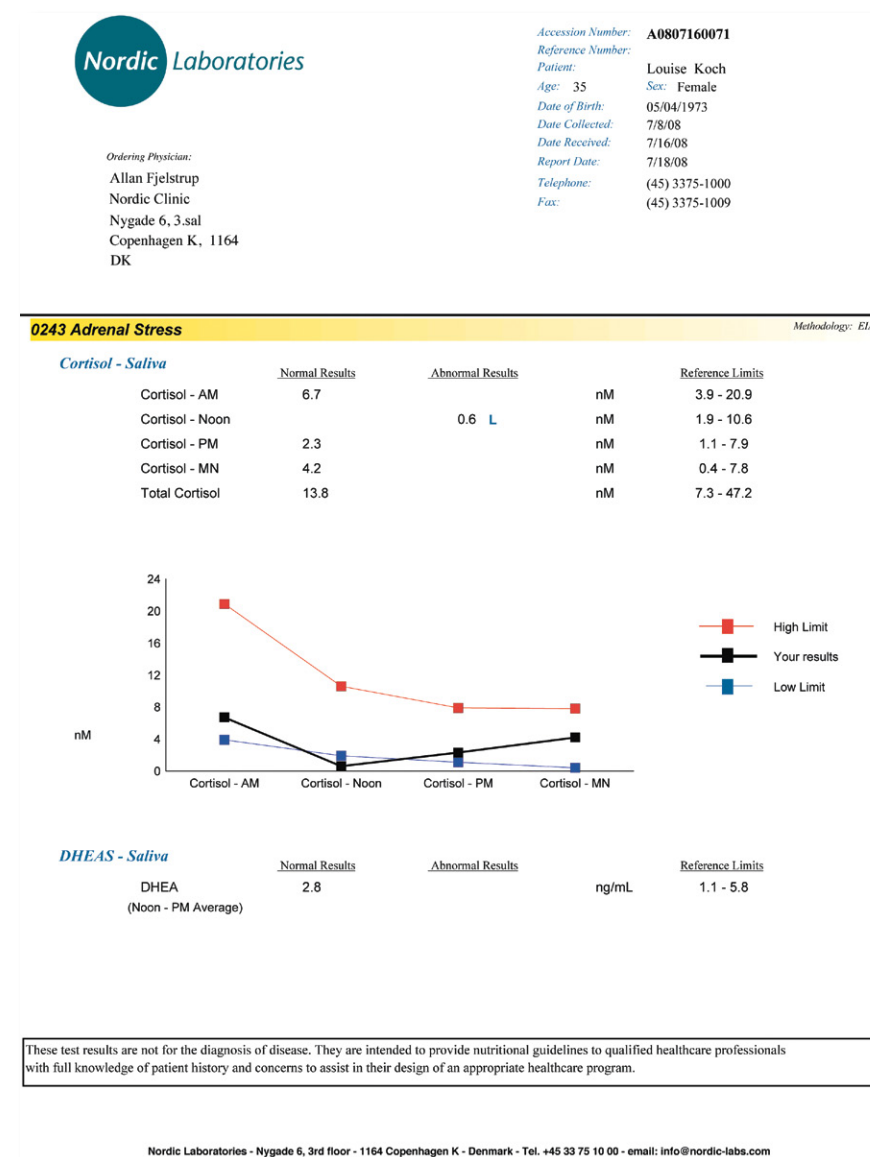
I gengäld fanns det ett litet ljus i mörkret, då jag plötsligt märkte att jag inte längre hade några ångestattacker. På mindre än en månad hade mina ångestånfall så gott som helt försvunnit i takt med att jag hade tagit bort alla kemiskt produkter, besprutade matvaror och raffinerat socker från min kost. Jag blev helt tagen på sängen när jag plötsligt en dag märkte att ångesten hade försvunnit. Plötsligt tyckte jag att det hade varit värt hela perioden med baksmälla. Tänk att årtal med ångest kunde försvinna så snabbt, bara genom några enkla förändringar i ens kost! Det hade jag velat veta sju år tidigare, för det var en rätt stor del av mitt liv som jag hade gått om miste på grund av ångesten. Dessvärre var ångesten det enda som blev bättre, allt det andra blev sakta men säkert bara sämre. Jag fick därför tid hos Nordic Clinic som var en nytänkande klinik i Köpenhamn som bland annat använde sig av de mest moderna proverna från USA. Jag fick ta en lång rad prover som blev sänt i kyltransport till USA. Under tiden jag väntade på provsvaren, började jag läsa en massa om candida och startade på en candidakur utan socker och med massor av svampdödande tabletter. Det var dock en riktigt dålig idé, då jag bara fick ännu fler förgiftningssymptom och en dräpande trötthet som till sist gjorde att jag blev helt sängliggande. Den nya kosten gjorde att min kropp avgiftade sig för fulla muggar och eftersom jag hade samlat på mig årtal av skräp i kroppen, så var en antisvampkur det sista min kropp hade energi till att ta hand om. I juni 2008 nådde mina energinivåer en absolut nollpunkt och hade jag då vetat hur skröplig min kropp faktiskt var, hade jag tagit det mer försiktigt. Tröttheten var så allvarlig att jag inte längre orkade göra någonting annat än att ligga i sängen. I ren desperation försökte jag för hundrade gången att googla på mina symptom. Av en eller an-

nan anledning hittade jag den här gången något nytt, nämligen binjuretrötthet och plötsligt var det som om det hade öppnats en helt ny värld för mig. Binjuretrötthet är en helt vanlig sjukdom i USA och uppkommer då binjurarna, som normalt producerar hormoner, har blivit utbrända. Symptomen jag hade passade perfekt och de många åren med ångestangfall kunde lätt förklara varför jag hade tröttnat ut mina binjurar. Jag spenderade många timmar i sängen med min bärbara dator och läste allt jag kunde hitta om binjuretrötthet. Jag köpte bland annat en bok som hette Adrenal Fatigue på nätet och tuggade mig igenom en massa tung och teknisk information på engelska. Om jag ville bli frisk, så fanns det nämligen ingen annan utväg än den jag själv kunde hitta, för sjukdomen var ännu inte känd bland danska läkare. Jag beslutade mig för att ändra taktik och efter två och en halv månad på Kärnfriskkosten bytte jag till en så kallad binjuretrötthetskost. Det betydde bland annat att jag inte fick äta så mycket frukt, utan i stället en massa kosttillskott. Jag började också dricka vatten med salt i och gå till sängs på vissa speciella tider.

Jag var nu 35 år och förstäeligt nog så hade min familj och mina vänner svårt att förstå vad det var som var fel med mig. När de frågade, så kunde jag inte riktigt sätta ord på det, vilket gjorde att de hade svårt att förhålla sig till en sjukdom som varken kunde ses eller mätas. Jag såg ju fortfarande rätt så normal ut och kände att folk trodde att jag antingen var en hypokondriker eller helt enkelt knäpp. Jag hade därför ett otroligt stort behov av att träffa andra som hade det som jag och trots att min energi var nere på noll kunde jag starta en binjuretrötthetsgrupp på nätet. Långsamt kom det fler och fler människor till gruppen och helt plötsligt hade jag någon att diskutera sjukdomen med. Alla upplevde mer eller mindre samma sak, nämligen en lång rad olika diffusa symptom som läkarna inte riktigt kunde diagnostisera eller göra något åt. De flesta fick veta av sina läkare att det nog bara var något psykiskt, vilket gjorde att de började experimentera med alternativa lösningar och mediciner.

I slutet av juli fick jag äntligen en tid för att få mina provsvar hos Nordic Clinic och jag åkte därför dit för att träffa deras läkare. Jag förstod att min kropp inte mätte så bra men att få veta hur dåligt det faktiskt stod till, var lite av en chock för mig. För det första hade jag allvarlig binjuretrötthet, då min kortisolproduktion var väldigt låg. Mitt på dagen sjönk produktionen så kraftigt att den gick ner till under nivån för Addisons sjukdom och därefter steg produktionen hela kvällen, då den egentligen borde ha sjunkit. Det var därför inte så konstigt att jag var så otroligt trött och att min dygnsrytm var upp och ner vänd. Det nästa provsvaret visade att jag hade en DHEA-nivå som motsvarade nivåerna hos en pensionär. DHEA är ett hormon vars nivåer normalt sjunker ju äldre man blir. De låga nivåerna av det här hormonet betydde att mina chanser för att bli gravid var väldigt


MIN BINJUREFUNKTION 2008



Kortisolproverna från USA visade att jag hade allt för låg kortisol- och DHEA-produktion. Den röda och den blå linjen är den övre respektive nedre gränsen för en normal kurva och en frisk kurva bör ligga snyggt mellan den blå och röda kurvan. Min kurva är den svarta, som generellt ligger för lågt och stiger där den borde falla.

MITT GENERELLA HÄLSOTILLSTÅND 2008

Organixproverna mätte det generella hälsotillståndet i kroppen. Flera av resultaten var "high" eller "very high", inklusive "Oxidative Damage and Antioxidant Markers", vilket betyder stora cell- och DNA-skador. Detoxification Indicators visade på leverproblem i både fas I och II och Bacterial-General visade också på leverproblem och överväxt av bakterier i tarmarna.



Ordering Physician:
Allan Fjelstrup
Nordic Clinic
Nygade 6, 3.sal
Copenhagen K, 1164
DK

Accession Number: **A0806120261**
Reference Number:
Patient: Louise Koch
Age: 35 Sex: F
Date of Birth: 05/04/1973
Date Collected: 6/8/08
Date Received: 6/12/08
Report Date: 6/20/08
Telephone: 4533751000
Fax: 4533751009


0091 Organix™ Comprehensive Profile

Summary of abnormal results:

	Findings	Intervention Options	Common Metabolic Association
Fatty Acid Metabolism			
Suberate	High	Carnitine, B2	Fatty acid oxidation
Ethylmalonate	High	Carnitine, B2	Fatty acid oxidation
Carbohydrate Metabolism			
No Abnormality Found			
Energy Production Markers			
No Abnormality Found			
B-Complex Vitamin Markers			
No Abnormality Found			
Methylation Cofactor Markers			
No Abnormality Found			
Neurotransmitter Metabolism Markers			
Picolinate	Low	Limit omega-3 PUFA, add protein	Suppressed inflammatory responses
Oxidative Damage and Antioxidant Markers			
8-Hydroxy-2-deoxyguanosine	Very High	Vitamin C, Vitamin E	DNA oxidation product
Detoxification Indicators			
Glucurate	High	N-acetylcysteine, Glutathione, Hepatic support	Hepatic Phase I and II detox
a-Hydroxybutyrate	High	N-acetylcysteine, Glutathione, other sulfur containing a. a.	Glutathione demand
Pyroglutamate	Very High	N-acetylcysteine, Glutathione, other sulfur containing a. a.	Glutathione wasting
Bacterial - General			
Benzoate	Very High	Glycine	Hepatic Phase II conjugation
p-Hydroxyphenylacetate	High	Probiotics	Intestinal Bacterial Overgrowth
Indican	High	Probiotics	Intestinal Bacterial Overgrowth
L. acidophilus / general bacteria			
No Abnormality Found			

MINA MAG-/TARMPROVER 2008

I de här mag-/tarmproverna fann man candida och överväxt av oönskade bakterier, samt förhöjda triglycerider.



Ordering Physician:
Allan Fjelstrup
Nordic Clinic
Nygade 6, 3.sal
Copenhagen K, 1164
DK

Accession Number: **A0808220063**
Reference Number:
Patient: Louise Koch
Age: 35 Sex: Female
Date of Birth: 04/05/1973
Date Collected: 8/16/08
Date Received: 8/22/08
Report Date: 9/5/08
Telephone: (45) 3375-1000
Fax: (45) 3375-1009

2100 Gastrointestinal Function Profile

Methodology: DNA Analysis, GC/MS, Microscopic, Colorimetric, Automated Chemistry, ELISA

Pathogen	Results	Reference Range	Notes
Pathogenic Bacteria			
Helicobacter pylori	<0.01	<=1.0E+003	Helicobacter pylori (H. pylori) bacterium causes peptic ulcer disease and has been associated with increased gastric cancer risk. H. pylori is a Type I carcinogen.
Clostridium difficile	<0.01	<=1.0E+003	Clostridium difficile is a gram-positive bacterium that can cause diarrhea. C. difficile infection can have symptoms closely resembling Irritable Bowel Syndrome (IBS) and Inflammatory Bowel Disease (IBD).
Campylobacter sp.	<0.01	<=1.0E+003	Campylobacter, a gram-negative bacterium, is a frequent cause of mild to severe diarrheal disease from contaminated food.
E.H.E. coli	<0.01	<=1.0E+003	Enterohemorrhagic E. coli or similar strains of E. coli produce toxins that may cause severe gastrointestinal disease. Transmission of these bacteria is commonly from contaminated or inadequately cooked beef and milk products.
Yeast/Fungi			
Yeast/Fungi: taxonomy unavailable.	+1 => 100 pg DNA/g specimen	Neg	Yeast overgrowth has been linked to many chronic conditions, in part because of antigenic responses in some patients to even low rates of yeast growth. Potential symptoms include diarrhea, headache, bloating, atopic dermatitis and fatigue. Positives are reported as +1, +2, +3 or +4 indicating >100, >1000, >10000 or >100000 pg DNA/g.
Parasites			
No Ova or Parasites			
Adiposity Index			
Firmicutes	72	<= 80	
Bacteroidetes	28	>= 20	
Drug Resistance Genes			
aacA, aphD	Neg	gyrB, ParE	Neg
mecA	Neg	PBP1a, ZB	Neg
vanA, B, and C	Neg		

These test results are not for the diagnosis of disease. They are intended to provide nutritional guidelines to qualified healthcare professionals with full knowledge of patient history and concerns to assist in their design of an appropriate healthcare program.

pH	6.7	5.7 - 7.1
Occult blood	Neg	Neg
RBCs	Neg	Neg
Color	Brown	
Digestion		
Elastase 1	>500	>= 211 ug/ml
Triglycerides	346 H	<= 365 mg/dl
Putrefactive SCFA	7.4 H	<= 6.0 mM/lg
Vegetable Fibers	Rare	None-Few
Absorption		
LCFAs	2.0	<= 13.2 mmol/L
Total Fat	6.6	<= 21.2 mmol/L
Cholesterol	28	<= 154 mg/dl

These test results are not for the diagnosis of disease. They are intended to provide nutritional guidelines to qualified healthcare professionals with full knowledge of patient history and concerns to assist in their design of an appropriate healthcare program.

små. Läkaren menade att jag förmodligen inte hade någon ägglossning och om jag trots det skulle bli gravid, skulle jag troligen få en tidig spontan abort, då barnet skulle använda upp de få resurser jag hade. En graviditet var det sista han kunde råda mig till i min dåvarande situation. Jag hade också ett annat provsvar som var riktigt dåligt, vilket hette ”oxidative damage”, och resultatet var ”very high”. Det betydde att många av mina celler var förstörda och att det var skador på DNA:t. En del celler var så skadade att de hade varit tvungna att göra sig av med DNA:t. Läkaren förklarade att man inte kunde veta hur cellerna skulle reagera på det här framöver och att det fanns en risk för utveckling av cancer. Med andra ord hade jag så mycket skador på cellerna och DNA:t att nästa steg skulle ha blivit cancer, om jag inte gjorde något radikalt. Sedan dess har en väninna med bröstcancer tagit samma prov och hennes resultat visade på endast `high`. Jag hade alltså mer cell- och DNA-skador än en person med konstaterad bröstcancer. Idag undrar jag, om jag också inte hade någon slags cancer, utan att veta om det.

De andra provsvaren den gången visade även på förhöjda mängder av fettämnet triglycerider och en fettomsättning som var skadad. Min lever mådde inte heller så bra. Enligt provsvaren hade levern så stora problem med att avgifta kroppen, att några av gifterna gick direkt från levern rakt ut i magen. Generellt sett hade alla mina celler i kroppen problem med avgiftningen och läkaren använde liknelsen med att det var rost i mina celler. Det var också ett provsvar som visade tecken på inflammation i kroppen och avföringsprovet visade på en överväxt av skadliga bakterier samt candida i tarmsystemet. Jag blev rejält omskakad av alla de här provsvaren, men samtidigt var det också befriande att få en förklaring på varför jag hade fått alla de symptom jag hade upplevt.

Efter konsultationen fick jag en lång lista på kosttillskott med mig hem samt diverse kostanvisningar, som bland annat innebar att jag skulle utesluta vitt mjöl, socker, kaffe, svart te och mjölk. Jag kunde gärna motionera lite grann, men på pensionärs-nivå, som till exempel yoga, pilates eller långsam simning. Dansen fick jag lägga på hyllan under en period. Läkaren rekommenderade också att jag skulle ta olika hormontillskott, vilket sammantaget blev startskottet för en ny period med stora mängder kosttillskott, mediciner och konstgjorda hormoner för mig. Hela mitt kylskåp blev fyllt med piller, pulver, droppar och krämer och varje morgon delade jag upp en färgrik coctail av piller i små glas, till dagens alla måltider. Jag började bland annat ta mosade ko-binjurar i tablettform samt naturlig progesteronkräm och vitaminer i nanoteknologisk form. Jag betalade också för att en känd näringsterapeut skulle hjälpa mig med att få i mig de riktiga mängderna av kosttillskotten och hon tillförde ännu fler tillskott till den i förväg långa listan. De många nya kosttillskotten och hormontillskotten gjorde att jag fick det en smula

bättre, men bara precis så att jag kunde stå på benen.

Glad som jag var för att jag äntligen hade fått några provsvar som verkligen visade konkret att det var något fel, tog jag med mig de amerikanska proverna till min egen läkare. Han kände dock inte till proverna och kunde därför inte heller tolka dem och avslutade konsultationen med att säga att det var nog bara orsakat av mina nerver! Bara för att jag tidigare hade haft ångest och för att inga av hans blodprover hade påvisat några resultat, så menade han alltså att det hela var något som jag mer eller mindre hade ”hittat på”. Aldrig förut hade jag varit så rasande och jag beslöt mig på fläcken att byta läkare så snabbt som möjligt.

Innan jag hade däckat på grund av binjuretröttheten hade jag som arbetslös sökt en massa olika jobb och nu hade jag plötsligt fått två jobberbjudanden att ta ställning till. Det ena var som nyhetsuppläsare på radiostationen The Voice's morgonshow och det andra var som mentor på en produktionsskola. Jobbet på The Voice var ett absolut drömjobb, men det blev jag tvungen att tacka nej till på grund av mitt hälsotillstånd. Det skulle vara allt för tufft för mig att gå upp klockan tre på morgonen och allt för adrenalinkrävande av mina binjurar att vara live i radion.



Efter en tid började jag att för skojs skull spara alla de gamla tomma burkarna till kosttillskotten jag tog och så här såg det ut då jag en dag ställde upp alla burkarna på mitt matbord.

KOSTTILLSKOTT JAG HAR TAGIT

5HTTP	L-Threonine
A-liponsyra	L-Tyrosine
Alovera i juiceform	Lechitin granulat
Arginine Ethyl Ester HCL	Linfröolja
Aroniajuice	Liponsyra
Ashwaganda	Lypospherisk C-vitamin
Beta-TCP	Lypospherisk GSH
Bio-tormentosa	Macarotsextrakt
Bioelektriska spårmineraler	Mariatistel
Biostrath	Maskros
Boldocynara	Matsmältningsenzymer
Calcium D-Glucarate	MSM
Carnitine	N-Acetyl-L-Cysteine
Choline Bitartrate	Olivbladsextrakt
Co-enzym Q10	Optimal vital
Dida örtpiller	Paba
DL-Phenylalanine	Perikum
Fast & Be Clear	Perm-A-Vite
Fiskolja	Probiotics classic
Garcin	Progesteronkräm
Ginkgo Bilbao	ProGreens
Glycine	Resium
HUSK	Risproteinpulver
Ipe Roxo te	Schizandra
Kelp	Sibirisk ginseng
Korngräs	Silica
Kronärtskocksjuice	Solidaforce
L-Arginine	Super Papaya Plex
L-Aspartic Acid	Udo's choice
L-Glutamine	Venustorn te
L-Glutathione	Vitasorb
L-Karnitine	Väteperoxid 35 %
L-Lycine	Wilson's dynamite adrenal
L-Serine	Wormwood
L-Taurine	Samt alla möjliga vitamin- och mineraltillskott

Min hjärna var också alltför dimmig för att den skulle kunna fungera live. Jag valde därför jobbet på produktionsskolan, som var mycket lugnt och stilla. Här skulle jag fungera som mentor och lärare för ett par elever och hjälpa dem i undervisningen om de hade några problem. Så upptankad på piller och kosttillskott kom jag därför tillbaka till arbetslivet, men var sjukskriven rätt många dagar av och till. Egentligen var jag inte alls frisk nog för att kunna gå och arbeta, men min ekonomi var så körd i botten att jag inte hade något val. Proverna från USA och alla kosttillskotten och konsultationerna hade helt enkelt gjort mig barskräpad och då jag använt upp min kredit på 40.000 var jag tvungen att låna ytterligare 30.000 kronor på banken. Totalt sett var det en hård period för mig, både fysiskt och ekonomiskt, under vilken jag verkligen kämpade för att få allt att hänga ihop.

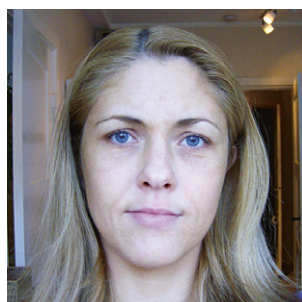
Trots kosttillskotten och hormonerna började jag dock åter igen att tappa energi och blev allt tröttare, vilket till sist betydde att jag inte längre kunde stå på benen. Jag hade inget annat val än att sjukanmäla mig från arbetet och ligga i sängen mesta delen av tiden. Samtidigt som tröttheten kom tillbaka, hade jag också blivit allt mer gul i huden och hade konstanta leversmärter. För första gången visade då faktiskt mina blodprover att jag hade förhöjda levervärden. Jag hade ännu inte hunnit byta läkare men turligt var de förhöjda levervärdena tillräckligt alarmerande för att han, efter att jag insisterat, skulle skriva en remiss till Hvidovre sjukhus. Det var ett stort steg i den rätta riktningen, då jag hoppades på att de prover man tog på sjukhuset skulle kunna upptäcka något som min läkare inte hade kunnat upptäcka. Efter besöket på Hvidovre konstaterade jag dock besviket att så var inte fallet. De kunde inte heller se något annat fel än de förhöjda levervärdena, ett lite lågt blodvärde och en gallblåsa som inte fungerade. Läkaren på sjukhuset avslutade mötet med att fråga mig om jag inte bara var lite stressad? Jag höll på att explodera då han sa det och hade en känsla av att det var min egen läkare som hade gett honom den idén. Från den stunden visste jag, att nu var det bara jag som skull kunna hjälpa mig själv om jag ville bli frisk, för från sjukvårdens sida fanns ingen hjälp att hämta. Inte ens min gula hudfärg kunde överbevisa dem om att jag var sjuk, då jag nämligen inte var gul i ögonvitan - vilket de menade att man skulle vara för att vara riktigt sjuk. Detta till trots att folk som jag träffade frågade om jag var sjuk, eftersom jag var så gul i huden. Det blev inte heller bättre då näringsterapeuten satte mig på en häftig candidakur, då jag bland annat skulle ta upp till nio droppar väteperoxid under 18 dagar. Dropparna var en del av en större candidakur men precis som sist, så var det här det sista min kropp behövde. Det blev helt enkelt för tufft för mig och jag kände mig fullständigt förgiftad och dränerad på energi. Det blev många veckors sjukskrivning, då jag bara låg i sängen, eftersom mina binjuror var helt utbrända. Jag var mer slut än någonsin tidigare.

Det var den slags trötthet man kan känna när man har influensa eller hög feber, då man inte ens orkar resa sig upp ur sängen. Min kropp producerade helt enkelt inte någon energi och jag kunde knappt gå upp ur sängen och ut på toaletten. Jag orkade inte heller stå upp tillräckligt länge för att kunna diska eller ta en dusch och orkade heller inte städa. Det kan vara otroligt svårt att föreställa sig hur det är att inte ha någon energi, då vi alltid tar för givet att energin alltid finns där. Det är först i det ögonblick när man själv inte kan producera energi som man börjar förstå vad fantastiskt det kan vara att bara gå tio meter eller att kunna gå upp för en trappa. Det kom jag i alla fall själv fram till under den här perioden, vilket gjorde att mina prioriteringar helt plötsligt totalt ändrade sig. Smärtor och obehag var inte längre det värsta jag kunde tänka mig, då det var värre att bara kunna ligga i en säng och vara oförmögen till att göra någonting annat. Mitt liv stod helt enkelt stilla och det värsta var att jag inte visste om det någonsin skulle bli bättre. Jag hade alltid älskat att resa, men nu var bara tanken på att resa helt uteslutet. Bara det att beställa en biljett och gå upp på vinden för att hämta min resväska var helt oöverskådligt. Därifrån till att packa, beställa hotell och komma ut genom dörren var bara helt omöjligt att tänka sig. Saker som jag älskade, som till exempel dans och vindsurfing, kunde jag inte heller komma iväg till och bara det att prata var så dränerande, att jag provade att vara sparsam även med mina ord. Det innebar att jag sa bara det allra nödvändigaste och i så korta meningar som möjligt. Medan jag låg där i sängen, snurrade det många, deprimerande tankar runt i huvudet på mig. Tänk om jag aldrig fick tillbaka min energi och aldrig mer skulle kunna göra alla de saker som fick mig på så gott humör. Tänk om det hela bara skulle bli värre och värre och sluta med exempelvis cancer? Tänk om jag aldrig mer skulle kunna resa och aldrig skulle kunna få barn? Jag måste medge att jag grät rätt mycket under den här perioden, för jag hade verkligen nått botten för vad jag psykiskt kunde klara av. Det var också under den här perioden som jag lovade mig själv, att om jag

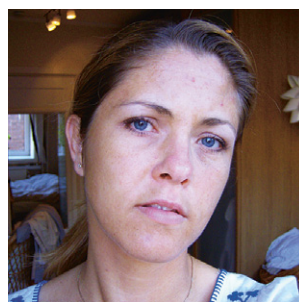
någonsin blev frisk igen, så skulle jag aldrig klaga över någonting mer igen. Jag lovade också mig själv att om jag på något sätt i framtiden skulle kunna använda mina upplevelser till något positivt, så skulle jag göra det.

Det var fortfarande ingen i min familj eller bland mina vänner som riktigt förstod hur trött och sjuk jag egentligen var, så det var inte mycket hjälp jag kunde få från dem. Förutom människorna i binjuretrötthetsgruppen var jag alltså mer eller mindre ensam med alltihop. Hur jag egentligen klarade av det, vet jag faktiskt inte idag. Jag blev bara mer och mer förgiftad, så till sist slutade min hjärna fungera normal och jag tordes inte längre köra bil. I desperation tog jag taxi ut till olika kliniker i hopp om att de skulle kunna hjälpa mig med att få ut gifterna ur min kropp, så att mina binjurar skulle kunna börja fungera normalt igen. Bland annat åkte jag till en privatklinik där jag fick en intravenös C-vitamininjektion; ett annat ställe hade en infraröd bastu och så fick jag ett kaffelavemang på en tarmskölningsklinik. Jag började se förfärlig ut, med ringar under ögonen och en vikt som stadigt gick ner, tills jag i mitten av november vägde 54 kg.

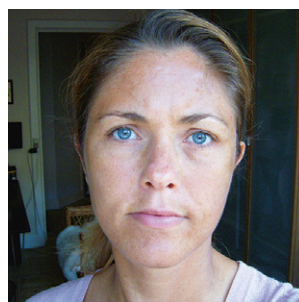
En dag ringde den förtroendevalda från facket upp mig, eftersom rektorn på skolan där jag arbetade började bli frustrerad. Han övervägde helt enkelt att avskeda mig om jag inte dök upp på jobbet snart. Jag fick en tidsfrist till första december – var jag inte frisk då, så skulle jag förlora mitt arbete. Det kändes som om hela världen skulle gå under, rent ekonomiskt kunde jag helt enkelt inte vara utan mitt arbete. Jag hade därför inget annat val, än att samla ihop tillräckligt med kraft för att kunna gå till jobbet, vilket jag gjorde den första december. De följande veckorna fram till jullovet blev riktigt tuffa och mina kollegor täckte för det mesta upp för mig, medan jag låg och vilade på ett par kontorsstolar i ett annat rum. Jag rörde på mig så lite som det överhuvudtaget var möjligt och jag satt ner i klassrummet den största delen av tiden när jag var där, förutom när jag skulle ut på toaletten eller in till det lilla rummet bredvid för att vila. Jag kände en stor lättnad då det



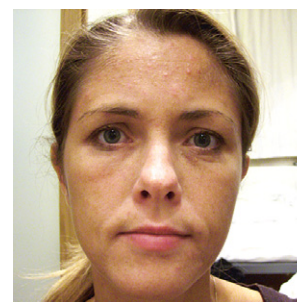
MAJ 2008



JUNI 2009



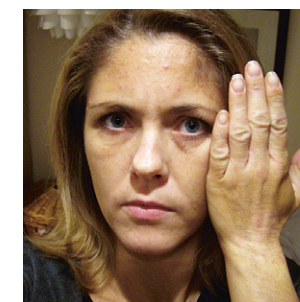
JULI 2009



SEPTEMBER 2009



OKTOBER 2009

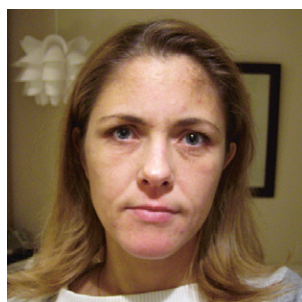


NOVEMBER 2009

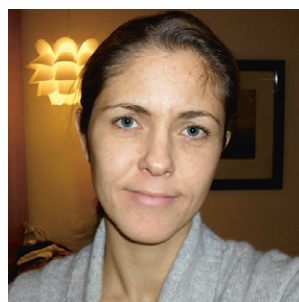
äntligen blev jullov, men då var det istället en del praktiska saker som skulle ordnas. På grund av min haltande ekonomi hade jag nämligen avtalat med en väninna att hon skulle flytta in i mitt vardagsrum den första januari, vilket betydde att jag behövde flytta på en massa möbler. Jag bodde under den här perioden i en tvårummare i Köpenhamn och hade helt enkelt inget annat val än att hitta en inneboende som jag kunde dela hyran med.

Jag började lyckligtvis må lite bättre under jullovet och hade samlat ihop tillräckligt med energi för att kunna gå iväg på en fest några timmar under nyårsafton. Det mesta av tiden där spenderade jag dock sittandes vid köksbordet med ett glas vatten i handen och försökte bortförklara varför jag varken drack alkohol eller dansade. Trots det lyckades jag faktiskt träffa en kille den kvällen, vilket dock medförde en del nya utmaningar i mitt liv. För att inte skrämja bort honom helt och hållet, började jag nämligen spela mer frisk än vad jag var. Det här betydde att varje gång vi skulle ses så försökte jag uppbringa så mycket kraft jag bara kunde, för att visa för honom att jag var normal. För det mesta var vi hemma hos honom, eftersom min väninna bodde i mitt vardagsrum. När jag kom hem från våra möten var jag totalt slutkörd. Det var inte heller så många saker vi kunde göra tillsammans, förutom att sitta i soffan och se på film. När han ibland föreslog att vi skulle hämta en pizza från en restaurang några kvarter längre ner på gatan, blev jag nästan generad när jag föreslog att vi skulle ta bilen dit. Det skulle ta mindre än fem minuter att gå dit, men för mig var det en utmaning att bara gå tio meter.

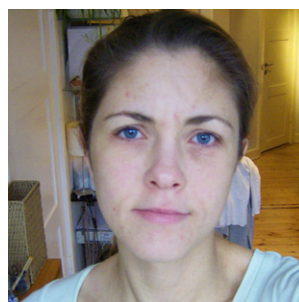
Tiden gick så sakteliga och det var precis att jag klarade att hantera det dagliga livet med jobb och pojkvän, men jag mätte inte bra. Ibland provade jag någon ny behandling, som en ört-parasitkur eller en ört-njur-utrensningsskur, men det hjälpte inte. Vid den här punkten hade jag lagt ut sammanlagt cirka 87 000 danska kronor på prover, kostrådgivare, specialistläkare och kosttillskott, så när jag i februari 2009 gjorde en hårmineralanalys, var det bara ett litet belopp i den långa räckan av



DECEMBER 2009



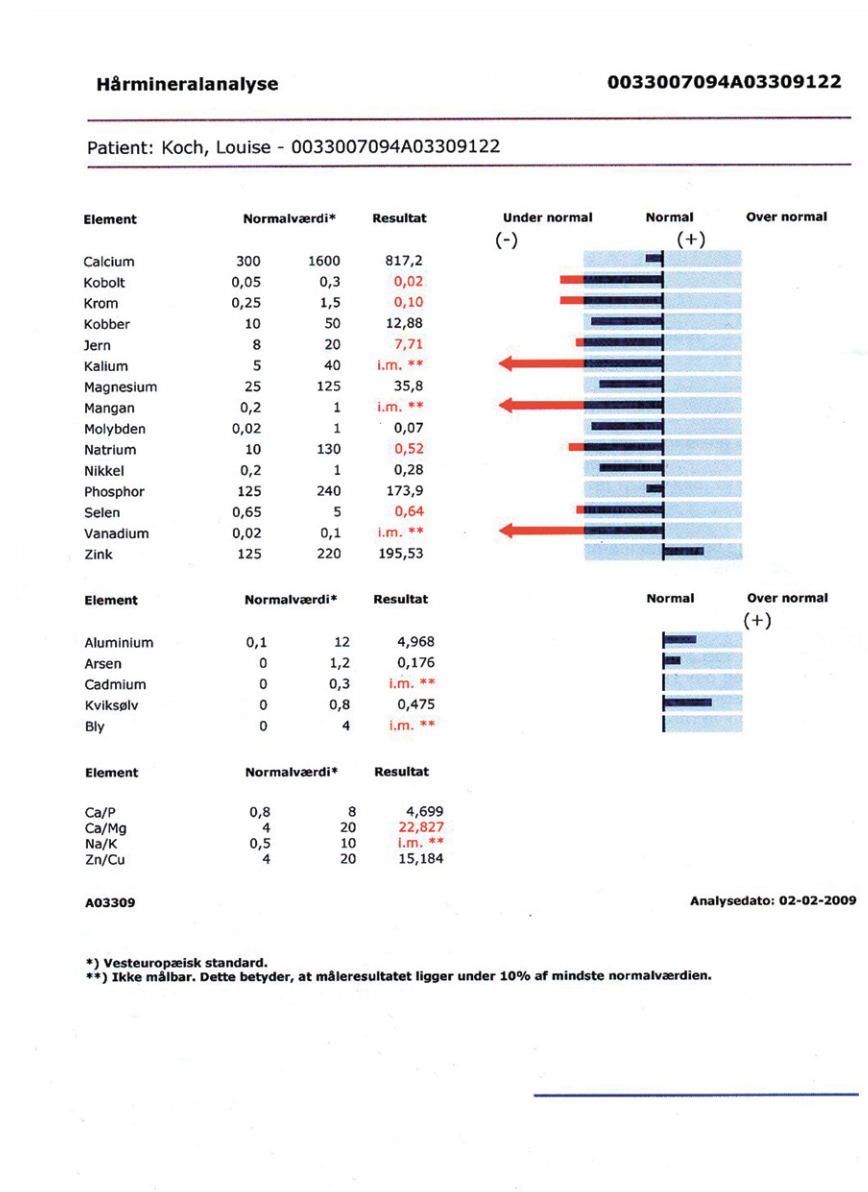
DECEMBER 2009



JANUARI 2010

HÅRMINERALANALYS 2009

Min hårmineralanalys visade att jag hade brist på de flesta mineraler och att jag utsöndrade gifter som aluminium, arsenik och kvicksilver.

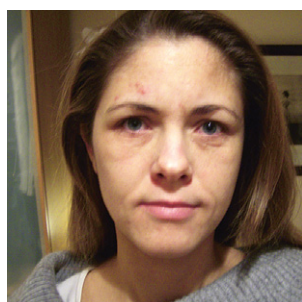


utgifter. Analysen utfördes på så sätt att en hårlock klipptes av intill hårbotten och sändes till ett laboratorium, som analyserade näringsämnen och giftämnen i håret. Dessvärre visade provsvaren att jag hade ett stort underskott på nästan alla mineraler och att jag samtidigt utsöndrade olika gifter så som aluminium och kvicksilver. Det betydde alltså att alla de mineral-tillskott jag tog inte gjorde någon nytta, troligen för att min mage inte kunde bryta ner och absorbera dem. Antagligen kunde jag heller inte absorbera de andra tillskotten jag tog varje dag, vilket betydde att jag helt enkelt slängde pengar i sjön. Den enda lösningen jag kunde komma på, var att börja ta alla tillskotten i flytande form istället. Bland annat tog jag de krossade ko-binjurarna i droppform under tungan och på grund av att de innehöll hormoner, fungerade de nästan som speed på mig. Plötsligt började jag få tillbaka lite energi igen, men bara om jag kom ihåg att ta mina droppar. Om jag glömde bort det, var jag lika trött som tidigare, vilket gjorde att jag höll mig konstant körandes på ko-binjuredroppar. De var dock inte de enda hormonerna jag fick i mig, då min egen hormonproduktion helt hade gått i stå. Det var särskilt under perioderna i min menscykel när jag skulle producera progesteron som jag hade besvär med sömnen, smärtor i länderggen, trötthet och vätskeansamlingar. Jag hade inte heller någon naturlig ägglossning, vilket ledde till brist på hormonet progesteron. Det i sin tur gjorde att jag varje månad var tvungen att smörja mig med en kräm som innehöll naturligt progesteron under sju till fjorton dagar.

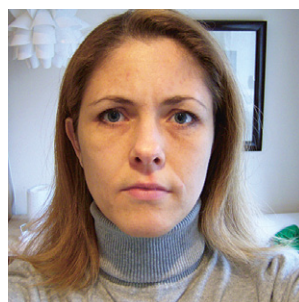
Totalt sett gav jag det ungefär ett år, under vilket jag provade allt det som kostrådgivare och binjuretrötthetsexperter sa, men det var inte något utav alla dessa råd som verkligen ändrade på mitt tillstånd. Jag skrev fortfarande regelbundet med människorna i binjuretrötthetsgruppen och en dag var det en tjej som hette Cecilie, som började skriva om något nytt. Hon hade börjat äta enbart råa frukter och grönsaker, vilket hon menade hjälpte henne riktigt bra. Hon hade nu börjat skriva om det på forumet. I början avfärdade jag det fullständigt med att det var en galen

grönsakskur – på vilket sätt kunde det hjälpa med att äta mer frukt och grönt? Jag åt ju redan en hel del, så vad kunde det göra för skillnad om jag åt ännu mer? Cecilie hade dock en del bra argument och lade upp några länkar och lite annan information. Jag började läsa och ju mer jag läste, desto mer tyckte jag att jag kunde se att det faktiskt fanns en logik bakom. Det handlade om en rawfood-inriktning som kallades 80/10/10, där man primärt levde av frukt och sekundärt av grönsaker och sallad. Till det tillkom en liten mängd nötter och frön och alltihop var rått och ouppvämt. Plötsligt slog det mig – hur kommer det sig egentligen att vi, som de enda varelserna på jorden, värmer upp vår mat? Det gör den ju inte direkt mer hälsosam och självklart måste det ju finnas en kost som passar oss människor, som vi kan äta rå, eftersom vi måste ha levt av den innan vi uppfann elden. Då idén om att bara äta råa frukter och grönsaker sjönk in, uppkom en massa frågor och tankar. Var det verkligen sunt att äta på det sättet, jag hade ju lärt mig att man skulle äta varierat. Kosten innehöll ju varken kött, mjölk, bröd, ris, pasta eller några som helst av de andra ”normala” sakerna, så jag var därför rädd att jag skulle få någon bristsjukdom. Efter en del research kom jag dock fram till att frukt och grönt innehöll både vitaminer, mineraler, proteiner och omega-fettsyror, vilket gjorde att jag beslutade mig för att prova det under en period. Jag hade ju liksom inte så mycket att förlora vid det här laget.

I slutet av juni månad började jag därför långsamt att äta mer och mer rå kost, genom att jag tillförde alltmer råa grönsaker och lite frukt med lågt sockernehåll (bland annat äpplen och bär) till min kost. Den nionde juli 2009 var jag redo att starta med en hundra procentig kostomläggning, vilket jag gjorde genom att börja med en 14-dagars övergångsperiod med lågt sockernehåll och helt utan något extra fett. Grunden till det var att jag ville undvika att få blodsockerproblem och ännu värre candida. Jag åt därför inget extra fett tills mitt blodsocker hade stabiliserat sig, vilket det gjorde på mindre än en vecka. Kort därpå upplevde jag att min candida



FEBRUARI 2010



MARS 2010



MARS 2010



APRIL 2010



MAJ 2010



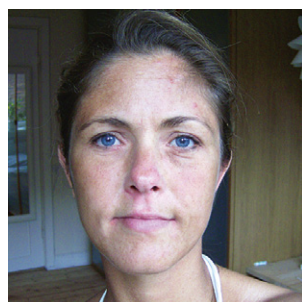
JUNI 2010

hade försvunnit, detta bara på ungefär tio dagar. Då allt fett hade försvunnit från cirkulationen i min kropp trappade jag upp mängden frukt med högre sockernehåll och från den punkten bestod min kost till största delen av frukt. Det var ett mycket annorlunda sätt att äta, men det var inte så svårt. Det var bara en massa gamla rutiner som skulle ändras, bland annat matlagning och matinköp. En av de största utmaningarna var att handla tillräckligt med frukt, så att det hela tiden fanns tillräckligt med mogen frukt hemma men också att hitta god frukt som inte var alltför besprutad. I gengäld använde jag nästan ingen tid alls till att diska eller laga mat och efter lite tillvänjning blev de nya rutinerna långsamt en del av vardagen. Jag lade också om hela min livsstil efter principerna inom Naturlig Hygien och började bland annat gå tidigt till sängs och sova betydligt fler timmar än vad jag brukade. Samtidigt trappade jag också ned på alla kosttillskott, hormonkrämer och tabletter och bytte ut alla mina amalgamfyllningar. Målet var helt enkelt att bli så ren och naturlig som möjligt, vilket också betydde att skönhetsprodukterna städades ut från badrumsskåpet. Jag följde förloppet noggrant genom att skriva en utförlig symptomdagbok med allt det jag upplevde, åt och gjorde. På det sättet kunde jag se sambandet mellan vad jag gjorde, de symptom jag upplevde och de symptom som försvann.

I början blev min mage helt omedgörlig av den nya kosten och jag hade både diarré, mådde illa, besvär med uppblåst mage och pruttade en hel del. Samtidigt kände jag mig hela tiden hungrig, även fast jag åt konstant, eftersom jag blev mätt så snabbt. Min mage hade helt enkelt inte vant sig vid att äta så stora portioner ännu och därför fick jag inte i mig tillräckligt med kalorier. Det innebar att jag gick ner ytterligare 2-3 kg i vikt på kort tid, vilket bara var ett i raden av mina nybörjarfel. Under de första dryga 20 dagarna upplevde jag en riktigt tuff blandning av olika avgiftningssymptom och blev även enormt trött och fick huvudvärk. Mina vätskeansamlingar, eksem, sömnproblem och leversmärter blev värre och en stor del av tiden kändes det som om jag hade en konstant baksmälla, som om jag varit

full tre dagar i rad. Därtill kände jag också av en hel del humörsvingningar och i det hela taget var det en tämligen hård upplevelse.

I slutet av månaden började allt dock att vända och plötsligt svängde energin och humöret upp i topp. Jag hamnade i en positiv spiral som gick uppåt med måbra-hormoner som gjorde mig närmast euforiskt lycklig och en energi som var otroligt hög. Min väninna hade nu flyttat ut igen och med min nyfunna energi började jag flytta runt möbler, tvätta golven och väggarna och måla fönsterkarmarna. Det hade varit helt omöjligt att göra för bara några veckor sedan och för första gången på flera år började jag ana en strimma av hopp. Det var en slags försmak på hur jag skulle få det senare och det var den här perioden som verkligen gav mig mersmak till att fortsätta äta den här kosten. Den goda perioden varade i ca 14 dagar, men därefter åkte jag ner i ett ännu större detox-hål än förra gången. Under den här detoxperioden kom de symptom som jag tidigare hade uthärdat tillbaka, men nu även med en konstant känsla av att vara bakfull och lite småsjuk. Hormonbesvären blev värre, jag fick finnar, blev snorig, nös, fick influensasymptom, inflammationer, blåsor, ont i halsen, allergiska reaktioner, smärtor i ländryggen, sömnproblem, gallstensanfall, tandköttinflammation och många andra saker. Generellt sett hade jag dock mer energi än tidigare. Det första halvåret präglades av baksmällan som kom och gick och att hormonerna långsamt började stabilisera sig. Bland annat började jag gå och dansa igen och jag använde mindre och mindre progesteronkräm för varje månad. Jag började också att få tillbaka så pass mycket energi, att jag kunde ta extrajobb inom TV-branschen varje lördagskväll, vilket gjorde att jag kunde börja betala av lite på min skuld. Totalt sett gick det långsamt framåt, trots känslan av att jag var bakfull. Då och då kom det en lite större utrensning, som till exempel efter cirka fyra månader, då jag fick de värsta hormonella svängningarna jag någonsin haft. Jag var premenstruell, deprimerad och grät utan någon anledning. Det hela var så förfärligt, att jag inte kunde göra något annat än



JULI 2010



AUGUSTI 2010



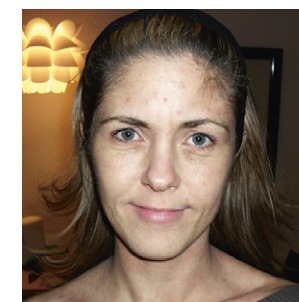
SEPTEMBER 2010



OKTOBER 2010



DECEMBER 2010



FEBRUARI 2011

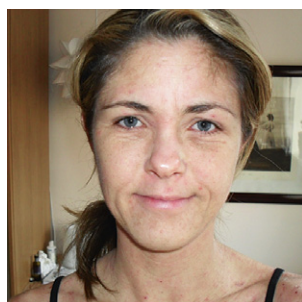
att skratta åt det. Efter att ha ätit rå mat i ca fem månader, fick jag också de mest förfärliga gallstensanfall jag någonsin haft, med värk upp i axlarna, så att jag inte ens kunde andas. Under en annan period började jag plötsligt att tappa en massa hår igen och håret som blev kvar, blev också betydligt fetare än vad det brukade vara. Sammanfattningsvis kom det en massa kortare perioder då gamla symptom, som jag inte hade haft på hundra år plötsligt dök upp för en stund, för att därefter helt och hållet försvinna igen. Det var lite som om kroppen arbetade sig baklänges igenom allt det som den hade haft besvär med i livet och att den startade med det som jag hade haft besvär med sist. Det är svårt att säga exakt när ett besvär försvann, då det skedde löpande och så långsamt att jag nästan inte lade märke till det. Vid flera tillfällen tänkte jag till exempel ”wow, nu har jag inte haft inflammation i senhinnorna på länge”, vilket betydde att symptomet helt enkelt hade försvunnit.

Efter det första halvåret hade jag fått tillbaka mycket mer energi och mitt helvete med hormonerna varje månad hade blivit mycket mer hanterbart. Jag hade också mycket färre finnar, mindre smärtor i ländryggen och hade klarnat upp i huvudet. Under det första halvåret försvann även min gikt, tillsammans med den gula färgen i min hud och efter bara några månader hade även magen rättat till sig, så att den nu fungerade helt perfekt. Något annat som jag också upplevde var att min avföring och mina pruttar inte längre luktade något, på grund av att det nu inte låg kvar något animaliskt protein och ruttnade i mina tarmar. Plötsligt började det också att växa ut en massa små fina hårstrån på huvudet och jag fick ännu vackrare och kraftigare hår än jag hade haft tidigare. Mina naglar blev längre och starkare och PMS och mensvärk försvann som genom ett under. Jag hade dock en period då min mens helt uteblev, men plötsligt kom den tillbaka igen och fungerade mycket bättre än tidigare.

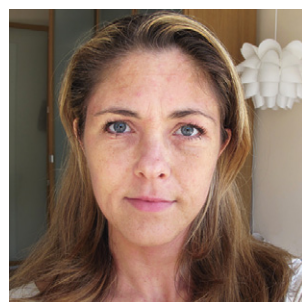
Efter ungefär ett år med den här kosten, upplevde jag plötsligt några dagar med förfärliga njurstensanfall, men därefter märkte jag aldrig av det igen. Det var

också efter ungefär ett år som jag plötsligt under ett par månader var helt fri från mina eksem för första gången på 35 år, vartefter de på allvar blossade upp igen. Allting blossade nämligen upp och blev mycket värre innan det försvann. Det var som om kroppen behövde köra igenom symptomen för fullt ös, för att kunna bli av med dem. Energin blev också, utan att jag riktigt lade märke till det, allt bättre. Plötsligt kunde jag jogga en hel kilometer. För många är det inte så märkvärdigt att kunna jogga en kilometer men för mig, efter att ha varit så dålig att jag knappt kunde gå tre steg, var det en stor milstolpe. Självklart var det också tufft ibland när den gamla maten jag brukade äta frestade allt för mycket. Det som gjorde att jag höll mig borta från den, var tanken på att riktiga upplevelser i den verkliga världen var mycket viktigare för mig än att ge efter för en kort smakupplevelse. För mig, som hade varit sängbunden och inte kunnat röra mig, var det plötsligt mycket mer värt att få tillbaka energin, än allt annat här i världen. Möjligheten och hoppet om att kunna få tillbaka livet var alltså mycket viktigare än en tio sekunders smakupplevelse, och faktiskt började jag tycka om min nya kost, då mina smaklökar långsamt ändrade sig. Jag var dock inte helt fri från att ”synda”, ibland kunde jag äta något jag tidigare ätit, men varje gång fick jag betala med en baksmälla dagen efter. Min kropp hade nämligen redan efter ett år vant sig så mycket vid kosten, att den rensade ut med detsamma om jag åt något annat än frukt och grönt.

Efter lite mer än ett och ett halvt år började jag tillföra något nytt till vad jag åt, nämligen gröna smoothies. Det var frukt-smoothies blandade med gröna blad, vilket gav min läkning ännu en knuff i den rätta riktningen. Efter drygt ett och ett halvt år hade allt fler symptom gått tillbaka och jag kunde friskförklara mig från de flesta av mina tidigare sjukdomar. Bland annat hade jag varken binjuretrötthet, urinsyregerikt, ångestattacker, candida, gallstensanfall, herpes, virusinfektioner, gul hy, ringar under ögonen, depression, ledvärk, inflammation i senhinnor och senor så kallad tenosynovit, koncentrationssvårigheter, yrsel, muskelspänningar,



MARS 2011



APRIL 2011



MAJ 2011



JULI 2011



DECEMBER 2011



JANUARI 2012

födoämnesintolerans, blodsockerproblem, flimmer för ögonen, morgonhosta, skakningar, överkänslighet mot stress, allergier eller en känsla av att vara distra. Alla de symtomen hade helt enkelt långsamt försvunnit i takt med att jag blev mer hälsosam och att kroppen fick möjlighet att städa upp och rensa ut.

Idag är det sex år sedan jag började äta den här kosten och ändrade min livsstil. Det har visat sig att den "knäppa" grönsakskuren faktiskt har räddat mitt liv. Jag lever och äter fortfarande på samma sätt. Det jag äter mest är exotisk frukt och riktigt många gröna smoothies. Idag har jag vackra, starka naglar och en mycket finare och renare hy än tidigare (både pormaskarna och celluliterna har försvunnit). Min vikt håller sig stadigt på 58-59 kg och lika stadigt är mitt humör, då jag alltid är optimistisk och positiv. Min mens har blivit mycket kortare och behagligare att få och den kommer alltid på klockslaget, omkring nymånen varje månad. Min matsmältning fungerar också perfekt och till skillnad från förr, då jag gick på toaletten kanske en gång om dagen eller varannan dag, kommer det nu ut något lika många gånger om dagen som det har kommit in något. Tiden det tar för maten att smälta har också blivit kortare, till ungefär 21-23 timmar och min mage är helt platt största delen av tiden. Min urin och min salivs pH-värde har ändrat sig från att ha varit surt, till att idag vara basiskt och även mitt blodsocker är stabilt, trots att jag äter stora mängder fruktsocker varje dag. Under många år hade jag även bruna hormonfläckar längs med käken, vilka idag också har försvunnit helt. Mina binjurar och min sköldkörtel fungerar också hundra gånger bättre idag och min hormonproduktion har återfått sin naturliga balans. Jag har god och stabil energi hela dagen och kan dansa och vindsurfa precis som jag gjorde innan jag blev sjuk och jag tränar danssport flera gånger i veckan. Sammanlagt har min livskvalitet förbättrats med över 100 %, vilket jag är oändligt tacksam för.

Eftersom jag var så sjuk som jag var, är det dock fortfarande några saker som inte har rättat till sig än och jag vet inte heller om de garanterat kommer att

MINA BLODPROVER EFTER 3 ÅR MED RÅ MAT

Onsdag d. 18. juli 2012

Laboratorie					
Pröve	Resultat	Enhed	Min.	Max.	
eGFR; Nyre	111	mL/min	60	126	
Glucose;S	7,0	mmol/L	4,2	7,7	
Ery Vol Varia;B	13,2	%	11	15	
Cholesterol;P	3,1	mmol/L	3,4	6,9	<
HDL-Cholesterol;	1,37	mmol/L	1,03	2,61	
P-LDL-Cholesterol;stofk.	1,2	mmol/L	1,5	4,8	<
Cobalamin;P	660	pmol/L	150	Max.	
MCV;B	90	fL	80	100	
Hämoglobin;B	7,7	mmol/L	7	10	
MCHC;B	20,3	mmol/L	19,0	22,0	
Leukocyter;B	7,5	10E9/l	3,0	9,0	
Kalium;S	3,9	mmol/L	3,6	4,6	
Natrium;P	136	mmol/L	137	145	<
Trombocyter;B	408	10E9/l	150	400	<
TSH;P	3,0	miu/l	0,20	5,0	
Triglycerid	1,16	mmol/L	0,47	2,60	
HIV 1+2 Ab;P	0	Enhed	0	0	
Kreatinin	53	µmol/L	45	90	
ALAT;P	13	U/L	10	45	
Bas.fosfatase;P	45	U/L	35	105	
S-Albumin	37,0	g/L	36,0	48,0	
28-11-2012, side 1/2					
S-C-reaktivt protein	<4	mg/L	Min.	Max. 10	
P-Ferritin	40	µg/L	Min. 12	Max. 300	



FEBRUARI 2012



FEBRUARI 2012



MARS 2012



MAJ 2012



JUNI 2012



OKTOBER 2012

göra det, vilket jag dock hoppas och tror på. Fortfarande efter fem år har jag ibland symptom som blossar upp igen och andra symptom som förbättrar sig. Till exempel har jag fortfarande besvär med eksem, framför allt på händerna, men det minskar hela tiden.. Troligen är det så att det sista som kommer att försvinna är något av det första som jag fick som barn. Jag vägrar dock att använda hormonkrämer, för jag tror att eksemet försvinner när min kropp är redo för det. Min mage har också gått igenom en del perioder med utrensningar och när den är helt färdig, kommer jag troligen att kunna utnyttja min mat ännu bättre. På grund av att det kan ta upp till mellan fem och sju år innan binjurarna har byggts upp igen, så kan jag fortfarande få svaga ländryggssmärter, särskilt vid de tidpunkter i min menscykel när jag producerar en större mängd hormoner. Dessa hormonella symptom kan exempelvis vara starka cravings till salt, en mild trötthet eller kanske några finnar. Om jag stressar, syndar med maten eller inte lever hälsosamt på andra sätt, kan jag få tillbaka några av de gamla symptomen igen, som till exempel sömnproblem eller problem med närminnet. Min livsstil avgör alltså till stor del om symptomen kommer tillbaka eller ej. Men lever jag så hälsosamt som jag egentligen vill leva, så mår jag riktigt bra. Självklart kan jag, liksom alla andra, bli förkyld men det går som regel över snabbare nu för tiden. Jag blir heller inte på långa vägar sjuk lika ofta som alla andra och i det stora hela har min hälsa och mitt immunförsvar generellt blivit mycket starkare. Det kan också ses svart på vitt, då jag efter att ätit så här i tre år tog en del blodprover för att kontrollera att allt var som det skulle. Resultaten kan ses på föregående sida. Mitt blodtryck låg i december 2012 på 110/60 och i mars 2013 på 110/70. För att få en idé om vad blodproverna visar och vad blodtrycket betyder, har jag bett min läkare om ett uttalande. Han skriver:



NOVEMBER 2012



JANUARI 2013



FEBRUARI 2013

Louise har varit listad på min läkarpraktik under ungefär 4 år. Då hon kom till oss var hon präglad av kronisk trötthet och hade många kroniska och svårbehandlade symptom. Däremot mår Louise nu, efter att ha börjat med rawfood, generellt mycket bättre och det är väldigt sällan som hon går till läkaren. Provresultaten tyder på att Louise är väldigt frisk och utan tecken på sjukdom. Kolesterolvärdet är särskilt fint och ligger faktiskt under den nedre gränsen för normalnivån. Även lever- och njurvärdena är normala. Blodsockret och blodprocenten är perfekta och det finns inga tecken på infektioner eller annan sjukdomsaktivitet i kroppen. Att saltinnehållet är en aning under normalvärdet och att blodplättarna (=trombocyterna) ligger en smula över gränsvärdet, spelar över huvudtaget ingen roll. Louises blodtryck är också helt normalt. Sammanlagt drar jag slutsatsen att Louise är väldigt hälsosam och frisk och jag kan bara stötta hennes strategi med kostvalet.

Vänlig hälsning

Per Andersen

Legitimerad läkare

Udskrift Laboratorie skema								
Betegnelse	18-07-2012	13-01-2010	15-05-2009	04-11-2008	07-10-2008	06-08-2008	15-05-2008	30-10-2007
ALAT,P	13 U/l	15 U/l	44 U/l	59 U/l	62 U/l	70 U/l	43 U/l	

Min egen förklaring på varför min saltnivå (natrium) är en smula för lågt, är att det hänger ihop med resterna av min binjuretrötthet. Det kan som sagt var ta många år att bli helt frisk från det, och det kan ge problem med saltbalansen. Att värdet bara är ett snäpp under normalvärdet är i mina ögon faktiskt rätt positivt, då det betyder att det inte dröjer länge innan mina binjurar snart är tillbaka i god form. Att mitt trombocytvärde är en aning för högt tror jag bara är ett tecken på att jag är frisk. Det betyder nämligen att mitt blods förmåga att koagulera är lite bättre än normalt, vilket stämmer bra med vad jag själv och andra som äter så här upplever, nämligen att sår och blödningar läker fortare än vad de tidigare gjorde. Vi ligger alltså över normalvärdet vad gäller läkningsförmågan. Mina låga kolesterolnivåer tror jag också är ett friskhetstecken precis som min läkare säger, vilket backas upp av vad författaren till boken `The China Study`, T. Colin Campbell skriver. Han menar att ett lågt kolesterolvärde nästan betyder att man är immun mot de klassiska livsstilssjukdomarna i väst. Han skriver i `The China Study`:

”Det är verkligen en myt i USA, att man får hälsoproblem om man har kolesterolnivåer som ligger under 150mg/dL. Om vi utgick från det, skulle 85 % av kineserna på landsbygden ha problem. Det är långt ifrån sanningen.”

Han fortsätter:

”Ett samband kan ses mellan lägre kolesterolnivåer i blodet och färre antal hjärtattacker, cancerfall och andra västerländska sjukdomar. Kolesterolnivåerna borde ligga långt under de rekommenderade ”säkra” nivåerna i västvärlden.”

Sammantaget verkar det alltså som om jag är riktigt frisk idag – vilket även är det jag själv upplever. Om man tittar på utvecklingen på ett av mina levervärden (ALAT) från att det var förhöjt i augusti 2008, så har det värdet också gått ner sedan jag startade med rå kost i juli 2009. Det intressanta är dock att levervärdet blev förhöjt först efter det att jag började äta den så kallade ”Kärnfriskkosten”/binjuretrötthetskosten och alla de olika kosttillskotten i april/maj 2008. Tidigare hade det legat på omkring 43 U/I, men efter min kostomläggning gick det istället upp till 70 U/I i augusti. Efter att jag ändrat min kost till rå kost, har levervärdet sjunkit betydligt och har legat nere på 13-15 U/I, vilket betyder att den råa kosten har varit riktigt bra för min lever. Senaste gången jag tog leverprover, i december 2014, var värdet nere på 10 U/I, vilket ligger långt nere vid det nedre gränsvärdet.

Jag vet inte var jag hade varit idag om jag inte hade börjat äta rå kost och ändrat min livsstil, men jag vet i alla fall att piller och kosttillskott inte var räddningen. Jag tror själv att det fanns en överhängande risk för att jag idag skulle ha utvecklat cancer och att jag hade blivit allt tröttare med tiden, trots alla hormontillskott. Idag har det nästan blivit till en sport för mig att bli så frisk, glad och energisk som möjligt och jag har faktiskt inte alls har lust att leva eller äta på något annat sätt än vad jag gör.

Idag lever jag på mellan 95-100 % av rawfood, där de sista 5 % består av annat som jag själv ger mig tillåtelse att äta, om jag verkligen längtar efter det. Vanligen händer det om jag är bortbjuden på middag att jag blir frestad att äta någon annan mat, men i vardagen så har jag nästan aldrig några problem. Faktum är, att jag vet att jag troligen blir bakfull efter jag ätit något annat, då min kropp har blivit så ren. Men jag vet helt enkelt varför jag får baksmällan och att jag får stå ut med det i så fall. Om jag längtar efter någonting av det jag brukade äta, brukar det vara något med salt, exempelvis chips på grund av mina binjuror. Det kan också vara andra saker, som till exempel en fralla med smör, spaghetti eller ost. Däre-

mot är suget efter kakor, läsk och andra sötsaker helt borta, för att jag får i mig så mycket socker från frukten. Självklart skulle det vara skönt att kunna äta vad som helst utan att få en baksmälla dagen efter, men kanske kommer det på sikt. Om jag kommer att leva så här under resten av mitt liv är svårt att säga men jag tror aldrig att jag kommer att gå tillbaka och leva och äta hundraprocentigt som jag gjorde förr. Det kan nog bli så att jag kommer att äta antingen mer eller mindre rå mat med tiden, men jag tror att den största delen av min kost alltid kommer att vara rå. Jag har helt enkelt inte lust att bli sjuk igen och den energi, glädje och känsla av välbefinnande jag får av min nya kost och livsstil, vill jag för allt i världen inte mista.

Min familj och mina vänner har varit fantastiska och bara accepterat min kostomläggning och mitt sätt att leva, speciellt efter att de sett vad det har gjort för mitt tillfrisknande. Många av de människor som jag umgås med börjar också bli inspirerade att få in mer frukt och grönt i kosten och jag känner mig inte längre varken annorlunda eller konstig. Kosten och livsstilen har också gett mig en massa nya vänner, nya kunskaper, nya upplevelser, fått mig att förstå nya saker och gett mig nya intressen. Det är nästan som om jag har fått ett helt nytt liv. Det har helt enkelt varit en av de bästa sakerna jag har gjort i mitt liv och jag önskar bara att jag hade gjort det tidigare.

Så, det var så min historia och den här boken handlar om precis vad det var jag gjorde, för att bli frisk. Det jag kommer att beskriva, är som sagt var principerna bakom livsstilen Naturlig Hygien och rawfood-inriktningen 80/10/10. I de kommande kapitlen kommer jag först att titta närmare på idéerna bakom den här inriktningen, för det är mycket mer än bara en rawfood-inriktning. Det är ett helt nytt sätt att tänka och se världen på och när man förstår det, kommer man att förstå alla de naturliga principer som jag beskriver i den här boken. Bryr du dig inte så mycket om principerna, utan bara vill komma igång med detsamma, kan du hoppa direkt till kapitlet ”De 10 stegen”. I alla fall hoppas jag verkligen att min historia kan inge hopp och inspiration och om inte annat, så bara ge inspiration till att du börjar införa lite mer frukt och grönt i din kost.

BESVÄR SOM JAG BLIVIT FRISK FRÅN

Att det svartnade för ögonen
Bindvävssmärta
Binjuretrötthet
Blodsockerproblem
Candida
Cystor på äggstockarna
Dammallergi
Depression
Dimmig i huvudet
Disträhet
Födoämnesintolerans
Gallstensmärta
Gul i hyn
Herpes
Hormonfläckar i ansiktet
Hormonobalans
Huvudvärk
Hyperventilering
Ilningar i tänderna
Infertilitet/utebliven ägglossning
Inflammationer och infektioner
Kliande ögon
Koncentrationssvårigheter
Ledsmärta
Låg kroppstemperatur
Låg stresströskel
Ländryggssmärta
Mensvärk
Morgonhosta med slem
Muskelspänningar
Månformat ansikte
Nedsatt hormonproduktion
Nedsatt sexlust
Önskade bakterier i tarmarna

PMS
Problem med närminnet
Ringar under ögonen
Senhinneinflammation
Skakningar
Slem på stämbanden/harklingar
Spröda, buckliga naglar
Synflimmer
Sömnpromblem
Tandköttinflammation
Torra slemhinnor
Torrt, klivet hår och håravfall
Urinsyregikt
Virusinfektioner
Vätskeansamlingar
Yrsel
Ångestfall
Överkänslighet för kyla



MIN FÖRÄNDRING I BILDER



DECEMBER
2009



MARS
2010



APRIL
2010



JULI
2010



DECEMBER
2012

MAJ 2008



I maj 2008 hade jag kluvet och torrt hår, månformat ansikte och ett par kilon för mycket på magen. Hittills hade jag ätit en "normal" dansk kost.

FEBRUARI 2012



I februari 2012 hade jag fått kraftigare och friskare hår, en slank midja och en normal ansiktsform. Detta efter två och ett halvt år på en kost som primärt bestod av frukt.



APRIL 2011



MARS/APRIL 2012



JULI 2010



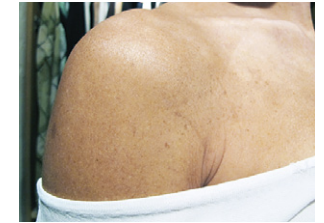
APRIL 2013



MARS 2010



MARS 2011



DECEMBER 2012



MAJ 2011



APRIL 2013



SEPTEMBER 2010



DECEMBER 2012



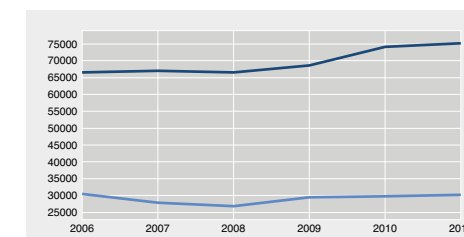
2. SJUKDOM OCH BEHANDLING

SJUKDOM UNDER 2000-TALET

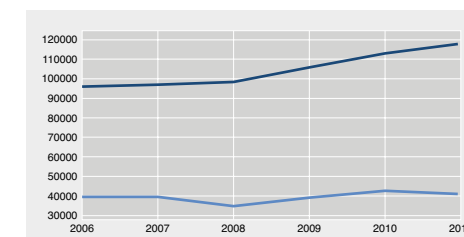
Livsstilssjukdomar blomstrar i vårt moderna samhälle och sjukdomar som cancer, övervikt, diabetes, allergier och blodproppar blir allt vanligare. Trots det upplever vi att vi har kommit mycket längre än våra förfäder vad gäller sjukdomsförståelse och läkning. Jag har studerat dansk statistik på www.statistikbanken.dk, där en massa oroväckande sjukdomsstatistik för åren 2006-2011 finns tillgängligt. Den statistik jag har tittat på är sjukhusinläggningar för hela landet sorterat efter diagnos (23 grupper), där den mörkblå kurvan visar "akuta inläggningar", medan den ljusblå kurvan visar "icke akuta inläggningar". Den statistik jag har med här i boken, visar på en uppåtgående trend med allt fler danskar som blir inlagda på sjukhus på grund av olika sjukdomar. Det kan vara helt vanliga sjukdomar som lungsjukdomar, mag-tarm-sjukdomar, infektionssjukdomar och hjärt-kärlsjukdomar. Det kan även vara sjukdomar i urinvägarna, hud- och könssjukdomar, bröstsjukdomar, sjukdomar i rörelseapparat, problem med körtlar, metabolismen och kromosomer, liksom psykiska sjukdomar. Uppåtgående kurvor har även sjukdomar i nervsystemet, öron-näsahalsssjukdomar samt diverse andra ospecificerade sjukdomar som inte ens blir namngivna. De sjukdomskurvor som inte går uppåt, är sjukdomar som exempelvis ögonsjuk-



HJÄRT- KÄRLSJUKDOMAR



MAG-TARMSJUKDOMAR

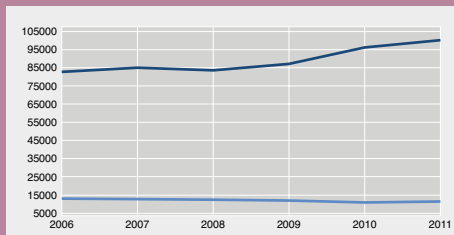


— Akut — Ej akut

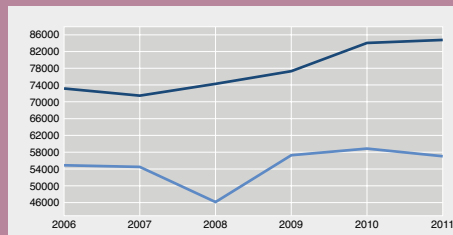
SJUKDOMSKURVOR 2006-11

(Kurvor som illustrerar antalet inläggningar på sjukhus för de olika sjukdomarna i Danmark)

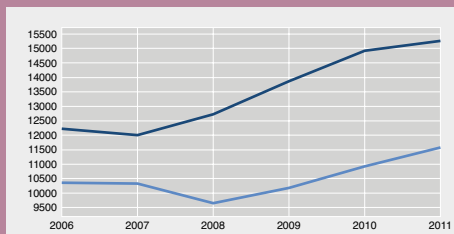
LUNGSJUKDOMAR



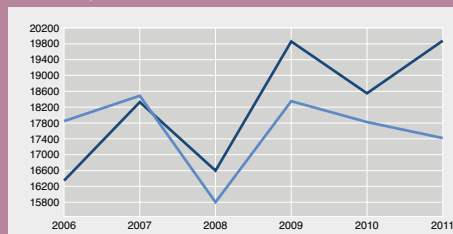
RÖRELSEAPPARATEN



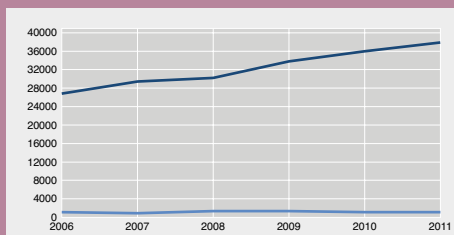
HUD- OCH KÖNSSJUKDOMAR



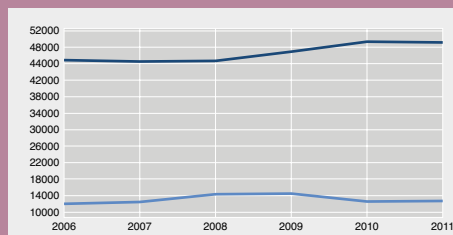
ÖRON-, NÄSA- HALSSJUKDOMAR



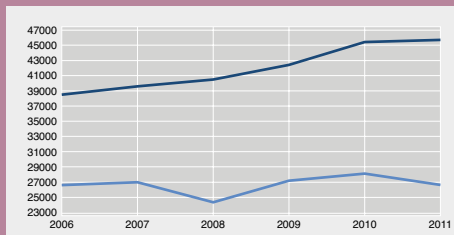
INFEKTIONSSJUKDOMAR



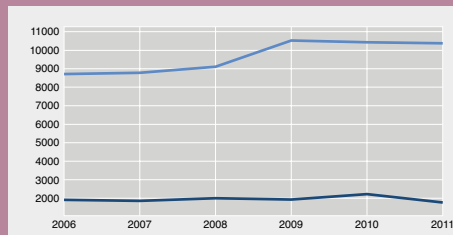
SJUKDOMAR I NERVSISTEMET



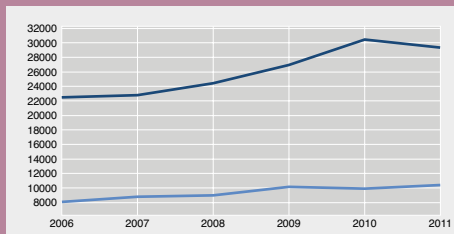
URINVÄGSSJUKDOMAR



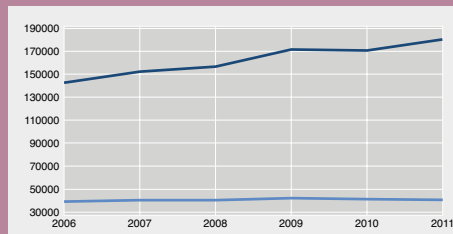
SJUKDOMAR I BRÖSTEN



ENDOKR., METABOL., KROMOS.



ANDRA SJUKDOMAR



— Akut — Ej akut

Källa: Danmarks Statistik 2013 - www.statistikbanken.dk/UD22

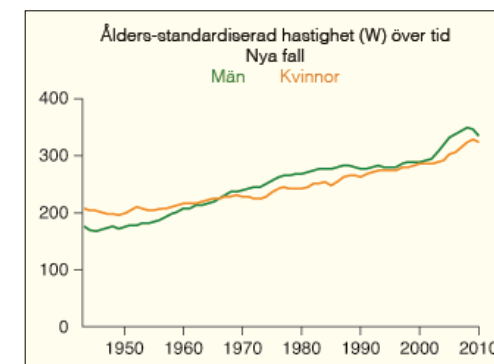
domar, gynekologiska problem, steriliseringar, åderbräck, antal dödfödda barn samt komplikationer vid födseln, men på det hela taget är bilden den samma: Stigande sjukdomskurvor för nästan alla utav de svåraste och mest utbredda sjukdomarna.

På Nordcan's hemsida www.ncr.nu (Association of the Nordic Cancer Registries) hittade jag en kurva som visar antalet nya cancerfall per år i Danmark från 2006 till 2010 och där kan man också se, att kurvan generellt är stigande. I broschyren "60 år i siffror", utgiven av Danmarks Statistik, kunde jag även där läsa att 15,4 % av alla dödsfall i Danmark under 1945 var orsakade av cancer, men att det år 1975 hade stigit till 23,7 % och under 2006 andelen uppe i 28,9 %.

Om man tittar på kurvan över sjukhusinläggningar i hela landet från 2006-2011, är tendensen den samma; nämligen en uppåtgående kurva. Hur kan det då komma sig, att vi känner att vi lever hälsosammare än någonsin tidigare, att vi är mera utvecklade än någonsin tidigare men att vår sjukdomsstatistik ändå är på väg åt helt fel håll? Det till trots att vi har ett stort och komplext sjukhusväsen med mediciner och behandlingar till alla som behöver och forskning som är långt mer framskriden än någonsin tidigare.

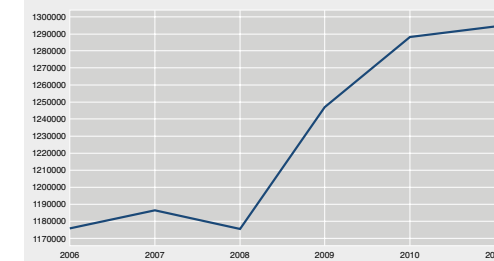
Ofta möter jag människor som menar att vi är friskare idag än jämfört med tidigare, utifrån argumentet att vi lever ju längre idag än vad vi gjorde förr i tiden. Men nej, bara för att vi lever längre betyder inte det att vi nödvändigtvis är friskare eller mår bättre. Skillnaden är bara att vi idag kan hålla människor vid liv som förr i tiden skulle ha dött, men det betyder inte att de människorna är friskare. Till exempel skulle människor med diabetes och olika svåra hjärt-kärlsjukdomar dö tidigare än idag, då vi kan hålla dem vid liv på konstgjord väg, via mediciner och operationer. Att sitta på ett sjukhem, som min nu döde morfar gjorde, med en

NYA CANCERFALL I DANMARK



NORDCAN © 2011 Association of the Nordic Cancer Registries

SJUKHUSINLÄGGNINGAR SAMMANTAGET



ryggrad som var söndersmulad av osteoporos och inte kunna röra på sig, är inte att vara frisk i mina ögon. Tack vare hjälpmedel, piller och morfin kunde de hålla honom levande och varje gång han ramlade och bröt höften, kunde de lappa ihop honom igen. Om han levtt för bara några få hundra år sedan, skulle han inte levtt till att bli 92 år gammal. Och skulle han ha fått klara sig själv ute i naturen, skulle han ha dött långt tidigare. I naturen är djuren vitala och livliga ända tills ett par veckor före sin död och det är även då som de blir gråhåriga och långsamma. Om de halvvägs in i livet började bli halvsjuka och trötta, skulle de helt enkelt inte kunna överleva och hitta föda. Så det ligger i naturens intresse att hålla oss vitala och friska så länge som möjligt. I mina ögon lever vi inte längre idag på grund av att vi är fysiskt friskare än tidigare utan för att vi är mer tekniskt avancerade. Jag påstår faktiskt att vi är mer ohälsosamma än någonsin förr och om vi inte gör något åt det, så kommer vi långsam att gräva vår egen grav. Med andra ord: om vi fortsätter att göra det som vi har gjort fram tills nu, kommer alla sjukdomskurvorna att fortsätta peka uppåt, vilket är den felaktiga riktningen. Lyckligtvis är jag inte ensam om de här observationerna. I rapporten ”Köttintaget i Danmark och dess betydelse för näring och sundhet” av Lars Ovesen, Fødevedirektoratets Afdeling for Ernæring [ung. Livsmedelsverket, avdelningen för näring, övers. anm.] 2002, skriver han sammanfattningsvis:

”Genom de senaste 100 åren, i takt med en ökande teknologisk utveckling och större rikedom i västvärlden, har det skett en epidemisk ökning av livsstils-sjukdomar. Dessa sjukdomar är orsaken bakom cirka tre fjärdedelar av alla dödsfall. Det beror inte bara på att vi lever längre och därför har större möjligheter för att bli sjuka. Bland barn och unga är arteriosklerotiska förändringar i blodkärlen mycket vanliga och fetma och diabetes är på väg att stiga kraftigt, vilket inte kan ses hos folk bland de nu levande mer ”primitiva” samhällena. Jämfört med våra förfäder, äter vi idag väldigt annorlunda och är betydligt mindre fysiskt aktiva. Dessutom utsätter vi oss själva för hälsoskadliga ämnen såsom alkohol och tobak.”

Någonting vi gör är fel. I det här kapitlet kommer jag först att titta lite på hur vi ser på och behandlar sjukdom idag. Därefter kommer jag att ge mina förslag på hur man på ett nytt sätt kan se på och förhålla sig till sjukdom.

SÅ ÄR DET BARA — ELLER ÄR DET VERKLIGEN DET?

I hela mitt liv, fram tills jag blev riktigt sjuk, hade jag aldrig ifrågasatt att vi blir sjuka eller sättet vi behandlar sjukdom på. Jag hade helt enkelt blivit uppfostrad till att ha samma uppfattning som alla andra, nämligen att sjukdom är något oundvikligt, som man får minst ett par gånger om året i form av förkylningar, ont i halsen eller influensor. Jag var också helt överbevisad om att sjukdomar som allergier, astma, sockersjuka, cancer och blodproppar med mera, var något som drabbade oskyldiga människor slumpvis, helt utan förvarning och det fanns inget annat att göra än att försöka lindra de olika symptomen. Det var nästan som ett lyckans lotteri, där man en dag drog en nitlott och så var man tvungen att leva med den där nitlotten för resten av livet. Jag var också helt säker på att ju äldre vi blev, desto större var risken för att vi skulle bli sjuka och svaga och att det var helt naturligt för en åldrande kropp att ha olika skavanker. Grått hår, rynkig hy och leverfläckar var för mig helt enkelt en oundviklig del av att bli gammal. Jag hade inte heller ifrågasatt den mat vi äter eller det sätt vi lever på och alltid tänkt att kroppen är stark nog till att klara av att dricka alkohol och festa till klockan fyra på morgonen, om jag bara tar en huvudvärkstablett och sover längre nästa dag. Det slog mig aldrig att jag faktiskt kunde tvivla på de saker som jag och andra gjorde. Som man säger, ”så är det ju bara” och ”så har det alltid varit”. Men varför tänker vi egentligen så? Svaret kan hittas i traditioner, kultur, uppfostran och skolgång.

Efter att jag blev sjuk, var jag tvungen att ta ett steg tillbaka och prova att se på saker och ting från en annan synvinkel. Jag blev tvungen att ifrågasätta allt det jag lärt mig i skolan, av föräldrar, genom traditioner, medier och liknande och börja om helt från början, bland annat genom att se på naturen och använda klar logik. Idag är min syn på sjukdom och behandling ganska annorlunda från vad den en gång var. Bland annat tror jag inte längre på att sjukdom är något som man ska få flera gånger om året, eller faktiskt överhuvudtaget. Jag tror också att man visst kan bli frisk från flera av de sjukdomar som vi anser är kroniska (om man är villig att göra det man behöver göra) och jag tror på att vi absolut kan få kurvorna i statistiken att vända nedåt. Jag tror inte heller på att vi nödvändigtvis behöver bli trötta, grå och slitna när vi blir gamla och jag tror att om vi kombinerar den moderna vetenskapen med det synsätt som jag beskriver i den här boken, så kommer vi att kunna leva längre och bättre än någonsin förr. Självklart var det tidigare

även en lättnad att jag kunde lägga ifrån mig ansvaret för att jag till exempel fick eksem och säga att jag bara dragit en nitlott i livet. Men idag tror jag att det finns en bakomliggande orsak till att jag fick eksem, inte på grund av en nitlott. Jag kunde bara inte se eller förstå orsaken, men den fanns där. Om man skapar en frisk miljö, kommer friskhet att uppstå naturligt. Vi behöver bara ändra uppfattning om vad det är som är friskhet. Det enda kroppen önskar är nämligen att hålla sig frisk och vital så länge som möjligt och sjukdomar uppstår inte bara ur tomma intet. Det finns alltid en orsak till att sjukdomar uppstår, problemet är bara att vi inte kan se det. Vi har nämligen svårt att se sambanden mellan det vi har gjort och ätit hela livet och hur vi mår idag, men det återkommer jag till lite senare.

För att ge en bättre förståelse av hur naturlig läkning fungerar, blir jag först tvungen att titta lite närmare på hur våra olika behandlingsmodeller idag är uppbyggda. Nedan följer därför en mycket översiktlig och schematisk uppställning av de principer som de olika behandlingsmodellerna bygger på.

DEN MEDICINSKA MODELLEN

Vårt moderna läkarsystem med medicinska behandlingar kan generellt sett spåras tillbaka till den tid då man använde sig av medicinmän, häxor, kloka gamla gummor, shamaner och liknande. Det är primärt två premisser som har överlevt från den tiden; nämligen att ansvaret för ens tillfrisknande ligger hos en annan person och att man ska ta något, äta något eller göra något för att bli frisk. Enligt den första premissen var det tidigare medicinmannen, den kloka gumman eller shamanen som fick ansvaret för att göra oss friska. Med tidens gång blev det sedan ”de lärde”, alkemisterna eller munkarna i klostren som man gick till. Idag heter de ansvariga läkare, specialister och sjukhus men genom alla tider har det byggts på en och samma idé; nämligen att det är en annan människa som ska berätta för oss vad vi ska göra eller ge oss något som vi ska bli friska av. Ansvaret för en persons hälsa ligger alltså hos en så kallad expert och den sjuka förväntar sig att det är expertens ansvar att ”hitta felet” och åtgärda det. I vårt moderna samhälle uppfostras vi till att inte själva ta mycket ansvar när det gäller vår egen hälsa, utan att utnyttja oss av det etablerade systemet och dess experter. Däremot ska vi på alla andra områden i våra liv själva ta ansvar för att det går bra, till exempel med privatekonomin. Men när det gäller vår hälsa ska vi helst lägga över allt ansvar till en annan person. Gör vi inte det, anses vi vara ”alternativa”.

Den andra premissen, att vi ska äta något eller göra något för att bli friska, härstammar också från gamla traditioner. Innan modern tid skulle man ta ett pul-

ver, dricka ett te, en mixtur, en soppa, en tinktur eller liknande för att bli frisk. Det kunde också vara så att man skulle göra något aktivt, till exempel be en bön, utföra en ritual eller använda sig av en amulett. Medicinen blev då gjord av växter, mineraler, rötter, örter och liknande, innan araberna började utveckla kemin och apotekskonsten. De började framställa olika former av medicin och bland annat uppfann de kvicksilversalva. Under Medeltiden fortsatte man att använda läkeväxter, opium, åderlåtning, vattendrivande medel och avföringsmedel. Först omkring 1600- och 1700-talet återgick man till att ta fram mediciner på kemisk väg, men nu på allvar. Under 1800-talet växte den organiska kemin fram och i och med det växte framställningen och från det startade en allt större utveckling av mediciner så som piller och antibiotika. Idén om att man ska äta något speciellt för att bli frisk, är något som förts vidare genom historien ända fram till idag. Även vid mindre svåra sjukdomar vill de flesta idag göra någonting aktivt för att lätta på symptomen och underlätta för kroppen. Det kan till exempel vara i form av en nässpray, en huvudvärkstablett, halstablett eller en kopp te med honung när man är förkyld. Vad det än är, så ska man göra något. Den medicinska modellen bygger alltså på tanken att vi kan påverka kroppen till att bli frisk, genom att svälja något eller göra något, som vi anser har en läkande effekt. Principen är att vi genom att påverka kroppen med några specifika ämnen kan sätta igång vissa processer och att vi sedan kan skicka ut ämnen in i kroppen som liksom målsökande missiler kan hitta sin destination och utföra sitt jobb. Helt utan påverkan av resten av systemet.

Ett annat karaktärsdrag av den medicinska modellen (och den kirurgiska modellen), är att man fokuserar på ett enskilt organ eller en specifik sjukdom och behandlar just det området, helt avskilt från resten av kroppen. Kroppen ses inte som en helhet, utan mer som en maskin där enskilda defekta delar eller områden kan upptäckas och repareras. Det används oanade mängder tid och resurser på att kategorisera och undersöka de olika symptomen och sjukdomarna, inklusive namngivning och klassificering. All sjukdomsforskning är otroligt specifik, komplicerad och detaljorienterad och varje år används förmögenheter på att forska i hur man kan ”kurera” en viss sjukdom, eller i vart fall lindra symptomen på den. Forskarna tittar på ett isolerat virus, en specifik cell eller en gen och inte så mycket på hur det kommer sig att sjukdom och hälsa uppstår till att börja med. Det vill säga, de tittar mer på hur de olika grenarna och kvistarna i skogen mår, istället för att se på hela skogens hälsotillstånd.

Hur effektiv är då den medicinska modellen? Tills vidare är det den bästa lösningen vi har. Dessvärre är en mycket liten del av den moderna medicinen kapabel till att avlägsna orsakerna till sjukdom. Istället kan den bara ta bort eller lindra symptom. Detta betyder att giktmedicin, hjärtmedicin, astmamedicin, lyckopiller,

smärtstillande tabletter, sömntabletter, hormonkrämer med mera, alltihop är medicin som avlägsnar symptom på en given sjukdom, utan att avlägsna orsaken till att man fick sjukdomen. Med andra ord, tar vi bort medicinen har vi fortfarande problemet kvar. Exempel på det här kan vara om man använder insulin, inhalatorer, binjurebarkshormonkrämer eller glasögon. Slutar man använda dessa saker, har man dock fortfarande kvar sockersjukan, astman, eksemet eller den nedsatta synen. Största delen av den medicin som säljs idag är ren symptombehandling och folk accepterar det för att det inte finns något bättre alternativ. Trots vår teknologiska utveckling kan vi idag fortfarande inte läka helt vanliga sjukdomar som till exempel en förkylning eller en influensa. Vem kan inte känna igen känslan av att vara superförkyld och inte riktigt kunna göra någonting åt det? Trots otaliga försök har det hittills helt enkelt visat sig vara omöjligt att uppfinna ett magiskt piller som kan kurerat något så enkelt som en omgång med snor, trötthet och ömhet i kroppen.

Frågan är huruvida den moderna medicinen är en fantastisk landvinning eller ej. Jag måste själv medge att jag har rätt blandade känslor. Det är riktigt att det finns potentiellt dödliga och invalidiserande sjukdomar som i dag kan förhindras med hjälp av medicin, vilket självklart är bra. Om man till exempel får en parasitinfektion, som man själv inte kunnat förhindra, är det fantastiskt att medicinen kan eliminera parasiten. Om man har varit med om en olycka och ska lappas ihop, så är det också helt fantastiskt att vi kan lägga folk i narkos innan vi utför operationen. Men att det dagligen blir sålt gigantiska mängder med receptbelagd- eller icke receptbelagd medicin, som inte är en livsnödvändighet, eller att man inte kan förhindra symptom på ett annat sätt, är för mig ett problem. Att det har uppstått en kultur där man tar tabletter utan att ens vara sjuk, gör det hela ännu värre. Peter Astrup skriver i en artikel i söndagstidningen den 15-17 mars 2013:

”Danskarnas förbrukning av receptbelagd medicin har exploderat sedan år 2000. Det beror inte på att danskarna är sjukare än tidigare, utan på att läkarna skriver ut stora mängder receptbelagd medicin till friska danskar.”

Det är bara under några få hundra år, eller ännu mindre, som vi har ätit så stora mängder kemiskt framställd medicin, som vi gör idag. På sätt och vis är det som ett stort experiment, som vi först i framtiden kan se resultatet av. Jag tänker på alla möjliga mediciner, från antibiotika, p-piller, smärtstillande tabletter, lyckopiller, vacciner, sömntabletter till allt annat, som det har blivit helt naturligt att ta idag. Det är ingen som vet vilka långtidseffekterna blir av att alla de här ämnena kommer in i vårt system och kanske ödelägger den fina balans som naturen själv har skapat i kroppen. Det är ingen som ännu vet om våra kroppar egentligen kan tåla

att bli fullproppade med de här syntetiska kemikalierna livet ut och kanske upptäcker kommande generationer att det helt enkelt inte var så smart som vi trodde. Kemiskt framställd medicin är och förblir främmande molekyler för kroppen, vilket också är en anledning till att de flesta tablettaskar har en lång lista med möjliga ”biverkningar” på bipacksedeln. När man äter ett äpple eller något annat nyttigt från naturen får man inga biverkningar men när man äter något som kroppen inte mår bra av eller som den inte kan känna igen, så reagerar den i form av symptom; de så kallade biverkningarna.

Medicin ska enligt mig vara något som man tar i allra yttersta nödfall och endast någon enstaka gång. Jag har själv bara på några få år gått från att ha tagit en lång rad olika mediciner, till att idag inte ta några alls, bara genom att ändra på min kost och min livsstil. Jag tror att det finns ett sätt med vilket vi kan begränsa läkemedelsanvändningen avsevärt på och att vi till slut anländer till en punkt då det inte längre är nödvändigt att ta mediciner. Att medicin också har blivit en så stor ”big business” som det är idag, har jag också svårt att svälja. Läkarna har idag nästan blivit legaliserade privata försäljare för läkemedelsindustrin och även fast jag är säker på att de gör det med goda intentioner, så behöver man inte vara blind för att det även finns stora ekonomiska vinstintressen för läkemedelsindustrin. Naturliga substanser kan inte patenteras, men så fort man framställer en kemisk formel, kan den patenteras och därmed säljas för pengar.

Enligt www.penge.dk använde en dansk familj i genomsnitt 704 kronor till mediciner och läkarbesök i månaden 2012, vilket summeras upp till 8 448 danska kronor om året. Det är allt för mycket pengar, och mitt mål är därför att vi ska kunna eliminera orsakerna till sjukdom, istället för att behandla symptomen. På det sättet har vi helt enkelt inte längre behov av läkemedel. Den medicinska modellen handlar om att läka efter att sjukdom uppstått, till skillnad mot att ta bort orsakerna till att sjukdom uppstår i första hand. Det är denna princip som är diametralt motsatt när det gäller naturlig läkning, men mer om det senare. Den medicinska modellen har som sagt varit, intill nu, den bästa lösningen vi har haft tillgänglig, och den har blivit en succé eftersom många människor själva inte har något bättre förslag på vad man annars kan göra.

DEN KIRURGISKA MODELLEN

Den kirurgiska modellen är som en förlängning av den medicinska modellen, även fast jag måste erkänna att jag tycker mer om den kirurgiska än den medicinska

modellen. Läkarna kan vara otroligt skickliga hantverkare och det är skönt att de finns om det är något som går snett. Självklart skulle det, återigen, vara bäst om operationer överhuvudtaget inte var nödvändiga, men till exempel vid olyckor eller medfödda defekter, är det fantastiskt att de kan lappa ihop oss igen. Jag tycker dock att det finns en trend inom kirurgin som inte är helt optimal. Det handlar nämligen om att när något är inflammerat eller irriterat och man inte kan få det att läka, eller kan hitta orsaken till det, tenderar man nämligen att helt enkelt bara operera bort det. Ett exempel är om man ständigt har inflammerade mandlar, så är lösningen ofta att man tar bort dem. Det är enligt mig symptombehandling på högsta nivå; att bara ta bort ett organ eller en kroppsdel om det är irriterat. Kroppen behöver alla sina delar för att kunna fungera optimalt och det finns en orsak till varför vi har alla de delar vi har. Alla delar är viktiga och har en funktion, även fast vi inte alltid kan förstå det. Mandlarna spelar en viktig roll som en del av kroppens första försvar mot främmande saker som kommer in i kroppen via munnen. Svullnaden, irritationen och inflammationen är kroppens försök att reparera sitt eget försvarsvverk eftersom vi har irriterat den med något. Men den högteknologiska moderna lösningen är helt enkelt att bara ta bort dem och så är problemet löst. I vart fall för stunden. Det kan liknas med att man har ett problem med sin dator. Föreställ dig att den bullrar för mycket, vilket irriterar dig. Du kommer fram till att bullret kommer från fläkten och därför tar du bort fläkten. Datorn bullrar inte längre och problemet är löst. Eller, i vart fall löst intill vidare, för på sikt kommer datorn istället att upphettas allt mer och till slut kommer den att krascha. Det samma gäller varje gång vi gör ett kirurgiskt ingrepp i kroppen. Kroppen kan lyckligtvis kompensera väldigt mycket, men samtidigt skjuter vi det ursprungliga problemet framför oss till en senare tidpunkt och samlar istället ihop problemet på ett annat ställe i kroppen.

DEN ALTERNATIVA MODELLEN

Så kommer vi till den alternativa modellen, som folk i desperation söker sig till när den medicinska och kirurgiska modellen inte längre kan hjälpa. Inom den alternativa modellen hittar man behandlingar så som zonterapi, kinesologi, akupunktur, tarmsköljningar, heilpraktik, body-sds, healing, kranio-sakralterapi, aromaterapi, homeopati, massage, Alexanderteknik, ayurveda, håranalys, hypnos, tankefältsterapi, funktionell medicin och många andra. Enligt vad jag kan läsa i www.kristeligt-dagblad.dk är även intresset för alternativa behandlingar stigande. Om det är

för att de konventionella metoderna inte är tillräckligt bra, eller om folk inte har lust att stoppa medicin i kroppen, det vet jag inte men de blir i alla fall alltmer populära.

Det finns många olika typer av alternativa behandlingar och det är svårt att dra dem alla över en kam, men det finns några principer som är gemensamma för dem alla. På samma sätt som i den medicinska modellen, ska man nämligen göra någonting aktivt, eller ta något för att bli frisk. Det betyder att man som oftast ska ta en substans, få en sorts behandling eller konsultera en expert för att må bättre. Det man ska ta är i regel de produkter som man kan hitta i hälsokostbutikerna. På samma sätt som i den medicinska modellen tänker man att en produkt har en särskild förmåga eller egenskap som kan hjälpa kroppen. Produkterna blir vanligen marknadsförda som om de kan korrigera en obalans eller ett bristtillstånd i kroppen. Det är bara förpackningen och det som produkterna är tillverkade av som skiljer sig från läkemedel inom den medicinska modellen. Produkter inom den alternativa modellen är generellt sett mer baserade på växtextrakt. Vi har blivit uppfostrade till att tänka att man genom att ta vitaminpiller och kosttillskott kan hålla sig frisk och att de är nödvändiga för vår hälsa. Tanken om att vi behöver äta flera hälsosamma vitaminer, mineraler, örter och växter är bra men varför inte bara äta allting när det är som allra mest färskt, direkt från naturen? Om vi gjorde det, skulle det inte finnas någon anledning att ta vitamintillskott och äta superfoods. En raffinerad och sammanpressad form av en färsk råvara, som exempelvis blåbärs-pulver som framställs av färska blåbär, kan aldrig bli mer sunt eller potent än om vi åt blåbären färska, råa och hela. När man äter blåbären i pulverform, har de blivit torkade med nästan all vätska borttagen, så för att kunna äta pulvret måste vi åter tillföra vätska. Pulvret har då i processen mist en massa värdefulla näringsämnen. Kostrådgivare och dietister blir av olika orsaker alltmer ansedda som alternativa, möjligen för att de fokuserar i en allt högre grad på kosttillskott och superfoods. De kommer längre och längre bort från en basal en sund kost och har hakat på trenden att man ska ta en produkt för att bli frisk. Jag var faktiskt rätt chockerad över hur många olika vitaminpiller och kosttillskott jag skulle ta under den period då jag gick till en dietist. Vi pratade inte alls särskilt mycket om kosten. Tyvärr är det helt enkelt så att det är lättare för folk att ta ett piller, en juice eller ett pulver, än att äta en stor hög apelsiner, blåbär eller jordgubbar. Försäljningen av vitaminer och kosttillskott är enligt www.business.dk alltmer stigande. Liksom med kemiskt framställda mediciner, har produkter från hälsokosten också blivit big business. Även här finns det stora intressen för att hålla systemet rullande.

DEN NATURLIGA MODELLEN

Nästa modell jag vill beskriva är den jag själv har använt mig av för att bli frisk, nämligen den naturliga modellen. Modellen kallas den naturliga modellen för att den bygger på naturens egna principer och regler. Djur i naturen går inte till doktorn och får inte huvudvärkstabletter eller lyckopiller. De äter det som de ursprungligen är designade att äta och ser ut att trivas ganska bra utan att få influensa, allergier, diabetes, viktproblem, hormonrubbingar, fertilitetsproblem eller liknande. De sover när det är mörkt och vaknar när det är ljus. De får massor av motion och så äter de all sin mat färsk och rå direkt från naturen. När de dör är det huvudsakligen på grund av angrepp, olyckor eller ålderdom. De får inte heller de livsstilssjukdomar som människan får, om de inte bor tillsammans med människor eller lever i områden som är förorenade av människan. Sjukdomar så som ångest, stress och depression, samt neuropsykiatriska sjukdomar som Asperger, ADHD eller liknande finns endast i sällsynta fall i djurvärlden och som regel hittar man bara psykiska problem hos djur som hålls i fångenskap eller misshandlas. Djuren lever med andra ord på naturens premisser, som de ursprungligen är designade till. Om människan gjorde detsamma, påstår jag att inte heller vi skulle utveckla många av de sjukdomar som vi kämpar med i dag.

Principerna inom den naturliga modellen är helt motsatta principerna inom de tre andra modellerna. En av huvudprinciperna är nämligen att man inte ska ta någon medicin eller göra något aktivt för att bli frisk. Man ska heller inte lägga ifrån sig ansvaret för sitt tillfrisknande på en expert, utan istället själv ta fullt ansvar för att ge sin kropp de mest hälsofrämjande förhållandena. Bara vid särskilda tillfällen kan det vara nödvändigt att få extern hjälp, men främst handlar det om att skaffa sig kunskap och förståelse så att man själv vet vad man ska göra. Det första man behöver förstå, är att den allra viktigaste förutsättningen för att hälsa ska kunna uppstå, är att man tar bort de bakomliggande orsakerna som gör att man blir sjuk. Precis hur man gör det, skriver jag mer om senare. Om man inte utsätts för orsaker som bidrar till sjukdom från barndomen, så kommer sjukdom inte att uppstå och kroppen kommer att vara i hälsosam balans hela livet. Den andra förutsättningen är att man tillför sunda förhållanden. Precis hur man gör det skriver jag också mycket mer om senare. Sammanfattningsvis tillför man sunda förhållanden genom att leva på naturens premisser och på det sätt som vi ursprungligen blev designade att leva. När de rätta förhållandena är på plats, kommer kroppen att få tillräckligt med vitalitet för att kunna läka sig själv, då den har en inneboende förmåga att läka sig själv och alltid kommer att sträva mot att vara frisk. Den na-

turliga modellen bygger alltså på tanken om att kroppen är en självgående, självläkande organism, som under de rätta förhållandena kan hålla sig själv frisk och ren genom hela livet. Kroppen har även förmågan att rensa och reparera sig själv efter att sjukdom har uppstått, om man tar bort orsaken till sjukdom och tillför hälsosamma förhållanden. I den här modellen ses inte kroppen som en "maskin", där delar kan bytas ut eller repareras, utan som en helhet. Påverkar man en del av kroppen genom att tillföra eller ta bort något, så påverkar man också resten eftersom kroppen är en enhet. Inom den naturliga modellen finns tre viktiga regler som man bör förstå:

1. Kroppen fungerar alltid perfekt, utifrån de förhållanden den är given.
2. Symptom är ett uttryck för att kroppen försöker korrigera oönskade förhållanden.
3. Kroppens naturliga tillstånd är att vara frisk och i balans och den kommer alltid att sträva mot det tillståndet.

Till och med när kroppen är sjuk fungerar den alltså fortfarande perfekt och tanken om att en sjuk kropp är defekt, hör inte hemma inom den naturliga modellen. Har man en obalans, en sjukdom eller något symptom någonstans i kroppen, är det alltså ett uttryck för att kroppen inte har fått tillgång till de optimala förhållandena och att den försöker återskapa dessa. Ska man hårdra det, så uppstår alltså sjukdom när man tillför något till kroppen som den inte har lust att använda eller har användning för medan hälsa uppstår i det ögonblick som kroppen får tillbaka de optimala förhållandena, och om vitaliteten är tillräckligt hög. Är man sjuk, är det alltså förhållandena som ska ändras, inte symptom som ska elimineras. Symptombehandling är nämligen varken önskat eller nödvändigt, då kroppen kan läka sig själv om den får möjlighet till det. Symptom är bara ett uttryck för att reparation och utrensning är i full gång.

I motsats till den medicinska och den alternativa modellen finns det inga ekonomiska intressen på spel inom den här modellen, då det inte finns mycket annat att sälja än frukt och grönt och kanske en mixer eller juicepress. Teoretiskt sett kommer man själv kunna, efter att ha läst den här boken, prova på den naturliga modellen, utan att investera i mediciner eller behandlingar. På det sättet är man rätt oberoende av annan experthjälp. Bara man förstår principerna, utbildar sig själv och börjar leva på naturens premisser. Det här var en mycket grov och schematisk genomgång av de olika modellerna och innan jag går in mer på djupet hur den naturliga modellen fungerar, så kommer jag först att ge min syn på varför vi blir allt sjukare.

VARFÖR BLIR VI SJUKA?

I vårt moderna samhälle är man relativt hälsosam om man inte röker, dricker alkohol endast någon gång under helgen, sover omkring sju timmar varje natt, motionerar mer än två gånger i veckan, äter varierat och får i sig både kött, fisk, grönsaker, ris, potatis, mjölk, ägg, bröd och pasta. Man är även hälsosam om man köper ekologisk framför konventionell mat, äter fullkornsbröd hellre än ljust bröd och om man steker i bantningsprodukter istället för i smör eller margarin. Men ändå blir ”hälsosamma” människor med jämna mellanrum sjuka, så det måste ju vara något fel med vår definition av vad som är hälsosamt.

Av en eller annan anledning har vi fått idén om att vi människor kan tåla att äta och omge oss med många flera onaturliga saker än vad djuren och växterna kan. Det illustreras bäst med ett tankeexperiment. Schimpanserna är våra närmsta släktingar i djurvärlden och faktiskt är vårt DNA till ca 98 % likt schimpansernas. Tankeexperimentet går ut på att vi tar en schimpans direkt från djungeln och under ett par dagar fodrar den med massor av de saker som vi människor äter varje dag. Den får en omgång biff med bearnaisesås och potatis, en fralla med smör och ost, en påse godis med massor av färgämnen, en rågbrödssocker med korn och lite leverpastej, lite komjölk, jordgubbsyoghurt och en mintpastill. Nästa dag får den spaghetti med köttfärsås, lite medicin, en öl, en flaska med läsk, en varmkorv, några kokta grönsaker, ett wienerbröd, en kopp kaffe och en massa andra saker som vi människor äter under en dag. Dessutom applicerar vi lite kräm på dess hud, lite smink och så tvättar vi den i schampo med hormonstörande ämnen. Vi stressar den även lite under dagen, förskjuter dess dygnsrytm med hjälp av konstgjort ljus, så den kommer sent i säng och väcker den efter bara sju timmars sömn. Vi låter schimpansen sitta inomhus och ser till att förorena luften den andas med lite bilavgaser, deodorantsprayer och cigaretttrök. Hur kommer apan att må efter att den blivit utsatt för detta? Troligen inte så bra, den kommer nog att bli rätt sjuk, trött och möjligen få något som liknar en baksmälla. Det som vi människor äter samt de föroreningar vi utsätter oss för, är inte det som apan är designat till att leva i och äta, så dess kropp kommer att reagera med sjukdom. Apan har heller inte fått vänja sig vid den här förorenade miljön under en längre period, till skillnad mot oss människor som kanske har levt i den här miljön sedan barnsben. Apan är istället designad till att andas frisk luft, dricka rent vatten, sova nio timmar varje natt, gå till sängs vid solnedgång, vakna vid soluppgång och äta färsk frukt, grönt, frön, nötter samt ca 2-4 % kött från insekter, termiter och andra smådjur. Människans kropp är i grund och botten inte så olik schimpansens och ändå utsätter vi den dag-

ligen för alla möjliga onaturliga saker och tror att den ska kunna klara av det. Våra kroppar blev designade för miljarder år sedan, då vi levde i naturen och åt naturlig, färsk och rå mat. Den utveckling som skett med vår kost och livsstil de senaste hundra, tvåhundra åren, har kroppen inte kunnat följa med i. Särskilt de sista 50-100 åren har varit en stor utmaning för människokroppen. Det är nämligen endast under det senaste århundradet som vi har omgivit oss med så mycket kemiska ämnen, föroreningar och främmande ämnen i till exempel våra skönhetsprodukter, psykofarmaka, mat, vatten och luft, som vi gör idag. För miljoner år sedan var luften, vattnet och maten ren och människans lever och njurar skulle därför bara hantera kroppens egna interna avfallsprodukter och några få andra ämnen. Idag är exempelvis E-nummer, färgämnen, bekämpningsmedel, konserveringsmedel, raffinerade och genmodifierade matvaror samt hormonstörande ämnen och mediciner i till exempel kött, bara en del av det som kroppen ska kämpa med och då pratar jag enbart om kosten.

Den mänskliga kroppen kan liknas vid en guldfisk i en skål, när det gäller hur vi påverkas av vår miljö. Om man till exempel häller ner rengöringsmedel i skålen, så kommer guldfisken ganska säkert att bli förgiftad och sjuk och kanske till och med dö. Fiskens miljö behöver vara ren och hälsosam, vilket också gäller för människans miljö. Det är en grundläggande naturlag för alla, både växter, djur och människor, att deras kost och inre miljö ska vara ren och hälsosam. Jag har skrivit en lista på några av de saker i vår vardag som förorenar och belastar oss till daglig dags. Du hittar listan på nästa sida. Det är alla saker som finns i ”vattnet i vår guldfiskskål” som påverkar vår hälsa varje dag. Fundera på hur många av de här sakerna som du själv har blivit utsatt för under ditt liv.

Vi förorenar oss själva dagligen med bland annat kemiska ämnen i vår mat, föroreningar i luften, kemiska ämnen i skönhetsprodukter och rengöringsmedel, ohälsosamma ångor från nya möbler och från byggmaterial, föroreningar från bilavgaser och kemiska dofter från exempelvis parfym och luftrenare samt en lång rad andra saker. Därtill kommer osynlig strålning, då vi idag har mobilmaster på hustaken överallt och många har idag även trådlöst internet på arbetet och i hemmet. Detta är bara en bråkdel av det som förorenar oss dagligen. Många tänker inte på att allt som vi omger oss med och andas in, i någon grad tas upp i vårt blod. Om man kan känna lukten av något i luften, till exempel parfym, bilavgaser eller tvättmedel, så betyder det att det delvis blir upptaget i kroppen. Det betyder att om exempelvis ett tvättmedel eller ett schampo doftar sött av äpple eller jasmin, så är det tillsatt en konstgjord doft, eftersom när något är helt rent, så luktar det inte av något. Det samma gäller om man smörjer in något på huden, då det kommer att absorberas av kroppen, vilket kan ta mindre än en minut. Det upplevde jag själv

ORSAKER TILL FÖRGIFTNING

Föroreningar i luften från industrin och bilavgaser
E-nummer/färgämnen/smakförstärkare/bekämpningsmedel i maten
Ftalater och hormonstörande ämnen i plast (till exempel i plastflaskor, leksaker, folie och plastförpackningar till matvaror)
Antibiotika, nitriter och hormonrester i icke-ekologiskt kött
Stimulanser (exempelvis alkohol, nikotin och koffein i t.ex. choklad kaffe och svart te)
Upphettat och raffinerat fett (till exempel matolja, margariner)
Raffinerad och bearbetad mat (till exempel salt, socker, mjöl)
Genmanipulerad mat (GMO)
Gluten i sädesprodukter
Tungmetaller i fisk
Kasein i komjölk
Hormoner i p-piller
Klor i vattnet i simhallar
Receptfri och receptbelagd medicin
Skräpmat (till exempel godis, chips, läsk, hamburgare, pizza)
Konstgjorda sötningsmedel
Kemiska ämnen i hushålls- och skönhetsprodukter (till exempel tvättmedel, deodoranter, tvål, schampo, balsam, smink, krämer, parfymer, nagellack, raklödder)
Kemiska ämnen i rengöringsmedel
Elektromagnetiska signaler i luften (till exempel mobiltelefoner, trådlöst internet)
Kemisk behandling av nya möbler (med till exempel bromerade flamskyddsmedel)
Kemikalier i nya kläder
Ångor från nya byggnadsmaterial och målarfärger
Föroreningar från industri och lantbruk i dricksvattnet
Uppvärmning av mat i höga temperaturer (till exempel vid fritering)
Strålning från mikrovågsugnen
Mögelsvamp i badrummet och i fuktiga hus
Fluor i tandkräm
Hårfärger
Tatueringar
Amalgamfyllningar i tänderna (kvicksilver)
Vacciner
Samt många andra orsaker...

under den period när jag använde progesteronkrämer, då jag tydligt lade märke till hur krämen absorberades genom huden. Jag smorde in krämen på till exempel låren eller magen och på 10-15 minuter gick jag från att ha mått så dåligt att jag knappt kunde gå, till att kunna fungera någorlunda normalt igen. (Detta var som sagt före jag kände till de naturliga principerna och jag rekommenderar inte att använda hormontillskott idag). I samma period tog jag också ko-binjuredroppar under tungan, vilket jag också kunde märka en snabb effekt av. Tidigare trodde jag att huden bara utsöndrade saker och inte kunde absorbera något, vilket jag fullständigt har ändrat uppfattning om idag. Huden andas konstant i bägge riktningarna och det är därför superviktigt att inte stänga till porerna genom att smörja allt för mycket krämer med exempelvis glycerin på huden. Det kan säkert kännas skönt för stunden att smörja på en kräm, men på lång sikt är det en dålig idé. Alla krämer innehåller ”skräp”, även fast det står på tuben att krämen är gjord av naturliga ingredienser. Min tumregel idag är att om jag inte kan äta en kräm, så vill jag inte heller smörja den på huden. Det bästa alternativet är därför att använda en kallpressad ekologisk växtolja på huden istället. Till och med mediciner bidrar till att förgifta oss, då även de skall avgiftas via levern och njurarna. Detta kommer också att öka på kroppens giftbelastning över tid.

Utöver det vi andas in, stoppar i munnen och smörjer på huden, finns det också en lång lista över saker som vår kropp inte behöver, men som vi utsätter den för dagligen. Det kan till exempel vara stress, bekymmer, negativa tankar, negativa övertygelser, depression, sömnbrist, överarbete, för lite fritid, fientlighet, för lite motion, för lite D-vitamin från solen och ett för dåligt vätskeintag. Det är saker som vi egentligen vet om att vi borde bli bättre på, men som för det mesta blir bortprioriterat eller glömt. I tillägg till alla dessa saker kommer en kost med för lite näring i, då vi hanterar och processar en stor del av maten på ett sätt som inte gör den bättre för oss, utan snarare sämre. Det första vi gör med vår mat är att raffinera de flesta råvarorna till oigenkännlighet, så att de inte längre är i närheten av hur de ursprungligen såg ut. Sedan tillsätter vi en massa kemiska ämnen till maten för att den ska få längre hållbarhet och se bättre ut. Efter det värmer vi upp maten, så att dess molekylstruktur förändras och så att vitaminer, mineraler, enzymer och annat går förlorat. Efter det stoppar vi in maten i en förpackning som avger hormonstörande ämnen och när vi till sist äter det, är det långt ifrån färsk mat vi äter, utan snarare allt för gammal och förorenad mat som egentligen inte lämpar sig som människoföda. Vi äter kött som är så gammalt och förorenat att inte en gång asätarna skulle vilja äta det. Tänk till exempel på mat i konservburkar, som kan hålla sig i flera år och kött, som har hängt i flera månader för att bli mörkt och ruttet. Ett rovdjur skulle dregla över ett färskt och blodigt köttstycke, men inte

över något som är gammalt och ruttet. Vi människor har inte ens lust att äta kött i sin råa och ruttna form. Istället måste vi steka det och tillsätta sås och massor av kryddor för att kamouflera den trista, ruttna smaken. Om vi också skulle hitta något som i naturen skulle vara jäst eller fullt av bakterier, skulle vi inte röra det men vi odlar medvetet fram sådan mat när det gäller till exempel alkohol, jäst och ost. När vi äter nötter, äpplen eller säd, är dessa råvaror ofta flera år gamla och har blivit gasade eller ytbehandlade för att kunna hålla sig. Mat tappar sitt näringsinnehåll ju längre den lagras och ju mer den blir behandlad och raffinerad. Till slut är maten inte längre vad den var när den kom färsk från naturen. Den har blivit en andra klassens matvara.

Mycket av den mat som äts idag är sammansatt av en mängd olika ingredienser och tillsatser, vilket är som ett stort experiment på hela mänskligheten. Om du till exempel läser innehållsförteckningarna på dina matvaror och skönhetsprodukter, hittar du helt säkert ämnen som du inte vet vad det är för något och kanske inte ens kan uttala. Vet du till exempel vad 1,4 Dioxane, Acrylamid, Ethylene dioxid, Hydroquinone, Propylene Glycol (PG), Sodium Lauryl Sulphate (SLES), Titanium dioxide eller Phenoxythanol är? Det gör i varje fall inte jag men detta är några exempel på helt vanliga ämnen i skönhetsprodukter som du troligen använder varje dag. Ämnen som till exempel acesulfamkalium, fosforsyra, hydrolyserat vegetabiliskt protein, E500, E621, E627, E306, E150d, E338 och E331 är vanliga i våra matvaror. Men eftersom jag inte har en aning om vad det är för ämnen, har jag inte heller lust att få in dem i kroppen. Vi äter också en hel del saker som överhuvudtaget inte lämpar sig som människoföda, då det absolut inte har något som helst näringsmässigt värde för kroppen. Det är till exempel godis, läsk och chips. Därtill tillkommer även hela problematiken kring bekämpningsmedel. Hur ofta ser du egentligen små djur i den frukt och grönt som du handlar i affären? Det gör du troligen sällan, vilket är rätt trist. Det betyder nämligen att matvarorna är så besprutade att de små insekterna inte har lust att äta dem. Om insekterna inte har lust att äta besprutad mat, borde väl inte vi heller ha det. Bekämpningsmedel är nervgifter som är designade till att slå ut djurens nervsystem, vilket vi säkert kan tåla i små mängder. Men det är ingen som vet vad det kan få för verkningar om vi dagligen får i oss dessa ämnen, år efter år, då det till slut ackumulerar sig till större mängder. Därför väljer jag att helst äta frukt och grönt med små insekter på om jag kan hitta det, för det betyder att frukten eller grönsaken inte är så besprutad. Jag köper också helst matvaror som inte har några varudeklarationer på sig, för det betyder att de fortfarande är hela utan tillsatser, nästan som om de kom direkt från naturen. En banan eller ett salladshuvud har inte någon varudeklaration för att ingen har gjort något med dem som behöver ”deklarerars”. De är fortfarande ”hela”.

Varför är det så, att vi ska kunna tåla alla de här främmande ämnena mycket bättre än en schimpans? För att våra kroppar har utvecklats och anpassat sig till den nya kosten och sättet att leva på? Nej, dessvärre är det inte så. De här onaturliga sakerna vi äter idag har bara existerat i mindre än 100 år, eller i max två till tre generationer, vilket helt enkelt inte är tillräckligt lång tid för att våra kroppar ska kunna följa med i utvecklingen. Någon kan säkert argumentera att vi visst kan äta och leva på det sätt vi gör idag utan att bli påverkade, eftersom vi ju har gjort det hela livet, sedan vi var barn. Ett annat argument är att många är friska och krya, även fast vi lever och äter på det här moderna sättet. Men svaret på de argumenten är nej. Vår kropp är helt enkelt så fantastisk att den kan kompensera för det vi utsätter den för, så mycket att vi inte upptäcker det. I varje fall inte förrän vi plötsligt en dag blir sjuka. Prova att föreställa dig att du varje dag i ditt liv har ätit något eller gjort något som har förorenat dig en liten smula. Det kan till exempel vara klor i ditt dricksvatten, fluor i din tandkräm, färgämnen i korven eller att du då och då har tagit huvudvärkstabletter. I små mängder har kroppen kunnat klara av det fint men just för att det är så små mängder med gifter som ackumuleras varje dag från många olika källor, tänker du inte på att det på sikt kommer att ackumuleras till en betydligt större mängd med giftiga ämnen i kroppen. Det måste på något sätt hanteras. De här små giftiga ämnena finns i allt som vi omger oss med och äter, vilket gör att vi långsamt blir alltmer förgiftade, utan att vi varken lägger märke till det eller kan se orsaken till att vi mår dåligt. De små mängderna av gifter som vi får i oss varje dag, är kanske inte speciellt stora eller skadliga i sig. Det är först senare i livet, när de ackumulerade belastningarna från kosten och miljön har blivit för stora, som kroppen börjar visa tecken på det i form av sjukdom och symptom. Ämnena har under tiden blivit lagrade i olika organ och vävnader i kroppen. När koncentrationen av giftiga ämnen sedan blir allt för stor för kroppen att kunna hantera, upplever vi irritation, inflammation och sjukdom. När det händer har det som regel gått en tid, vilket gör att det är få som kan se sambandet mellan vad de åt för länge sen och den sjukdom de upplever 10 eller kanske 50 år senare. Vi kan alltså klara av lite förorening i begränsade mängder varje dag men då föroreningarna ackumuleras över längre tid, kan till slut kroppen inte klara av det längre.

På grund av att jag levtt som jag gjort under de sista åren har min kropp blivit ganska ren, vilket gör att jag reagerar snabbare och tydligare än andra på föroreningar. Om jag till exempel vistas i en starkt förorenad luft eller äter något som inte är rent, så svarar min kropp snabbt och effektivt med utrensningssymptom så som finnar, huvudvärk, eksem, rinnande näsa, kliande ögon, nysningar, ledvärk eller liknande. Några gånger kommer reaktionen efter bara några minuter och andra gånger kan det gå lite längre tid. Jag kan därför tydligt märka hur känslig den mänskliga

kroppen egentligen är och för mig är det inte så konstigt varför bebisar gråter så mycket som de gör. Om de små liven upplever bara en smula av det obehag jag upplever när de utsätts för föroreningar eller oren och onaturlig mat, så har de definitivt en grund till att gråta. De är nämligen precis som schimpansen, som kom direkt från djungeln; otroligt rena och kommer därför att reagera ännu snabbare på föroreningar än vad jag gör. När vi föds är vi dock bara så rena som vår mammas livmoder var, det vill säga barn är idag till viss del lite förorenade redan innan de blir födda. Från födseln och framåt blir vi vart efter alltmer förorenade genom modersmjölk, krämer, badoljor, kläder, leksaker etc. och senare genom den vanliga maten och de saker vi omger oss med. Sjukdom uppstår alltså inte från en dag till en annan, utan utvecklas för det mesta över lång tid, i takt med att vi blir mer och mer förorenade. Om vi får astma, eksem, cancer, hjärtbesvär, åderförkalkningar, alzheimers etc., så är det alltså inte för att vi drog en nitlott i livets lotteri, utan för att vi har gjort något som har belastat kroppen och hindrat dess normala funktioner, vid någon tidpunkt tidigare i livet. Vid en del tillfällen är det tydligt för oss vad orsaken var, som till exempel om man röker. Får en rökare besvär med lungorna som till exempel hosta, astma, KOL eller kanske lungcancer efter många års rökning, så kan man som regel dra slutsatsen att det är cigaretterna som var orsaken. I många andra situationer kan vi dock varken se eller förstå orsaken till sjukdom.

I de allra flesta fallen är orsakerna till att vi blir sjuka så otroligt enkla och tydliga, att vi inte kan tro på det. Det är nämligen de helt vanliga men förorenande sakerna vi gör, äter och omger oss med varje dag som är orsaken. Och just för att hela vår vardag och våra liv blir mer och mer förorenade så syns det på sjukdomsstatistiken. Vi gör och äter en massa saker idag, som våra förfäder inte gjorde och som många primitiva samhällen i dag inte heller gör. Detta är också orsaken till att naturfolk i större utsträckning inte lider av samma livsstilssjukdomar som kan ses i väst. Sammanlagt är det en hel räckta olika saker som hjälper till att göra oss sjuka och man ska faktiskt ha en rätt sund och stark kropp för att inte bli sjuk av det sätt som vi lever och äter på idag. Ja, det är faktiskt rätt otroligt att vi inte blir mer sjuka eller insjuknar tidigare än vad vi faktiskt gör, vilket vittnar om hur fantastisk människokroppen är. Att föroreningar i vår mat och vår livsstil bär en stor del av skulden till att vi blir sjuka, hyser jag inga tvivel om, men det finns ytterligare några orsaker till alla de uppåtgående sjukdomskurvorna. Samtliga orsaker till sjukdom kan översiktligt beskrivas i sex olika punkter.

1. För mycket
2. För lite
3. Förgiftning

4. Medfödda defekter/defekter som uppkommer vid skada
5. Invasion av kroppen
6. Negativa tankar, känslor och trosuppfattningar

De två första punkterna handlar om att det ska vara balans i allt det vi gör, för får vi antingen för mycket eller för lite av något, kommer det att påverka vår hälsa. Det kan illustreras med ett enkelt exempel; att dricka för mycket eller för lite vatten. Bägge handlingarna kan göra en sjuk. Förorenat vatten kan också göra en sjuk, vilket kallas förgiftning, enligt punkt 3. Det samma gäller också om man äter för lite eller för mycket eller äter något som är förorenat. "För lite" kan också vara förorsakat av sjukdomar i mag-tarmsystemet, så att näringen helt enkelt inte kan tas upp. På det sättet får cellerna inte det som de behöver och får helt enkelt för lite näring. Nummer fyra "medfödda defekter" eller "skada" ger sig självt, då det antingen är en sjukdom man föds med eller får genom en olycka. Med "invasion av kroppen" menar jag snyltgäster som till exempel parasiter men egentligen hör de till under "förgiftning" eller "för lite", då de antingen suger ut näringsämnen ur en, eller förgiftar en. Negativa tankar, känslor eller trosuppfattningar är inte något som man normalt anser vara orsaken till en sjukdom, men den mentala sidan av vår kropp har ett mycket större inflytande på vårt fysiska tillstånd än vad vi tror. Kroppen är en helhet, vilket betyder att allt vi gör kommer att påverka helheten. Om man till exempel är stressad och tänker negativa tankar, kommer kroppens kemi att anpassa sig till allt det negativa och påverka den fysiska delen av kroppen. Den mentala hälsan påverkar alltså ens hälsa i lika hög grad som ohälsosamma saker i omgivningen. Orsakerna till att vi blir sjuka kan därför vara otroligt många, allt från saker vi har ätit, druckit, rökt, tänkt eller andats in, till psykisk ohälsa och stress. Det kan som sagt också vara saker som vi fått i oss i en felaktig mängd, olyckor, medfödda sjukdomar, invasion av kroppen eller helt enkelt många års långsam förorening.



3. NATURLIG LÄKNING

DEN FANTASTISKA KROPPEN

Den mänskliga kroppen är verkligen helt fantastisk. Den håller sig helt självgående, utan att vi behöver göra någonting för den. Den fungerar helt själv varje dag, utan att vi lägger märke till det samtidigt som vi är upptagna med att göra andra saker. Vi vet till exempel att kroppen rensar sig själv dagligen via njurarna och levern och att avfallsprodukter från vår mat och vår omgivning naturligt kommer ut i toaletten. Samtidigt tar även kroppen upp maten vi äter genom tarmarna och omsätter den till näring och energi. Vi vet också att kroppen kan styra extremt komplicerade hormonnivåer, utan att vi behöver säga till den hur eller när och genom hela livet slår den på och av produktionen av hormoner, till exempel i takt med att en kvinna blir köns mogen eller går in i klimakteriet. Vårt hjärta slår också helt av sig självt när vi sover, utan att vi behöver tänka på det och på samma sätt andas vi också helt automatiskt. Vi vet att vi har ett förbränningssystem i våra celler, som skapar energi helt av sig självt och varje kväll när vi har gjort slut på all energi, så vaknar vi på morgonen och är på något magiskt sätt fräscha och utvilade. Utöver det är kroppen också så genial, att två människor av olika kön tillsammans kan skapa ett nytt liv och att kvinnan därefter helt naturligt börjar producera mjölk. Dagligen ska kroppen också säkerställa att den har rätt temperatur och de rätta mängderna med vätska, socker, koldioxid och salter i kroppen och hela tiden använder den sig av feedbackmekanismer för att kontrollera så att allt står rätt till. Om det inte gör det, kommer den helt naturligt att försöka justera lite på nivåerna och hålla sig själv i balans oavsett yttre omständigheter, vilket kallas att kroppen är i homeostas. Alla de här självreglerande och självbalanserande egenskaperna tar vi dagligen för givet och gör att vi kan instämma i det faktum att kroppen är helt fantastisk.

Kroppen kan alltså utföra de flesta av sina funktioner helt utan att vi behöver bekymra oss om det. Men av en eller annan orsak, har de flesta svårt att tro på att kroppen också kan reparera sig själv i större utsträckning när det gäller sjukdom. Vi

har accepterat vissa saker som kroppen själv kan reparera. När vi till exempel skär oss i fingret, så vet vi att kroppen läker såret med tiden. Vi vet också att när vi bryter en arm eller ett ben, så ser kroppen helt automatiskt till att det läker ihop igen. Läkarna kan naturligtvis lappa ihop ett benbrott, men själva läkningen är det bara kroppen som kan göra. Vi vet också att när vi blir förkylda eller får ont i halsen, så blir vi förr eller senare friska igen, även om vi inte gör någonting för att hjälpa till. Ändå känner vi att vi ska göra något aktivt för att hjälpa kroppen när det gäller en lång rad andra sjukdomar och vi har lärt att sjukdomar som exempelvis diabetes, allergier och ADHD inte bara går över av sig själva, utan är kroniska när de väl har uppstått. Grunden till det är att vi har lärt oss att så är det. Har man heller inte upplevt att dessa sjukdomar kan läkas av sig självt, så kan det vara svårt att tro på. Faktum är dock att kroppen kan reparera och återuppbygga långt fler saker än vad vi tror, helt utan hjälp. Kroppen vet alltid bäst vad den har användning för och när den har användning för det. Det vet den mycket mer precist än vad vårt intellekt eller våra mätinstrument gör. Kroppen vet vad den gör och det ska vi börja tro på och utnyttja.

FÖRSTÅ SYMPTOM

För de allra flesta är ett symptom något irriterande som har uppstått mer eller mindre utan någon orsak. Det kan vara ett enda symptom eller ett symptom som är en del i en större sjukdomsbild, men gemensamt är att vi oftast ser symptom som något som ska elimineras eller lindras så snabbt som möjligt. Så såg jag i alla fall själv på symptom tidigare men har idag en helt ny förståelse av vad symptom är för något och hur de ska hanteras.

Jag påstod i det förra kapitlet att alla symptom är ett uttryck för att kroppen försöker korrigera oönskade omständigheter, vilket betyder att symptom alltså är något som kroppen medvetet producerar och att de har ett syfte. Symptom är nämligen ett tecken på att kroppen är i gång med att rensa, reparera och balansera sig själv. Behovet för att städa och rensa uppstår, som jag nämnt tidigare, för att man belastar kroppen med förorening, ohälsosam livsstil, dålig kost, stress med mera, vartefter kroppen alltid väljer det symptom eller den utrensningssväg som bäst eliminerar och reparerar det givna problemet. Några av symptomen känner vi tydligt igen som tecken på utrensning och reparation, medan andra symptom missförstås och tolkas som en sjukdom som uppstått helt oförklarligt. Låt oss först ta några exempel där vi klart och tydligt vet att de symptom vi upplever bara är kroppens eget försök till att rensa sig själv. Vid en salmonellaförgiftning till exempel är

symptomen diarré och kräkningar, vilket vi vet uppstår eftersom kroppen försöker att rensa sig själv från salmonellan. På samma sätt vet vi också att om vi får in något i ögat, så börjar ögat att producera tårar, då kroppen försöker tvätta bort det som irriterar. Om det är något ämne i luften som irriterar, så börjar vi nysa för att få ut det ur kroppen och om vi får in rök eller vatten ner i lungorna så börjar vi hosta helt automatiskt tills dess att lungorna är rensade från det oönskade ämnet. De flesta har säkert också upplevt att om de ätit en massa ohälsosam mat den ena dagen så blossar det upp en massa finnar dagen därpå. Finnarna visar alltså tydligt att kroppen gör sig av med avfallsprodukter via huden. Gemensamt för alla de här olika symptomen är att vi vet med säkerhet att kroppen försöker rensa ut något oönskat. Det finns alltså en anledning till att symptom som till exempel kräkning, diarré, tårar i ögonen, nysningar, hosta och finnar uppstår. Vi förstår att de är nödvändiga och därför inte något som vi behöver göra något åt.

Så finns det alla dessa symptom som vi oftast missförstår, då vi inte uppfattar symptomet som kroppens eget försök till att rensa och reparera sig själv. Ett av dem är huvudvärk. Ofta känner vi att värken kommer plötsligt och oförklarligt och att vi behöver ta smärtstillande tabletter för att lindra värken. Även huvudvärk är ett av kroppens egna igångsatta avgiftnings- och utrensningssystem, som vi misstolkar då vi inte kan se den bakomliggande orsaken. Låt oss därför ta ett mycket tydligt exempel på en typ av huvudvärk som vi alla mycket väl vet handlar om avgiftning. Den kommer nämligen när man har intagit alkohol i större mängder. Så länge man dricker och är påverkad av alkoholen, har man inga obehagliga symptom, då kroppen ännu inte har gått igång med utrensningen. Det är först när man slutat att dricka och det har gått en liten tid, som kroppen börjar städa upp. Kroppen måste då avgifta alkoholen i levern och under den processen är kroppen tvungen att producera symptom. Det är därför man får huvudvärk, blir trött, illamående, kräks och får andra ”bakfyllesymptom”, vilket betyder att kroppen städar ut. Det var alltså inte dina gener som bar på en sjukdom, utan det var bara en ”storrengöring” som kroppen själv har satt igång för att det var för många giftiga ämnen i kroppen. I det här exemplet förstår vi alltså tydligt att huvudvärken uppstår av en orsak, nämligen alkoholen, och vi förstår att huvudvärken är en del av utrensningen. All annan huvudvärk är i teorin precis det samma, skillnaden är bara att vi inte kan se eller förstå orsaken. Faktiskt hör alla sjukdomar och symptom som vi inte förstår till den här kategorin. Kroppen gör inte något utan att ha en god anledning till det.

Tidigare beskrev jag hur man inom Naturlig Hygien anser att kroppen är en enda stor organism och att alla delar och processer i kroppen hänger samman. Om det är obalans på ett ställe, är det även obalans på ett annat ställe och kroppen kommer att försöka kompensera och justera så gott den kan. När vi har ett

symptom och får en diagnos, så är det teoretiskt sett inte på det stället där vi registrerar symptomet där problemet ligger, utan istället är det hela kroppen som är påverkad. Det ställe där vi upplever symptomet är bara den punkten som kroppen har valt som eliminerings- och reparationsområde. Har man ont i halsen är det därför att kroppen har valt halsen som elimineringsorgan men i verkligheten är det hela kroppen som är påverkad och i gång med att rensa. Symptom är alltså inte en sjukdom, utan bara en kraftig signal om att vi har utsatt kroppen för oönskade förhållanden. Dagligen städar kroppen ut saker som den har blivit utsatt för och inte har någon användning av. Att då försöka slå av symptomen med medicin är samma sak som att stoppa kroppens utrensning- och storstädningförsök. Bildligt talat så är det faktiskt som om man skulle stoppa kroppens interna läkare och städerska i deras arbete, då det hela tiden kommer in nya och mer brådskande patienter genom dörren. Därför avbryts de i det de har påbörjat och måste ta sig an den nyligen ankomna patienten istället, vilket i det här fallet representeras av medicinen. Efter att medicinen har passerat genom akutmottagningen blir den parkerad i kroppens väntrum, tillsammans med allt det andra som ligger och väntar. På så sätt lägger man bara till ännu mer skräp till kroppen, som läkaren och städerskan ska städa upp och behandla vid en senare tidpunkt.

Det finns olika grader av utrensning-, storstädning- och reparationssymptom, varav några inte är så trevliga medan andra är mildare och skonsammare. Några av de typiska utrensningssymptom som kroppen producerar är slem, snor, hosta, nysningar, kräkningar, diarré, finnar, huvudvärk, feber och utslag. Dessa är snabba och lätta utrensningssymptom och några av de som kroppen väljer att använda sig av först av allt då de är enormt effektiva. I takt med att vi blir allt mer "förgiftade" genom livet, kan kroppen dock behöva producera allt värre och mer smärtfyllda symptom för att komma till botten med utrensningen. Har man en vital kropp kan den även försöka sig på en målinriktad storrengöring ibland för att hålla sig ren, vilket är det som vi kallar för exempelvis förkylningar, halsinfektioner och influensor. De är inget annat än kroppens egen igångsatta storrengöring då mängden skräp i kroppen helt enkelt blivit för stor. Precis som under en storstädning i hemmet, så kan det "damma" rätt mycket även i kroppen när den håller på och städar. Efter storstädningen är det dock renare i kroppen än förut, om kroppen väl får göra klart sitt arbete och om vi inte stoppar upp processen med medicin. Det är allt det här dammandet under storrengöringen som vi uppfattar som symptom i form av snor, huvudvärk, smärtor, ömhet, trötthet och feber med mera. För enkelhetens skull har vi gett det en sjukdomsbeteckning, som till exempel influensa. Jag påstår alltså att det inte finns specifika sjukdomar, utan istället olika sätt som kroppen väljer att städa upp, reparera och balansera sig själv på. Det är också grunden till

att trots att man satsat miljoner kronor på forskning, fortfarande inte har kunnat hitta något bot mot en vanlig förkylning. Förkylningen är nämligen bara ett helt vanligt uttryck för att kroppen rensar ut och i det här fallet speciellt via slemhinorna. En förkylning kommer därför att gå över så snart som kroppen har rensat igenom högen med skräp, om det inte kommit in något annat som är mer pressande eller energikrävande genom dörren. Det kan till exempel vara mediciner, giftiga ämnen eller svårsmält mat, som kan göra att städningen och reparationen stannar av, tills det finns lite extra energi och vitalitet över till nästa storstädning. Om man får feber är det också ett av kroppens igångsatta städningssyfte, då den försöker rensa ut i alla de interna "rören" och "systemen". Ett av dessa system kan till exempel vara lymfsystemet, som man kan kalla för kroppens kloaksystem, som liksom resten av kroppen behöver vara rent för att kunna fungera optimalt. Kroppen väljer alltid själv den typ av utrensning, symptom eller sjukdom som är det bästa i den givna situationen. Oavsett om det är feber, snor, inflammation eller något annat, så har kroppen bara ett mål, nämligen att återupprätta balansen igen så snart som möjligt. Symptom är alltså inget annat än "damm" som frigörs under städningen. Orsaken till att folk som har ätit den här kosten under längre tid inte blir förkylda eller får influensa så ofta, är att det helt enkelt inte finns så mycket att städa ut längre. Det avfall som behöver elimineras, kan kroppen göra sig av med genom de dagliga elimineringsmetoderna, vilket betyder att den helt enkelt inte behöver storrengöra särskilt ofta. Om det inte finns någonting som belastar och förorenar kroppen, behöver den inte heller städa ur och producera symptom.

SJUKDOMSTRAPPAN

Allvarlig sjukdom uppstår som sagt väldigt sällan från en dag till en annan, utan utvecklas över en längre period. I det här avsnittet kommer jag att titta närmare på hur sjukdom utvecklar sig genom ett helt liv. Till min hjälp har jag gjort en grafisk modell i form av en trappa, som bygger på det bästa från två andra modeller, nämligen från Heilpraktiken och från Naturlig Hygien. Trappan visar visuellt på hur vi långsamt blir allt sjukare genom våra liv, i takt med att kroppen utsätts för fler och fler oönskade förhållanden. Man rör sig därför uppför trappan genom livet och ju högre man kommer, desto allvarligare blir sjukdomarna. Det positiva är dock att man även kan gå nedför trappan och hur man gör det återkommer jag till senare. Modellen visar också vilken typ av sjukdomar vi får vid olika tidpunkter i förloppet och förklarar varför vi får så olika symptom när vi är barn jämfört med när vi blir vuxna

och gamla. Först kommer jag att beskriva de olika trappstegen och därefter tittar jag närmare på var jag själv har legat på för trappsteg under de olika perioderna i mitt liv.

STADIE 0:

Nederst på trappan hittar vi stadie 0, vilket är stadiet där en nyfödd bebis befinner sig: ren, glad, frisk och full av energi. Eller i alla fall teoretiskt sett, då många bebisar dessvärre som tidigare nämnts, redan är förorenade innan födseln. I modellen antar vi dock att en bebis under den allra första perioden av sitt liv är relativt ren och ännu inte förorenad. På det här stadiet finns därför inga symptom eller någon sjukdom och barnet mår bra i sin kropp. Mycket snabbt kommer dock barn idag upp till stadie 1, enbart på grund av vår moderna kost och livsstil och då börjar kroppen producera symptom.

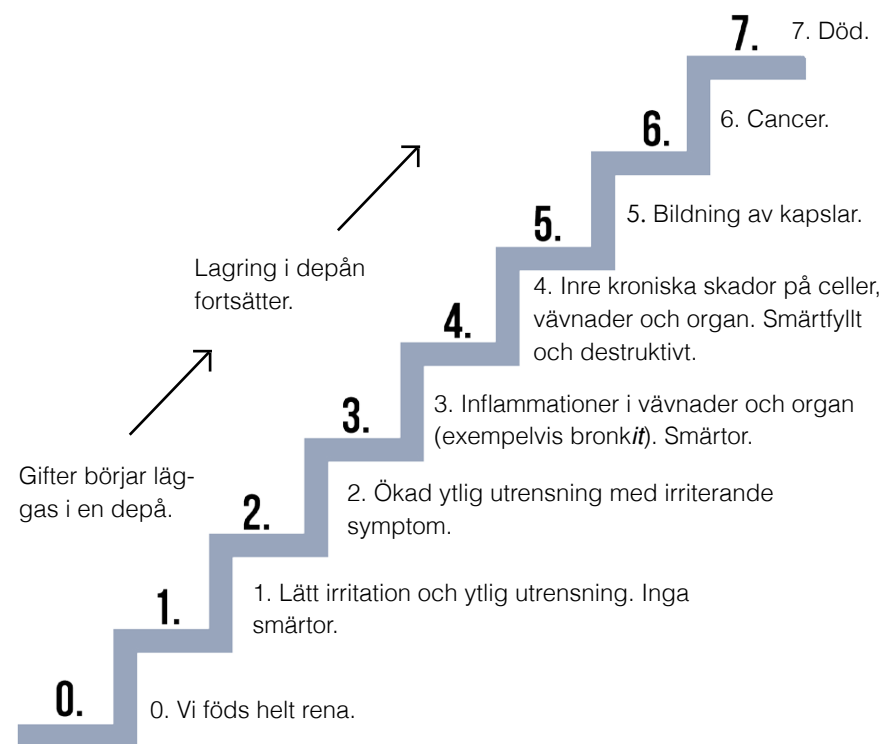
STADIE 1:

Under stadie 1 kommer kroppen att använda lätta och snabba lösningar för att rensa ut, vilket kommer att ske ytligt i kroppen utan någon egentlig smärta och värk. Med ytligt menar jag till exempel via huden eller slemhinnorna och inte i inre delar av kroppen som exempelvis inre organ och leder. De typiska symptomen är en rinnande näsa, röda eller rinnande ögon, en lättare klåda eller irriterad hud, kräkningar, slem eller en kliande näsa. Det kan också vara en snabb omgång med feber som inte varar mer än 24 timmar, vilket är typiskt för små barn. Många gånger försöker välmenande föräldrar att lindra barnets symptom med krämer, sprayer, antibiotika och andra mediciner, vilket öppnar upp för två olika möjligheter. Antingen fortsätter kroppen sin utrensning trots behandlingen och klarar av att rensa ut det som var oönskat. Alternativt så stoppas utrensningen upp på grund av behandlingen med medicin. Föroreningen blir då lagd på hög i kroppen till ett senare tillfälle, då kroppen är tillräckligt vital igen för att fortsätta. Om kroppen hann rensa ut allt kommer den att gå tillbaka till stadie 0 men om utrensningen stoppades och blev lagd på hyllan, så kommer man långsamt att röra sig upp mot stadie 2.

STADIE 2:

När kroppen upprepade gånger inte har möjlighet att rensa ut så kommer man till slut att hamna på stadie 2, där man alltså är lite mer förgiftad och lite mer i obalans än under stadie 1. Utrensningen är därför lite effektivare än under det första stadiet, då kroppen behöver hantera den ursprungliga förgiftningen samt fler förgiftningar

SJUKDOMSTRAPPAN



som tillkommit sedan dess. Kroppen försöker därför att använda sig av både gamla och nya avgiftningsmetoder, vilket gör att symptomen under det andra stadiet kommer att vara mer irriterande och vara längre än under det första stadiet. Det kan till exempel vara öronproblem, förkylningar, hosta, barneksem, aggressiva utslag, herpes, diarré, kraftiga menstruationer och febertillstånd som varar lite längre. Alla symptom är fortfarande ytliga och inte så farliga, utan mest irriterande. Om man återigen behandlar symptomen med mediciner och annat och stoppar utrensningen, kommer kroppen att spara upp den till ett senare tillfälle. Var och hur den lagrar avfallsämnen bestäms av ens genetiska bakgrund. Det kan till exempel ske i fettvävnad, huden (pigmentering), bindväv, leder eller muskler. Ett exempel på detta, är att barn börjar få små bruna fläckar och födelsemärken på huden under den här perioden. Det krävs en hel del vitalitet av kroppen för att kunna städa ut och genomföra en storrengöring, vilket betyder att så länge förgiftningen fortsätter, har kroppen inte alltid tillräckligt med energi för att få rengjort. Storstädningen sker som regel först när förgiftningen har blivit en allt för stor belastning för kroppen eller när den helt enkelt har avstannat, då kroppen åter kan få tillräckligt med vitalitet för att rensa ut.

STADIE 3:

Under det tredje stadiet, upplever man symptom som inte är särskilt trevliga och kroppen börjar bli rätt obehaglig att vistas i. Det kan till exempel vara inflammationer i vävnader och organ, som ofta involverar läkarbesök. Exempel på detta kan vara blindtarmsinflammation, halsinfektioner, leverinflammation, njurinflammation, bronkit, astma, förkylningar, influensa, bihåleinfectioner, lunginflammationer, tarminflammationer, svullna lymfkörtlar och feber. Det är symptom som gör ont, vilket betyder att det är i det här stadiet som kroppen är som ihärdigast med att försöka reparera sig själv. I de allra flesta fallen blir reparationen dock stoppad igen på grunda av mediciner och blir återigen lagt på hyllan tillsammans med allt det andra som behövde rensas ut. Nu börjar det även uppstå kroniska skador på yttre delar av kroppen som knä- och armbågsleder samt tänder. Kroppen börjar kännas lite gammal och mör. Muskler är stela och ömma och det uppstår lätt knutar i muskulaturen, så kallade myoser. Man kanske också upplever inflammationer och gikt i lederna eller får andra ledbesvär. I det här stadiet blir man också skadad ganska lätt och även gamla skador kommer lätt tillbaka. Saker i kroppen går sönder och man börjar känna sig lite under isen. Man kan uppleva att det är svårt att gå ner i vikt, då kroppen använder fettvävnaden för att lagra avfallsämnen.

STADIE 4:

Under det fjärde stadiet börjar sjukdomarna att bli allt allvarligare och livshotande, då det har uppstått inre och permanenta skador på organ, celler och vävnader. Kroppen har inte kunnat följa med, även om den har försökt använda sig av alla avgiftningsmetoder från de tidigare stadierna. Förgiftningen och obalansen i kroppen börjar nu bli så stor att kroppen inte längre kan komma i balans igen, i alla fall inte så länge man fortsätter att förgifta den. Kroppen provar dagligen att släcka de värsta bränderna men den har inte nog med vitalitet för att verkligen komma tillrätta med allt som ska rensas. Stadie 4 är ett smärtfyllt, destruktivt och degenererande stadium, där man får sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, MS (multipel skleros), SLE (systemisk lupus erythematosus) och öppna sår.

STADIE 5:

Stadie fem är det stadium då det bildas knutar eller så kallade tumörer i kroppen och den är nu verkligen förgiftad och pressad. Kroppen försöker desperat att kapsla in oönskade avfallsämnen i knutarna. Det här är det sista stadiet då kroppen fortfarande har kontroll över läget och medvetet försöker att göra något åt det. Om före-

ningen, alltså medicineringen/behandlingen och de icke gynnsamma förhållandena fortsätter så är det till sist inte mycket annat för kroppen att göra än att fortsätta till stadie 6, vilket betyder cancer.

STADIE 6:

Stadie sex är det stadium där det sker okontrollerad celldelning och skador på celler och genetiskt material. Kroppen har förlorat kontrollen. Om inte föroreningarna stoppas på en gång och kroppen får tillfört sunda livsbetingelser, finns det ingen annan möjlighet än att till sist sluta på stadie 7, vilket är det stadium då kroppen dör.

Det kan vara svårt att gissa exakt på vilket trappsteg man ligger på sjukdomstrappan, då kroppen kan använda sig av alla nivåerna samtidigt för att rensa ut och reparera. Prova ändå att skriva en lista över alla sjukdomar och symptom som du haft under ditt liv. Då kan du troligen se att de kroniska och allvarliga sakerna kommer i takt med att du åldrats. Prova också att gissa på vilket trappsteg du ligger idag och på vilket du låg på för exempelvis fem eller tio år sedan. Människor som hamnar på de översta trappstegen med allvarliga sjukdomar, gör det eftersom de fortsätter att utsätta sig för förorening och fortsätter att göra samma saker som de gjort under hela sitt liv. Några människor når till stadie 7 tidigt i sina liv, medan andra aldrig når högre än till exempel stadie 3. Istället dör de av ålderdom. Dock förorenas de flesta av oss långsamt genom vår kost och livsstil, så att de flesta av oss tenderar att befinna sig på de lägre stadierna när vi är unga och klättrar högre upp ju äldre vi blir. Därför får äldre människor sällan de samma sjukdomarna som barn får. De har till exempel sällan en snabbt övergående feber eller korta förkylningar. Istället har de kroniska och degenererande sjukdomar samt förkylningar och influensor som varar en vecka eller längre. Med andra ord; ju äldre vi blir, ju längre varar sjukdomarna och ju allvarligare blir de. Något annat som typiskt nog också dalar ju äldre vi blir, är vår energi. Som barn har vi obegränsade mängder med energi och kan springa runt hela dagarna, men med åren blir vi som regel långsamt alltmer trötta. Kroppen har helt enkelt inte längre tillräckligt med vitalitet för att kunna producera samma mängd energi som då den var ung och ren. Speciellt krävs det mycket energi för att kroppen ska kunna producera feber, vilket betyder att de flesta upplever att de vid en viss punkt inte kan få feber längre. Kroppen har helt enkelt inte tillräckligt med energi och vitalitet för att producera feber längre. Vitalitet är något som kan förklaras som kroppens livskraft eller överskottsenergi och ju större vitalitet en kropp har, desto bättre är chanserna för att den kan klara av att reparera och rensa sig själv. Barn har som regel högre vitalitet och kommer

därför att reagera snabbare på oönskade ämnen i deras omgivning. Detta är en av anledningarna till att vi inte tillåter barn att röka eller dricka, då vi vet att de skulle bli sjuka av det ganska snabbt. Toleransnivån för hur stor mängd avfallsämnen man kan samla på sig, beror helt enkelt på hur mycket vitalitet vi har. Ju högre vitalitet, desto lägre är vår tolerans för gifter och avfallsämnen. Senare i livet när mängden giftiga ämnen i kroppen långsamt har ökat, har vi vant oss vid dem och samtidigt har även vitaliteten blivit lägre. Därför reagerar vi inte längre så effektivt eller snabbt på giftiga ämnen, som vi gjorde som barn. Kroppen har vant sig vid att vara konstant förgiftad och vi känner därför att vi är starkare och kan klara av flera gifter i vår omgivning. Faktum är att det motsatta har hänt, vi är svagare och har mindre vitalitet och kroppen reagerar inte längre så effektivt som den borde. Det är också därför det kan verka som om allvarliga sjukdomar plötsligt uppstår ur tomma intet, medan de i verkligheten har föregåtts av en lång rad händelser i kroppen.

En sjuk kropp kan liknas vid ett gammalt slott som ska renoveras. Slottet har långsamt stått och förfallit de senaste 20-50 åren men nu ska man starta med den stora renoveringen. De som ska renovera sätter igång så snart de har tid och energi men plötsligt drar en storm in över slottet och några av takpannorna blåser av. Man måste då lappa taket först, medan resten får vänta. Så går en vattenledning sönder och man får en vattenskada i källaren, vilket betyder att den stora renoveringen åter igen blir framskjuten. Efter det upptäcks mögel och röta i den bärande konstruktionen, vilket betyder att hela slottet håller på att falla ihop. Man får helt enkelt inte tid och möjlighet till att sätta upp tapeter, måla eller göra en storrengöring, eftersom det hela tiden är något annat, något viktigare, som måste ordnas. Så har din kropp det i det moderna samhället, då den dagligen kämpar med att reparera de värsta skadorna. Utan att vi lägger märke till det, har kroppen det väldigt stressigt och får sällan tillräckligt med kraft eller tid till den stora huvudrengöringen. När den försöker att storstäda, blir den stoppad halvvägs av mediciner och behandlingar. Det innebär att hastigheten som vi förorenar och belastar vår kropp med, är högre än vad kroppen kan klara av. Som tidigare nämnts så är det inte bara föroreningar i kosten och omgivningen, utan också saker som stress, för lite sömn, negativa tankar, trauma, för lite motion etc. som kan vara orsaken till att vi rör oss uppför sjukdomstrappan. Allt som dränerar kroppen på nervenergi kommer att vara ett steg i den felaktiga riktningen. För att bli av med symptomen, ska vi alltså ändra på förhållandena så att vi inte fortsätter med att ge kroppen ännu fler "patienter" och "skräp" som bara ska sitta och vänta i väntrummet. Om vi ändrar till att ge kroppen optimala förhållanden, får kroppen istället möjlighet att gå igenom allt det som redan har kommit in. Till slut kommer det då inte att finnas något kvar som kan orsaka nya symptom.

KROPPENS 6 GYLLENE REGLER

Regel nr 1

Homeostas är det ultimata, önskvärda tillståndet.

Regel nr 2

En frisk kropp och ett positivt sinne har inga fysiska symptom.

Regel nr 3

Alla symptom är uttryck för att det finns en obalans, som din kropp försöker att reparera.

Regel nr 4

Sjukdom är reversibelt, om kroppen har den nödvändiga vitaliteten och får de rätta förhållandena.

Regel nr 5

Din kropp gör inte något utan att ha en orsak till det.

Regel nr 6

Din kropp är klokare än vad du är.

Men var i sjukdomstrappan ska då ärftliga sjukdomar placeras, kanske du tänker. Oavsett vilken sjukdom man får så kommer symptom att uppstå där kroppen har sin svagaste punkt, då den som regel väljer att rensa ut på den punkten. När folk i samma familj har en tendens att få liknande symptom eller sjukdomar är det inte för att de har ärvt den här sjukdomen, utan för att de har ärvt samma "svaga länk". Vi ärver det mesta av vår fysiska kroppsbyggnad från våra föräldrar, vilket betyder att deras svagaste länk lätt kan bli vår egen svaga länk. Det betyder att de inom samma familj kommer att reagera på ett likartat sätt då kroppen rensar ut. Om livsstilen under flera generationer varit likadan, så får man också likadana resultat. Om man däremot lever hälsosammare än vad ens föräldrar gjorde, så kommer kroppen inte att behöva producera symptom och de så kallade ärftliga sjukdomarna kommer då inte heller att uppstå.

När du förstår det här sättet att se sjukdom på, så kommer du att förstå varför symptombehandling inte är en hållbar lösning i längden. Får kroppen däremot möjlighet att rensa ut och städa upp med jämna mellanrum och om man inte tillför nytt skräp, så kommer den att hålla sig sund, frisk och energisk genom hela livet.

VARFÖR BLEV JAG SJUK?

Så varför blev jag sjuk? Det är en fråga som inte är så lätt att svara på, men jag kan försöka ge en förklaring. Personligen tror jag att det var en lång kedja av händelser genom hela mitt liv som tillsammans gjorde att jag till sist upplevde droppen som fick bägaren att rinna över.

Mina föräldrar har som jag tidigare nämnt alltid rökt en del, vilket troligen var orsaken till att jag fick den första lunginflammationen som tvååring och fick besvär med polyperna. Att jag även fick penicillin redan som tvååring har troligen bidragit till att förstöra min friska tarmflora och därmed lägga grunden till en lång rad problem senare i livet. Eksemen kom kort efter att jag fått alla mina barnvaccinationer, så tillsammans med cigarettroken var vaccinerna troligen orsaken till mina första eksem. Kroppen valde huden som elimineringsväg, kanske för att min lever var lite svag redan från födseln. För att behandla eksemen fick jag hormonkrämer, som sedan hjälpte till att belasta och förstöra min kropps normala hormonfunktion senare i livet. Tillsammans med p-pillren satte krämerna mitt eget hormonsystem ur balans. Dessutom åt jag en helt vanlig dansk kost, full av alla de tidigare nämnda föroreningarna. Jag upplevde även en del föroreningar i min omgivning, till exempel rätt många amalgamfyllningar som jag fick som tonåring.

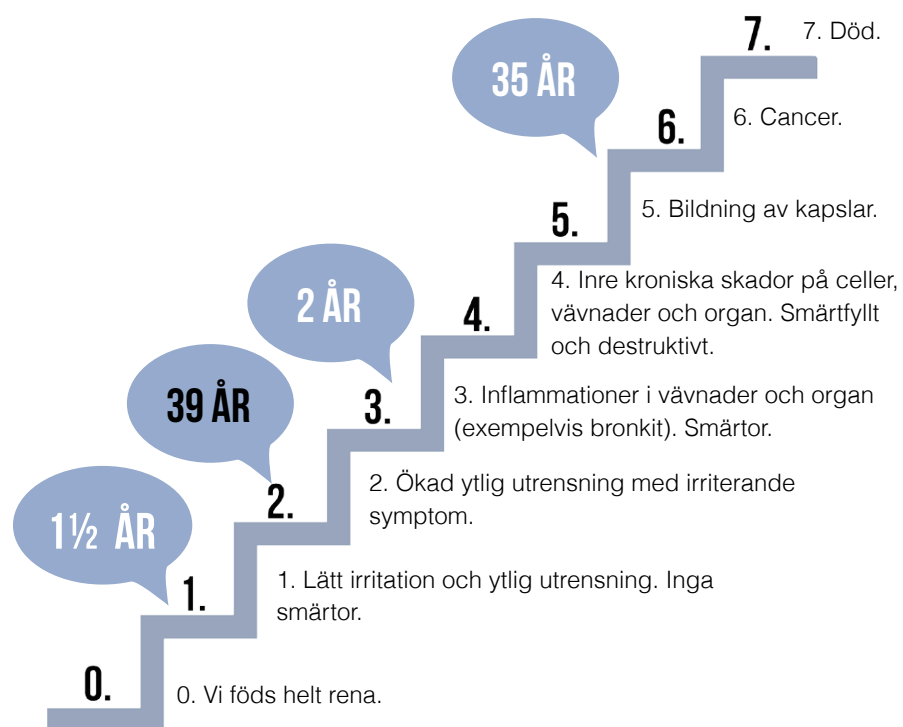
Den toxiska belastningen blev alltså långsamt större för min kropp och på grund av att jag var så sjuk när jag var ung, så fick jag också medicin i långa banor. Ännu en droppe fyllde bägaren då jag började festa hårt och belasta min kropp ytterligare med alkohol och sena sovvanor. Därefter kom perioden med stress på arbetet och olika kriser, som gjorde mina tankar och känslor mer negativa. Ångesten uppstod troligen för att min kropp var så förgiftad, att det helt enkelt blev kortslutning en trappa upp. Samtidigt började jag äta ännu mer medicin. På grund av ångesten levde jag i många år med konstant höga nivåer av kortisol och adrenalin, vilket mina binjurar tog stryk av. För mycket fett i min kost gav mig också candida- och blodsockerproblem och min tarmfunktion försämrades långsamt, med håll och beläggningar på tarmväggen. Min felaktiga kost har definitivt också bidragit till att framkalla mina gallstensbesvär, vilket ytterligare belastade min lever. Med en lever som inte fungerade optimalt, började det sedan cirkulera alltför många gifter i kroppen. Detta uttryckte sig i form av inflammationer och ett dåligt immunförsvar, samt en lång rad med andra småskavanker.

Då jag började med Kärnfriskkosten, satte min kropp igång med att detoxa häftigt. Det gjorde den samtidigt som jag tog chlorellatabletterna, vilket betydde att det kom ut ännu fler gifter i cirkulationen. Sammanlagt bidrog det här till att mina binjurar bröt samman. Vid den tidpunkten var min lever helt överbelastad och anhopningen med skräp i min kropp var så stor att mina celler blev allvarligt skadade och jag var troligen på väg mot att utveckla cancer. Då jag också tog starka mediciner mot svamp och en lång rad andra svårsmälta kosttillskott, gav mina binjurar till sist upp och gjorde mig sängbunden. Allt som allt har det troligen varit en 35 års långsam förorening och förgiftning av min kropp, som till slut gjorde mig riktigt sjuk. Om jag inte hade gjort de förändringar jag har gjort, så skulle jag troligen fått krypa ännu högre upp på sjukdomstrappan, i en allt för ung ålder.

Om jag ska prova att placera min sjukdomsutveckling på sjukdomstrappan kan jag se att jag redan som ettåring låg på stadie 1, då jag utvecklade de första röda eksem-fläckarna. Därefter kröp jag snabbt upp till stadie 2 i takt med att barneksemen bredde ut sig. Då jag som tvååring fick lunginflammation med tillhörande antibiotika, hade jag redan kommit upp på stadie 3 och därefter har det långsamt gått uppåt i sjukdomstrappan, tills jag som 35-åring låg på en plats mellan stadie 5 och 6. Idag skulle jag gissa att jag ligger på stadie 2, då jag fortfarande har kvar mina barneksem och lite utrensningar genom huden. Jag har alltså på bara fyra år arbetat mig längre ner för trappan än var jag låg som tvååring och idag blir jag sällan snorig eller förkyld. Orsaken till att jag kunnat gå ner för alla dessa trappsteg, har varit att min vitalitet, trots sjukdomarna, har varit rätt hög. Idag har min vitalitet blivit så hög, att min kropp åter igen reagerar lika snabbt och effektivt på förore-

ningar som den gjorde då jag var barn. Om jag håller mig till mina livsstils- och kostprinciper och ger kroppen det den behöver, så mår jag riktigt bra.

MIN SJUKDOMSTRAPPA



VAD MENAS MED ATT VARA FRISK?

Att läka sig själv naturligt handlar inte om sjukdom – det handlar om att vara frisk. Kroppens naturliga tillstånd är att vara frisk, i balans samt ha massor av energi. Om man gör det som behövs för att stödja en hälsosam livsstil, så kommer kroppen att vara frisk. Att vara frisk och kry är helt enkelt en gåva och en rättighet vi har fått från födseln, men som vi dessvärre inte är så bra på att ta hand om, då vi inte har lärt oss hur. Istället har vi blivit så vana vid att vara sjuka att vi mer eller

mindre tar för givet att vi kommer att bli sjuka vid en eller annan punkt i våra liv. Därför kommer jag att titta lite närmare på vad det egentligen betyder att vara frisk, så att vi kan skapa några nya referenspunkter.

Hur ser en frisk kropp ut och hur känns det att vara inuti den? Egentligen vet vi redan svaret på den frågan, då de flesta av oss har haft en frisk kropp vid en eller annan punkt i våra liv, om inte annat då vi var barn. En frisk kropp har en mjuk, flexibel hud med en frisk färg och kroppen känns bra att vistas i. Den har gott om energi hela dagen lång och inga smärtor i leder eller muskler. Den blir naturligt trött på kvällen när solen går ner och den sover gott hela natten. Den har bra styrka i musklerna och är flexibel i leder och senor. Den har även friskt, glansfullt hår, friska tänder, starka naglar, klara ögon och ett väl fungerande matsmältningssystem. I den friska kroppen är hormonerna i balans, hjärnan klar och humöret gott och stabilt. Alla dessa drag kan framförallt ses hos små barn, som generellt är betydligt gladare, mer energiska och friskare än vuxna. De har nämligen inte använt 10, 30 eller 50 år på att stressa, förorena och belasta sina kroppar och har därför fortfarande alla tecken på friskhet kvar. Friskhet kan alltså ses både på utsidan men också kännas på insidan, då en frisk kropp både är härlig att vara i, samt ser frisk ut och fungerar bra. Helt vanliga kroppsfunctioner så som avföring, urinering, sex, sömn och rörelse ska också kännas behagliga och vara lätta. Man ska kunna utföra dem utan några besvär.

Vi blir konstant exponerade av bilder i reklam och media på hur en frisk kropp ska se ut. Det är bilder av glada, aktiva, smala män och kvinnor med frisk, ungdomlig hy, vackert och glansfullt hår, röda läppar och kinder, klara ögon, starka muskler, långa vackra naglar, vältränade rumpor, vita tänder, solbränd hy och ett ungdomligt utseende. De är på en och samma gång sportiga och sexiga samt har massor av energi. Det pratas en hel del om att de ideal vi ser i reklam och media är förvrängda, men jag menar faktiskt att de inte är så förvrängda som vi tror. Dock är vårt hälsotillstånd och vår livsstil inte med och bidrar till att vi ska kunna uppnå den vackra idealbilden. Vi ser därför på idealbilden som ouppnåelig och förvrängd. Trots det provar vi ändå att uppnå idealbilden med hjälp av konstgjorda knep. Till exempel så använde jag själv tidigare antirynkkrämer, konstgjorda naglar, foundation, täckande smink, hårkurer och en massa annat. Allt för att via genvägar försöka nå upp till den så sunda idealbilden. I dag vet jag att naturen gör det helt gratis, om jag ger den möjlighet till det. Min hy är idag friskare och vackrare än den någonsin tidigare varit och jag har sällan några finnar. Mitt hår är kraftigare och mera glansfullt, mina naglar är längre och starkare och på det hela taget ser jag helt enkelt friskare ut, och det har kommit sig helt naturligt. Mina ögon har också blivit klarare och livligare och det är kul att se tillbaka på hur min

ögonfärg har ändrat sig. Då jag var barn fick jag alltid veta att mina ögon var blå, vilket det också stod i mitt pass. Senare när jag blev tonåring kan jag minnas att jag blev lite fundersam då mannen på passkontoret plötsligt skrev att jag hade blå-grå ögon i passet. Mina ögon hade nämligen förvandlats till blå-grå, en riktigt grumlig färg, vilket jag därefter har haft. Sedan den gången har jag lagt märke till att barn generellt sett har mycket klarare ögonfärg än vuxna och att de med tiden långsamt mister sin klarhet. Naturlig friskhet kan ses och märkas och kommer helt naturligt till kroppen, om man lever en sund livsstil.

NATURLIG LÄKNING

Vi vet att vi behöver ta hand om en krukväxt på olika sätt för att den ska bli stor och grön. Det är viktigt att jorden den växer i är full av den rätta sorts näringen och att den får rent vatten i de rätta mängderna när den behöver det. Det är också viktigt att den får rätt mängd solljus och att den inte utsätts för föroreningar av något slag. Får den inte den här omvårdnaden eller om den blir utsatt för någon slags förorening, kommer den att bli mottaglig för sjukdomar och skadedjur och chansen för att den blir svag och dör kommer att öka markant. Krukväxtens hälsa bestäms alltså helt och hållet av den näring den får i sig och av den miljö den växer i. Det samma gäller för allt liv på jorden, både för växter, människor och djur. Det finns några grundprinciper för att hålla sig frisk och sund som gäller för alla invånare på planeten. Principerna är:

1. Att vi äter/får den kost eller näring som vi är fysiskt designade att äta.
2. Att vi lever på det sätt vi är designade till att leva.
3. Att vi inte utsätts för våld eller stress.
4. Att vi inte förorenas genom miljön eller kosten.

Ingen av de här fyra principerna uppfyller vi människor särskilt bra, då vi varken äter det vi är designade att äta eller lever på naturens premisser. Ibland utövar vi våld och stress på oss själva och vi blir förorenade genom både kosten och miljön. Det positiva är dock att vi kan rätta till många av de här punkterna om vi har tillräckligt med vitalitet, även om skadan redan är skedd. En ros som har stått utomhus och blivit angripen av skadedjur, fått för lite vatten, för dålig jord och för lite sol i många år, kommer helt naturligt att bli liten, svag och likna ett tilltufsats litet troll. Om den dock får leva under andra och mycket bättre omständigheter,

får den åter förmågan att producera nya blad, blommor och grenar. Den kan, trots många år av sjukdom, återigen växa sig stark om dess livsvillkor förbättras. Det samma gäller för den mänskliga kroppen. Om den får leva under de rätta villkoren, kan den blomstra upp igen eftersom den är en levande och självläkande organism. Naturen och levande organismer är kloka och ser till att göra allt för att överleva, leva och blomstra, då de är designade till perfektionism genom miljontals år.

Så vad innebär då naturlig läkning? Naturlig läkning betyder kort sagt att man utnyttjar kroppens egen inneboende läkningsförmåga, genom att tillföra det kroppen behöver och ta bort det som den inte behöver. När man gör det, kommer energi att frigöras till läkning, rensning och reparation. Det kommer kroppen helt naturligt att börja med om de rätta förhållandena finns på plats. Principen är rätt enkel och om man följer den har man goda chanser att kunna gå baklänges nedför sjukdomstrappan. Till och med från trappsteg 5 och 6 är det möjligt att gå nedför trappan igen och sjukdomar som normalt anses vara kroniska eller obotliga kan möjligen också läkas, om inte annat så i varje fall delvis. Självklart kan jag inte lova att allt kan läkas, men långt mer än vad man tror kan dock repareras. Det som är bra med det här sättet att bli frisk på, är att man teoretiskt sett inte själv behöver veta vad som är fel i kroppen. Kroppen vet det redan och tar itu med det som hastar allra mest och tar sedan de andra sakerna som behöver läkas i den turordning som den själv anser vara viktigast. Den enda man själv behöver göra, är som sagt att ta bort de förhållanden som belastar kroppen, tillföra sunda förhållanden, lita på kroppen och ge den lugn och ro för att kunna utföra sitt arbete.

Det finns alltså två överordnade principer som man ska följa för att kunna gå baklänges ned för sjukdomstrappan. De är:

1. Ta bort orsaken till sjukdom och osunda förhållanden.
2. Tillföra sunda förhållanden i de rätta mängderna.

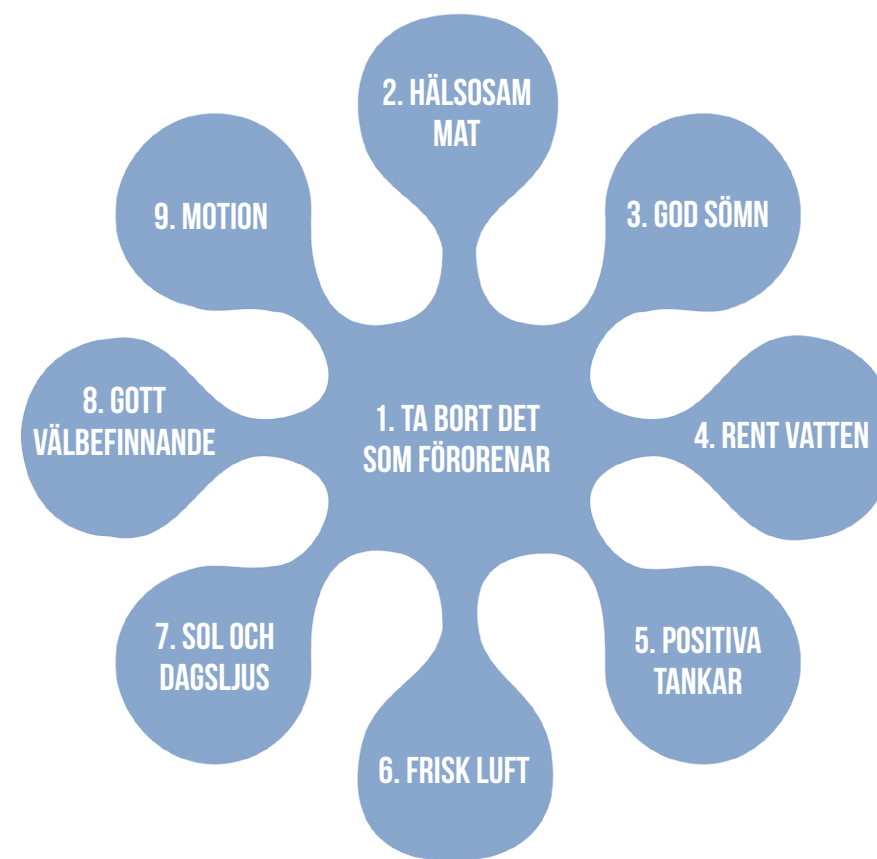
Det som ska tas bort, är allt som jag gick igenom i avsnittet ”Varför blir vi sjuka?”, det vill säga den långa listan av möjliga orsaker till varför vi blir sjuka. Försök att se på den moderna kroppen som en förorenad å, i vilken det dagligen släpps ut avloppsvatten. Om man försöker lösa problemet med föroreningen genom att tillföra flera näringsämnen till vattnet utan att stoppa själva föroreningen, kommer ån trots det att så småningom dö. Det är först när man stoppar själva utsläppet av avloppsvatten, som åns liv och vegetation långsamt kan byggas upp igen och blomstra. Naturen är seg och kommer i de allra flesta fall att kämpa sig tillbaka igen, vartefter föroreningarna försvinner. Om människan inte konstant högg ner skog och förorenade naturen, skulle landet vi bor i så småningom åter igen domi-

neras av skogsområden och vild natur. Inte från en dag till nästa, men med tiden. Naturen är liksom kroppen levande och livet är designat till att blomstra och växa, om förutsättningarna är de rätta. Det tar bara lite tid.

Det är också viktigt att sluta symptombehandla sjukdom, då det bara ökar på den mängd med skräp som ska rensas ut. Är man trött, hjälper det inte att försöka skapa ny energi genom att till exempel dricka kaffe, cola eller energidrycker. Att skapa energi med hjälp av koffein är det samma som att piska en trött häst. Det kan resultera i att hästen löper snabbare under en kort sträcka men på lång sikt kommer den att bli än mer trött och utbränd. Istället är det mycket bättre att försöka förstå varför kroppen är trött och sedan ändra på de osunda förhållanden, så att kroppen inte längre behöver vara trött. Att slå ner feber, influensa, huvudvärk eller liknande med piller, är också symptombehandling och tar inte bort orsaken till att man fick symptomet till att börja med. Istället kommer det att vara mycket effektivare att ta bort föroreningen som i första hand gjorde så att kroppen var tvungen att producera feber, kräkningar, huvudvärk, finnar osv. Om man tar bort den ohälsosamma maten, så kommer finnarna inte att uppstå och om man avstår från att dricka alkohol så kommer baksmällan inte heller att komma. Likadant är det med alla andra symptom och sjukdomar. Det är en naturlag - ta bort orsaken till att du blev sjuk, så kan du bli frisk. Du ska alltså själv skapa de läkande förhållandena. Gör du det, så ger du kroppen den allra bästa möjligheten till att kunna läka sig själv.

Den andra principen, "Tillföra sunda förhållanden i de rätta mängderna", handlar om en rad olika förhållanden och villkor som ska vara på topp, vilket syftar på helt vanliga saker som vad vi äter, hur vi sover, vad vi dricker, hur mycket vi motionerar, vad vi tänker, vilken luft vi andas, hur mycket sol och ljus vi får samt vårt generella välbefinnande. Det finns nio olika överordnade livsstilsområden som är viktiga att studera, vilka tillsammans bildar en livsstilsblomma.

De flesta av områdena bygger på livsstilen Naturlig Hygien, vilket inte handlar om personlig hygien med hänsyn till hur man tvättar sig eller tar hand om sitt yttre, utan istället om hur man lever hälsosamt och på naturens egna premisser. Områdena är helt vanliga och enkla vardagsområden, som vid första anblick kan verka väldigt basala, men betydelsen av dem är obeskrivligt stor. Det handlar om att gå "back to basics", det vill säga tillbaka till det basala, till de principer vi skulle ha levt efter om vi fortfarande levde ute i naturen. Så vilka är då de optimala villkoren för människan med hänsyn till kost och livsstil och vad är det som jag menar är sunt och optimalt för människan? Jag har gjort ett 10-steps-program där jag beskriver de olika områdena mer detaljerat, så att du lätt och snabbt kan komma igång med att praktisera dem. Du finner dem i kapitlet "De 10 stegen" och när du väl börjat läsa mer om varje område, kommer du att upptäcka att de kanske



inte är så banala som de till att börja med lät som. Det som jag menar är hälsosamt, är nämligen inte riktigt det som vi är uppfostrade till att tycka är hälsosamt. Alla principerna praktiseras naturligt och instinktivt i djurvärlden och handlar om att ge kroppen de bästa förutsättningarna för att kunna läka sig själv. Principerna gäller både om man är sjuk eller frisk, då det är precis samma saker man behöver när man är frisk som när man är sjuk. Man behöver dem bara i olika mängder. Det betyder att man till exempel behöver mer sömn när man är sjuk än när man är frisk och mera motion när man är frisk än när man är sjuk. Men överlag är det samma saker som behövs för både sjuka och friska människor.

När man lägger om sin kost och livsstil på det här sättet, tar man bort riktigt många av de orsaker som har varit med om att göra en sjuk, vilket är en av anledningarna till att metoden verkar så effektivt. Den andra orsaken är att man ger kroppen möjlighet att omdirigera sin energi, så att den får mera kraft till att reparera, städa ur och läka. Det är speciellt två olika processer som kroppen använder riktigt mycket av sin energi till, nämligen matsmältning och avgiftning. När man

lättnar på de här två processerna så kommer det helt naturligt att frigöras mer energi till att reparera, rensa ut och läka. När vi smälter mat använder kroppen bland annat energi till att finfördela maten i mycket små delar, ta upp den via tarmarna och transportera den runt om i kroppen. Samtidigt ska kroppen sortera ut alla oönskade ämnen och skicka iväg dem till utrensningsorganen, så att de kan elimineras. Det finns både interna och externa gifter som ska elimineras varje dag och ju fler gifter vi utsätter kroppen för, desto mer stress utsätter vi den även för. När man börjar äta en helt naturlig växtbaserad kost som är lättsmält, rå, hel och färsk, kommer matsmältningsprocessen helt plötsligt att bli betydligt lättare. När man börjar äta ekologisk mat och tar bort all förorening från omgivningen kommer även bördan med avgiftningen att lättas. Med dessa två enkla förändringar kan kroppen alltså plötsligt börja omdirigera energin till att rensa ut och därefter långsamt börja bygga upp sig själv igen med nya, friska byggstenar. Vad de byggstenarna är gjorda av är otroligt viktigt, då vi aldrig kan bli friskare än den maten vi äter. Du känner säkert till ordspråket ”Du är vad du äter”, vilket stämmer till 100 %, då det vi äter bokstavligt talat bygger upp våra kroppar. Celler dör och byts ut dagligen och på två till fyra veckor har kroppen till exempel gjort en helt ny hud. På ca fem månader har den bytt ut alla leverns celler och på sex veckor är alla cellerna i tarmarna också utbytta. På mellan sju till tio år har kroppen faktiskt bytt ut största delen av alla sina celler i hela kroppen och det man har ätit de föregående åren, kommer att vara det som kroppen är uppbyggd av.

Föreställ dig att kroppen är som ett hus byggt av mursten. Om man har använt sten av dålig kvalitet, kommer huset att bli skadat snabbare av väder och vind samt dagligt slitage. Är det bra material kommer det att hålla längre. Var och en av dina celler är en sådan mursten men till skillnad från ett normalt hus, så byter vi långsamt och kontinuerlig ut stenar här och var. Stenarna bli tillverkade av det som du äter, så om du vill ha ett starkt ”hus” så ska du äta mat som ger starka ”murstenar”. Det du åt och gjorde för sju till tio år sedan är alltså det som din kropp är uppbyggd av idag och om det var skräp som du åt, så är ditt ”hus” idag uppbyggt av skräp. Om du däremot börjar äta hälsosamt, kommer ditt ”hus” under de kommande åren långsamt att bli allt starkare och du kommer att bygga ett starkt och sunt hus till dig själv i framtiden.

Naturlig läkning handlar alltså om att minska på kroppens belastning, genom att ändra på det vi äter och utsätter kroppen för varje dag. På så sätt kan vi ge kroppen mer energi till att regenerera, rensa och återuppbygga sig själv. Det är inget annat som kroppen hellre vill än att få tillräckligt med energi till att regenerera sig själv, istället för att dagligen kämpa med matsmältning och avgiftning av exempelvis tung, förorenad och uppvärmd mat. När vi fortsätter att leva som vi

hela tiden har gjort, så kommer vi konstant att stoppa in nytt ”grus” i maskineriet och förhindra kroppen att hålla sig ren, frisk och i balans. När man istället tar bort orsaken och tillför sunda förhållanden, så kommer gruset att långsamt försvinna och friskhet kan åter igen uppstå.

HUR FRISK OCH HUR SNABBT?

Hur frisk kan man bli på det här sättet? Några människor upplever närmast mirakulösa resultat, där allt som felat en försvinner, medan andra bara får se delvisa resultat. Därför är svaret väldigt individuellt beroende på vad som är fel, hur stor permanent skada som redan har skett, hur tillståndet i ens kropp är, vilket trappsteg man befinner sig på i sjukdomstrappan, hur mycket vitalitet kroppen har kvar, hur tidigt man startar och hur effektivt man går till väga vad gäller kost och livsstil. Om till exempel ens bukspottkörtel helt har slutat producera insulin och inte har gjort det sedan man var ung, är det tveksamt om man kan sparka igång den igen men kanske kan man i alla fall sänka sitt insulinbehov på sikt. Har däremot kroppen varit sjuk endast en kortare tid och man har mycket vitalitet i kroppen, så kan man däremot ha goda chanser att få tillbaka hälsan igen. Som Douglas Graham säger, så finns det en gräns för hur mycket skada som kroppen kan reparera. Om du skär dig i fingret kan såret läka ihop igen, vilket det även gör om du råkar skära av dig fingerspetsen. Men om du skär av hela fingret, så kommer det nog inte att växa ut ett nytt finger. Det finns alltså en gräns för hur mycket som kan läkas men gränsen är, som jag tidigare skrev, lyckligtvis oftast mer tøjbar än vad vi kanske tror. Oavsett vilken sjukdom man kämpar med, så skulle jag alltid ge den här kosten och livsstilen ett försök då man i alla fall kommer att kunna förbättra sitt allmäntillstånd betydligt.

Det är också värt att veta lite mer om vad som händer under läkningsprocessen. Tidigare beskrev jag hur det ”dammar” när kroppen börjar storstäda och ju mer effektivt man ändrar sin kost och livsstil, ju mer kommer det att damma. Det betyder att det sannolikt kommer att uppkomma en hel del olika symptom och besvär, speciellt i starten, som är helt vanliga utrensnings- och avgiftningssymptom; så kallade detoxsymptom. Några av de klassiska symptom som folk upplever när de börjar med att ändra sin kost och livsstil, är helt vanliga saker som förkylningar, influensasymptom, huvudvärk, inflammationer, håravfall, oren hy, diarré och liknande. För någon annan kan det vara besvär med magen, när den ska ställas om till en helt ny kost men det kommer lyckligtvis att gå över och bli bättre. Man kan

alltså riskera att bli mer sjuk, särskilt i början, men det är helt normalt och en del av processen när kroppen börjar rensa ut. Den här uppblomstringen av symptom kallas för Herxheimers reaktion eller en läkningskris. Hur illa det kommer att bli, kan man delvis själv styra genom att genomföra förändringarna i större eller mindre grad. I kapitlet "Läkningsprocessen" skriver jag mycket mer precist om vad man kan uppleva under den här perioden.

Hur lång tid det tar att bli frisk på det här sättet är också mycket individuellt och kan ta allt från några dagar, veckor och månader till några år. Förbättringar ses sällan från den ena dagen till den andra, utan kommer långsamt med tiden. Om man redan är relativt frisk när man startar, kommer man troligen bara att få några milda utrensningssymptom som varar ett par dagar och man kan då bli frisk på kanske några få veckor eller månader. Är man däremot väldigt sjuk, så kan den tuffa perioden vara under flera månader eller i upp till ett halvt år. Det kan ta flera år innan man blir helt frisk. På samma sätt som när slottet skulle renoveras, så är det alltså nödvändigt för hantverkarna att använda den tid som behövs till varje liten del, för att få ett riktigt bra resultat.

Dessvärre kan man inte själv bestämma vad det är som kroppen ska läka först. Det kan gott och väl vara så att man gärna vill bli av med sin psoriasis men om kroppen vet att det är någonting annat som är viktigare att ta itu med först, så kommer den att göra det. I regel startar den med det som hastar allra mest, vilket oftast är de skavanker som man har fått senast i livet, på de övre trappstegen. Man kan därför uppleva att det man fått sist också är det som går bort först, medan det som man har haft under lång tid, går bort sist. Det kan kännas som om kroppen långsamt arbetar sig baklänges genom alla symptom och sjukdomar man har haft genom livet, vilket gör att man kan riskera att saker som man inte har haft på många år plötsligt blossar upp igen under en kort period och därefter försvinner för alltid. Det är helt enkelt en del av läkningsprocessen och inte något att vara bekymrad över. Kroppen fortsätter nämligen den gamla reparationen av en tidigare sjukdom genom att låta den blossa upp igen en kort period. Låter man bli att behandla symptomen den här gången, så får kroppen möjlighet att ta sig igenom reparationen. Upprepade gånger har jag hört folk säga att de önskar att de inte hade bekymrat sig så mycket över symptomen under den här perioden. Självklart ska man vara säker på att man får i sig tillräckligt med vitaminer, mineraler, vatten, kalorier etc., så att de symptom man upplever inte är bristsymptom. Är man dock säker på att det inte är så, är det högst sannolikt bara en del av läkningsprocessen. Det är helt fantastiskt att kroppen med tiden faktiskt kan reparera, läka och rensa sig själv och att man verkligen kan bli delvis eller helt frisk från sina symptom eller sjukdomar. Jag har själv haft en relativt bra läkningsstatistik, här är några exempel:

- Jag hade ångestattacker i ca nio år men efter att jag tog bort allt raffinerat socker, alla kemiska ämnen i mina skönhetsprodukter, all mjölk och gluten samt alla tillsatser och färgämnen i min mat, så var ångesten borta på mindre än en månad. Det vill säga, nio års ångest blev läkt på en månad.
- Gikten i tårna hade jag uthärdat i lite över ett och ett halvt år och från att jag startade med den nya kosten och livsstilen, tog det sex månader innan den var borta. Det vill säga, ett och ett halvt års gikt blev läkt på sex månader.
- Jag hade besvär med gallstensanfall under ungefär åtta år och blev långsamt alltmer gul i huden. Från att jag lade om kosten till att jag inte längre var gulaktig i huden, gick det ca fem månader och till att de återkommande gallstensanfallen också försvann, gick det lite mer än ett och ett halvt år. Det vill säga, åtta års gallstensanfall försvann på ett och ett halvt år.
- Under det år som jag verkligen led av binjuretrötthet och inte ens orkade gå fem steg, hade jag en energiproduktion på ca 10 % av vad som var normalt. Redan efter en månad med den nya kosten och livsstilen upplevde jag min första energiboost och efter ca fem månader var jag uppe på ca 70 % energi i förhållande till vad som var normalt. Efter nio månader var jag uppe i ca 80 % energi och efter ett år kunde jag nästan fungera helt normalt igen. Det vill säga, ett års binjuretrötthet försvann på ca ett år.

Jag har alltså på bara några år gått hela 3 ½ trappsteg nedför sjukdomstrappan, vilket i mina ögon är en rätt bra läkningshastighet. Samtidigt måste jag säga att det varken har varit lätt, snabbt eller roligt men jag skulle absolut göra om det igen om jag behövde. Det jag har haft längst, nämligen mina eksem, är det som tar längst tid att läka då jag som sagt fortfarande har dem. Jag har ingen aning om hur lång tid det tar att läka dem, eller om jag kan bli helt fri från dem. De har kanske blivit kroniska eksem. Men jag tror att chanserna är goda att de kan läkas. Om jag på bara mellan sex till sju år kan läka något som jag haft sedan jag var ett år gammal, så är det fortfarande en rätt bra läkningshastighet. Jag väntar tålmodigt och ser vad som händer.

Emellanåt kan jag fortfarande få tillbaka några av de gamla symptomen men bara om jag äter eller gör något som inte är hälsosamt. Om jag till exempel äter stora mängder fett på en gång, kan jag få smärtor som liknar gallstensanfall eller om jag äter en del av den gamla och ohälsosamma maten jag brukade äta, så kan jag få en känsla av inflammation i den stortå där jag tidigare hade gikt. Kroppen städar helt enkelt ut avfallet snabbare och effektivare och jag märker på en gång

att min kropp inte blir glad om jag utsätter den för något dåligt. Idag förstår jag dock symptomen och vet att när jag tar bort orsaken, så försvinner de. På så sätt bestämmer jag själv hur jag vill må och det är möjligt för mig att välja att må bra.

LÄKARE, MEDICIN OCH DEN NATURLIGA MODELLEN

Om det nu är precis så här som jag beskriver i den här boken, varför vet då inte läkarna något om det? Som jag tidigare skrev så bygger det medicinska synsättet på mycket gamla traditioner, som våra läkare och sjuksköterskor är utbildade i att behandla sjukdom på. Läkarna lär sig under studierna hur man reparerar något som gått sönder och hur man eliminerar eller lindrar symptom med hjälp av medicin. De lär sig också hur man kommer fram till vilken slags sjukdom du har. Det vill säga, allt handlar om att arbeta med en sjukdom, efter att den väl har uppstått. De lär sig dock inget om vad man ska göra för att förhindra att sjukdomar uppstår i första hand och hur man ska skapa en frisk kropp. De lär sig ingenting om vad man kan göra så att kroppen kan läka sig själv, då den medicinska modellen som sagt inte bygger på den tankegången. Under läkarstudierna som tar sex år, är det sammanlagt mindre än en månads näringslära och när det handlar om kost och näring, så hänvisar de till dietister. Läkarna utför helt enkelt det som de är utbildade till inom de medicinska ramarna; alltså sjukdom och symptombehandling. Inte hur man får och underhåller en frisk kropp. Personligen tror jag dock att läkarna har en ärlig önskan om att hjälpa folk att må bättre och att de gör så gott de kan men att de helt enkelt aldrig har lärt sig något om den naturliga modellen. Ett annat problem är också att folk gärna vill ha ett magiskt piller och bli symptomfria på stört, vilket betyder att läkarna bara ger det som folk gärna vill ha. Det är få människor som kommer att göra det som jag rekommenderar bara för att det verkar kul och spännande, eftersom det är så annorlunda. Som regel är det därför bara desperat sjuka människor som ger det en chans och provar om det verkligen fungerar.

Och varför vet inte forskarna något om det här? Den bästa förklaringen jag kan ge är att forskarna ser det som ett för enkelt och banalt sätt att se verkligheten på, så att ingen helt enkelt har velat forska på det. Människor vill gärna att det ska finnas en massa komplicerade lösningar på saker och ting. Enligt min mening kan vetenskapen inte längre se skogen, utan bara alla träd. Forskning som handlar om

sjukdomsläkning fokuserar primärt på detaljerna framför helheten, då det forskas i specifika gener och enzymer men inte så mycket i de stora sammanhangen. Läkarna lär sig också att titta på de enskilda sjukdomarna och deras särdrag, framför den stora bilden och de större sammanhangen. Att man enbart fokuserar på ett enskilt organ eller ett symptom, är för mig som att försöka stoppa hålet i ozonlagret genom att forska på användningen av kylskåp med freon i Danmark. Det är helt enkelt för specifikt i förhållande till att det är ett globalt problem, som behöver tacklas på världsbasis. En annan viktig detalj som bidrar till att det troligen inte forskas i naturlig läkning, är att det inte finns några pengar att tjäna på det. Det finns helt enkelt inte någon konstgjord produkt som man kan sälja inom naturlig läkning. Därför är det troligen inte så många som har lust att sponsra forskning inom det här området och jag är tveksam till om frukt- och grönsaksförsäljarna har lust att gå in med pengar.

Hur mycket och hur lite ska man då använda sig av den medicinska modellen, om man gärna har lust att prova den naturliga? Om du är sjuk och tar medicin, skulle jag inte rekommendera att du slutar med din medicin på en gång då jag inte vet vem du är, vad du har för symptom, sjukdomar eller vilken typ av medicin du äter. Jag skulle nog också få din läkare på halsen, så det rekommenderar jag inte. Istället skulle det vara bättre om du kunde få med din läkare som sparringpartner i ditt nya kost- och livsstilsförsök. Hör efter om han eller hon kan hjälpa dig med att ta blodprover då och då, så att du vet att allt är ok. Han eller hon kan också hjälpa dig med nedtrappning av den medicin du äter, i den takt du känner att du inte längre behöver samma mängd av den. Det är alltså viktigt att du fortfarande konsulterar din läkare om du känner att du behöver det, då det är många olika saker som de till exempel kan ta prov på. Jag har träffat många som med glädje har kunnat trappa ner sin medicin i takt med att de återvunnit sin hälsa genom den här kost- och livsstilsförändringen. Jag har som sagt själv ätit både sömntabletter, lyckopiller, använt bi-njurebarkshormonkrämer, smärtstillande, p-piller och mycket annat smått och gott men är idag helt fri från alla mediciner. Inte ens huvudvärkstabletter använder jag längre, då en sund kropp inte behöver producera huvudvärk. Om jag väljer att äta eller göra något som inte är hälsosamt och därför får huvudvärk av det, så väljer jag att ha huvudvärken istället för att ta en tablett. Att göra tvärtom, är som att säga att "jag vill gärna festa, men jag har inte lust att få nån baksmälla". Med "festa" menar jag att man lever osunt och inte förväntar sig att få några symptom utav det. Om jag vill "festa", så får jag också ta den baksmälla som hör till.

DEN NATURLIGA MODELLEN I FRAMTIDEN

Det är nästan omöjligt att föreställa sig ett samhälle där folk alltid är glada, positiva och har massor av energi. Prova att föreställa dig en värld där folk så gott som aldrig är sjuka, där sjukhus inte riktigt är nödvändiga, där medicin bara används i sällsynta och absolut nödvändiga fall och där skador läker av sig självt dubbelt så snabbt. Det låter som en ren utopi men det är gång på gång de historier man hör från folk som har tagit steget, lagt om sin livsstil och lever mer efter naturens principer. Folk blir gladare, får mer energi, blir friska från sina sjukdomar och blir överlag sällan sjuka. Om vi kan omge oss av de optimala förhållandena, tror jag alltså att sjukdom inte längre skulle vara en självklarhet, utan något som var sällsynt.

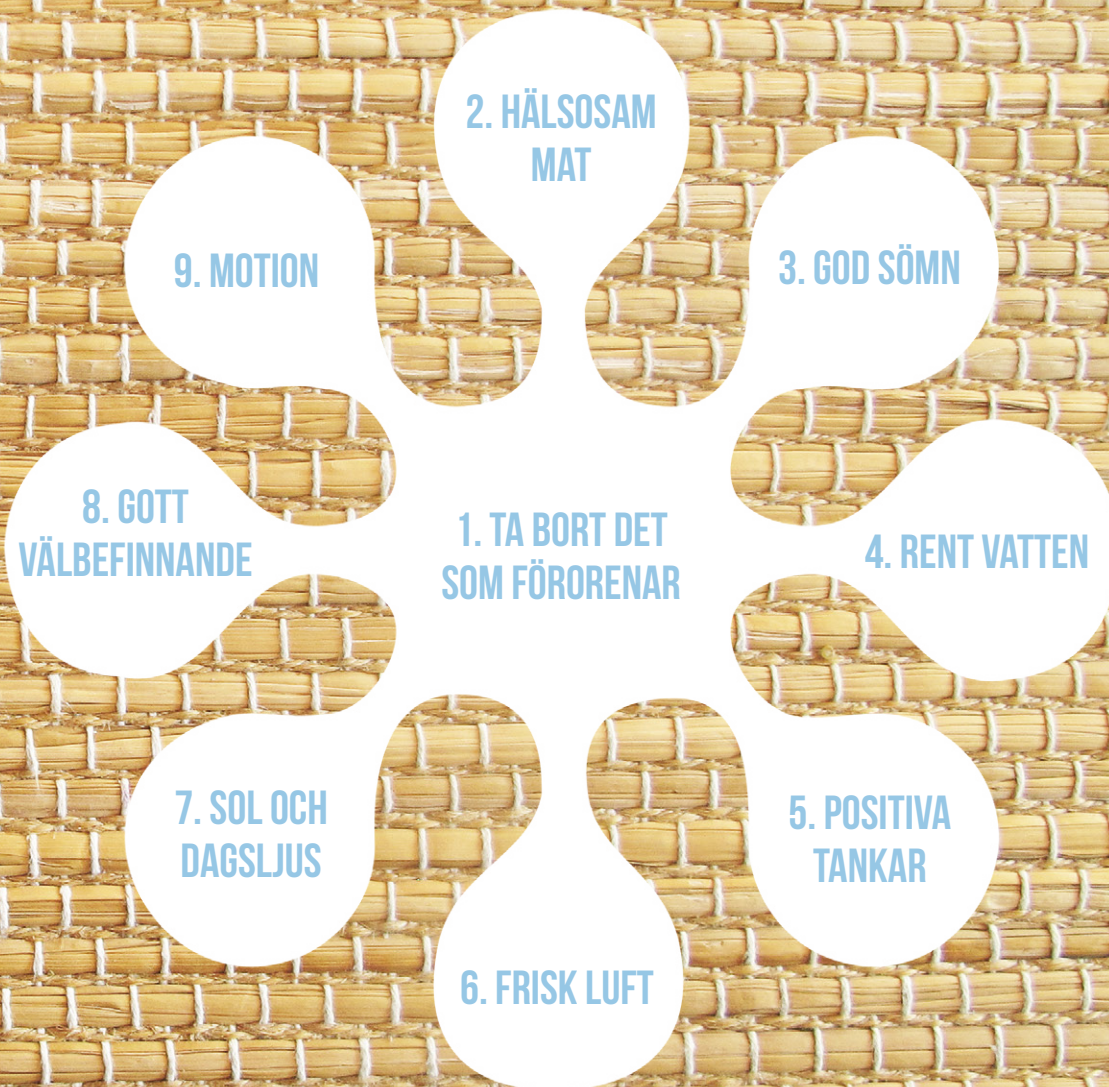
Nu låter det lite som att om vi bara levde perfekt under de här förhållandena, så skulle vi leva unga och vackra för alltid. Självklart har allting ett utgångsdatum – också den mänskliga kroppen. Men jag tror att den skulle kunna hålla längre och bättre än vad den gör nu, om vi gav den de rätta förutsättningarna. Människan är det första djur som någonsin har förmått att avlägsna sig från dess naturliga miljö men i det ögonblicket som den kommer tillbaka dit, kommer friskhet långsamt att återuppträffa. Djuren är kanske inte så smarta som vi är på många områden men de gör det som är sunt för sina kroppar samt lever i den miljö och under de förhållanden som de blev designade till. Det är mer än vad man kan säga om de flesta människor som dagligen håller i sig saker och gör saker för rena nöjets skull, inte för att få en sund kropp.

Så vad behöver hända för att folk ska börja använda sig av den naturliga modellen i framtiden? Den stora utmaningen är att det inte är många som har lust att avstå från det sätt vi lever på idag, då vi verkligen tycker om vår mat och alla de konstgjorda saker som vi omger oss med. Vi vill gärna ha det bra fysiskt och samtidigt leva så som vi gör idag, men det är svårt att ha bägge delarna. Många människor vet helt enkelt inte att deras kroppar verkligen kan läka sig själva från väldigt allvarliga sjukdomar. Enligt min mening är att folk får veta att de har ett val det viktigaste budskapet att försöka nå ut med. Vad de sedan väljer är upp till dem själva men om man inte vet att det finns en annan möjlighet, så kan man inte välja den. Det positiva är att det finns ett växande intresse för hälsosam livsstil, kost och ekologiska produkter och att allt fler människor provar på alla möjliga sätt att ta

ansvar för sin egen hälsa. Jag tror att den naturliga modellen är en motreaktion på den utveckling som det moderna samhället har tagit och att det är en trend vi kommer att se mer av i framtiden. Det är speciellt människor som varit riktigt sjuka, som nu börjar få upp ögonen för att det finns ett alternativ. Det ironiska är, att de människor som tidigare var allra sjukast, nu istället sällar sig till dem som är allra friskast.

Du får gärna kalla mig en modern hippie, som kom till världen för sent för att vara med -68-rebellerna. I grund och botten är jag och många andra världen över bara en människa som har upplevt konsekvenserna av vår moderna utveckling och livsstil och blivit riktigt trötta och sjuka av den. Så sjuka att vi blev tvungna att prova på något nytt och annorlunda, då de konventionella och alternativa metoderna inte hjälpte oss. Det KAN vara på ett annat sätt och det är på tiden att vi hittar tillbaka till några av de saker som vi ursprungligen var designade till att göra och leva av. Jag tror att det kan vara möjligt att få det bästa från bägge världar. Att vi kan kombinera flera av de bra sakerna som uppstått genom vårt intellekt och vår utveckling men fortfarande behålla de hälsosamma och naturliga delarna från då vi levde i naturen. Det måste vara möjligt att kunna bo i städer utan luftföroreningar, att tillverka produkter som inte är fulla av kemiska ämnen och att ha tillgång till mat som är naturlig och hälsosam. Det måste vara möjligt att säkra tillgången till frisk luft och vatten och att se till att läkarna och sjukhusen blir mer eller mindre arbetslösa. För just nu, när vi har möjlighet att få mat från hela världen, när vi har tillgång till vetenskap och forskning från alla världens hörn, borde vi ha möjlighet att vara friskare än någonsin tidigare. Det vi håller på med nu, genom vårt moderna leverne, kan vi i vart fall inte fortsätta med länge till. Frågan är om folk är villiga att ge den naturliga modellen en chans, innan vi på allvar har blivit en generation av ynkliga krukväxter som är fulla av kemiska ämnen och sjukdomar och inte ens orkar producera nya hälsosamma skott. Jag tror det handlar om att ifrågasätta sakernas tillstånd och besluta sig för att det kan och ska vara annorlunda. Om det inte kan göras i stor skala, så kan man i vart fall göra det i liten skal i sitt eget hem. Om tillräckligt många människor beslutar sig för att ge den här livsstilen en chans, så ser jag goda möjligheter för att den naturliga modellen kommer att blomstra i framtiden.

4. TIO STEG TILL EN BÄTTRE HÄLSA



SÅ GÖR DU STEG FÖR STEG

För att kunna ge kroppen de optimala förutsättningarna för att kunna läka sig själv, behöver man arbeta med tio olika områden. I det här kapitlet går jag igenom områdena steg för steg. Områdena är desamma som de nio livsstilsområdena från livsstilsblomman. Jag har också tillfört en extra punkt, nämligen tålamod. Dessa tio steg är helt vanliga områden i ditt liv som du kan tillföra och ändra på i det omfång och den takt som du själv tycker passar dig. Jag vet att det är många saker att arbeta med och du ska därför inte bli frustrerad om du inte har möjlighet att genomföra alla förändringarna på en och samma gång. Kanske är det också några av sakerna som du vet med dig att du aldrig kommer att ändra på, för att det rent praktiskt är omöjligt. Det kan också vara några områden som du kommer att komma igång med först efter en tid, då du har mer kraft och energi. Det är ok, det viktigaste är att du får en generell idé om de tio olika principerna som du behöver tillämpa för att du ska kunna läka dig själv. När du känner till de tio principerna, kommer du att veta i vilken riktning du ska gå för att avlasta kroppen och istället ge den de bästa möjliga förutsättningarna för att kunna bli frisk.

Efter varje avsnitt finns en summering, som gör att du snabbt kan få en överblick över vad det är du behöver göra inom just det här området. I kapitlet "Klara, färdiga, gå" får du också några redskap som du kan använda för att hålla koll på hur det går längs vägen, så att du sakta men säkert rör dig i den rätta riktningen.

Städa bort saker som förorenar din kropp till vardags, inkl. kemiska ämnen i skönhetsprodukter och i kosten. Tillför nya sunda produkter istället.



STEG 1: TA BORT FÖRORENINGEN

Det första steget mot en mer hälsosam kropp är att skapa en mer hälsosam och mindre förorenad miljö, både utvändigt och invändigt. Det första du behöver göra är därför att börja rensa ut i din omgivning och i din kost. Det gäller att hitta alla de produkter i hemmet som innehåller kemiska, onaturliga ämnen och som kan förorena din kropp. Om produkterna eller maten inte är så gott som 100 % naturlig, så ska de inte smörjas på huden, stoppas i munnen eller andas in i lungorna. Om du är rätt säker på att metoden i den här boken kan vara något för dig, så kan du antingen slänga produkterna eller ge bort dem till någon annan. Om du är bekymrad för att du senare kommer att ångra dig, så kan du bara lägga undan sakerna i ett skåp eller i en kartong uppe på vinden. Huvudsaken är att du inte använder dem.

BADRUMMET

Starta i badrummet, då det är här du hittar riktigt många av de värsta syndarna. Det är produkter som du normalt använder på huden, naglarna, i munnen eller i håret. Här är några exempel på vad du ska leta efter:

- Krämer
- Schampo
- Balsam
- Tvålar
- Raklödder
- Deodoranter
- Parfymer
- Hårgelé och mousse
- Tandkräm

- Makeup-remover
- Ansiktsvatten
- Nagellacksborttagning
- Hårspray
- Badsalt
- Badoljor
- Hårfärg
- Munskölj och liknande

Om sakerna inte bär ett märke från Astma- och allergiförbundet, är Svanenmärkt eller har någon liknande märkning så sänd iväg sakerna i en kartong på vinden eller ner i soppåsen. Tänk på att när någonting är rent, så luktar det inte av någonting och att du är lika ren även fast du inte luktar av alpviolett eller apelsin. Därefter kan du ta en sväng förbi en hälsokostbutik eller en matbutik och försöka hitta andra, mer hälsosamma ekologiska alternativ. Själv använder jag märken som exempelvis "Neutral", "Tusindfryd" från Irma [finns ej i Sverige, övers. anm.], "Daily Organic" och "Urtekram". Dessutom brukar även många märken till bebisar vara lite skonsammare. Överväg om det är några av produkterna som du kan vara helt utan. Du skulle till exempel kunna använda en ekologisk kokosolja istället för din kräm och din makeup-remover. När man börjar bli ren invändigt är det heller inte så nödvändigt att använda deodorant, då man inte luktar längre. Istället kan man använda lite parfym på kläderna och undvika att andas in det. När det kommer till tandkräm så gäller det framförallt att hitta en utan fluor och gärna också utan glycerin eller liknande ämnen som kapslar in tänderna med ett tunn film. Prova gärna det som kallas tandtvål [Toothsoap®, övers. anm.], som man kan köpa på nätet.

MEDICINSKÅPET

Det nästa stället är medicinskåpet, då det helt säkert gömmer sig en massa god-saker även här. Det kan till exempel vara de klassiska huvudvärkstabletterna, en nässpray eller en ask med sömntabletter. Det du ska leta efter i medicinskåpet, är all den onödiga receptfria medicinen som de allra flesta har liggandes hemma och som vi helt säkert kan låta bli att ta, om vi verkligen vill. Om du äter viktig receptbelagd medicin, ska du självklart konsultera med din läkare innan du trappar ner den. Det du ska titta efter är istället medicin mot:

- Huvudvärk
- Muskelvärk
- Pollenallergi
- Diarré
- Halstabletter
- Förstoppning
- Svamp
- Syraneutraliserande tabletter
- Nässpray
- Herpeskräm och liknande.

Med den naturliga metoden kommer du inte att ha användning för alla dessa saker på sikt, även om du kanske får återuppleva några av de gamla symptomen under detoxperioden i starten. Då gäller det att vara modig, låta symptomen komma och gå, utan att du gör något åt dem. Det vill säga, om du har ont i huvudet, så låt bli att ta något för det och om du är du snorig, så snyt dig. Symptomen kommer nämligen långsamt att försvinna med tiden om du undviker att belasta kroppen med onödiga kemiska ämnen och lever en sund livsstil. Om du är tveksam, så spara det som du absolut inte kan undvara men prova att leva utan de flesta av dessa mediciner så långt det går.

SMINKVÄSKAN

De flesta kvinnor har en förhållandevis stor sminkväska med all världens färgrika produkter, varav de flesta dessvärre är rätt ohälsosamma. Prova därför först och främst att skära ner på hur mycket smink du använder överlag och behåll enbart det som du absolut inte kan undvara. Man kommer långt med bara en kajal och en mascara. Du kan använda andra produkter vid speciella tillfällen. När du har kommit fram till vilka produkter det är som du verkligen vill använda, kan du prova att hitta mer hälsosamma varianter av dem. Flera hälsokostbutiker säljer smink och det finns vissa märken som uteslutande är framställda av mineraler. Själv använder jag märken som Dr. Hauschka och Jane Iredale och även fast de inte är 100 % rena är de i alla fall bättre än vanliga märken. Här är några exempel på vad du ska leta efter i sminkväskan:

- Eyeliner
- Mascara
- Ögonskuggor
- Foundation
- Rouge
- Concealer
- Nagellack
- Läppstift
- Puder och liknande

KÖKET/ GROVKÖKET

Det nästa stället är köket och grovköket, då det helt säkert gömmer sig en del kemiska ämnen här, särskilt under vasken eller i skåpet med rengöringsmedel. Dra ut allt från skåpen och fundera över vilka saker som du använder oftast. De saker du använder mest, är de saker som du bör finna några mer hälsosamma alternativ till, då det nästan är omöjligt att undvika att andas in dem eller få dem på huden när man använder dem. Saker som verkligen är bra att byta ut mot mer hälsosamma alternativ är:

- Tvättmedel
- Sköljmedel
- Diskmedel
- Fönsterputs
- Toalettrengöring
- Skurmedel
- Allrengöring

Speciellt tvättmedel, sköljmedel och diskmedel är viktiga, då det är dem vi oftast kommer i kontakt med. Det finns en del rengöringsmedel som är svåra att ersätta, som klorin, sprit, saltsyra etc., då de i sig själva är grundämnen. De får man dessvärre leva med men man kan vara extra försiktig när man använder dem.

KYLSKÅPET

Sen är det kylskåpets tur och låt oss utgå från att du ännu inte har startat med den stora kostomläggningen, utan fortfarande äter en normal västlig standardkost. I så fall handlar det om att få bort de värsta tillsatserna, E-numren, färgämnen och bekämpningsmedlen från din kost. Det första du ska göra, är därför att titta efter ekologiska varor nästa gång du handlar. Börja också med att vända på alla matvaror du köper och läsa innehållsförteckningen. Om en vara innehåller mer än tre saker som du inte vet vad det är för något eller inte kan uttala, så ska du lägga tillbaka varan på hyllan igen och välja en annan vara med färre tillsatser. Om man till exempel köper en påse med ris, så är det troligen inte så mycket annat än ris i påsen men om du köper någon slags korv, så innehåller korven en massa andra saker än kött. Välj istället så hela, rena, ekologiska och färska matvaror som möjligt, med så få ingredienser som möjligt. Om du köper kött, så är det extra viktigt att välja ekologiskt och försöka undvika alla former av mjuka plastförpackningar omkring matvarorna. När du sparar matrester i kylskåpet, så använd glasbehållare istället för plastbehållare.

STIMULANSER

Att rensa bort alla föroreningar i ens liv betyder det att man rensar bort både invändiga och utvändiga föroreningar, vilket innebär att det nu även blivit dags för att lägga ifrån sig alla slags stimulanser. Stimulanser kan vara många olika saker, till exempel koffein i kaffe, te, cola och energidrycker. Det är också cigaretter eller andra former av tobak, alkohol i alla former, droger och även choklad. För många är det här helt enkelt den tuffaste biten, för om man är van att röka och dricka alkohol eller energidrycker konstant, så måste kroppen vänjas sig av med det. Ge dig själv den tid du behöver för att bli avvärd från de gamla vanorna och välj den avvänjningsmetod som du själv tror mest på. Ge dig själv beröm för att du försöker sluta med stimulanserna och även om du bara kan skära ner delvis på dem, så är du också värd beröm. Du kan alltid förbättra det med tiden och bli stimulansfri i ditt eget tempo, så länge målet på sikt är att bli helt fri från stimulanser.

ANNAT

Det finns även en lång rad andra saker som du behöver fundera över vad du ska göra med. För det första är det för kvinnors vidkommande alla slags konstgjorda hormoner i form av p-piller, hormonspiraler, hormonstavar och liknande. Det är otroligt viktigt att få bort alla konstgjorda hormoner ur kroppen, så att kroppens egen hormonproduktion kan komma tillbaka i balans igen. Den gamla goda kondomen kan vara ett alternativ, även fast det kan vara lite mer besvärligt. En menscykel-dator, som mäter ens temperatur varje morgon är också ett riktigt bra alternativ till p-piller, men lite dyrare att köpa in. Datorn utgår från ens morgontemperatur och registrerar helt enkelt när man är fertil och när man inte är det. Utifrån det vet man sedan när det är säkert att ha sex.

Så kommer vi till föroreningar i luften, som kan vara lite svårt att kontrollera men det finns i alla fall några saker du kan göra. Det första är att försöka undvika att andas in cigarettök, färgångor och föroreningar i stort. Prova att håll andan när du till exempel passerar en person som röker. Du kan också använda dig av en mask om du cyklar runt i en förorenad stad eller hissa upp fönstren och stänga av fläkten i bilen om du sitter fast i en kö på motorvägen. Utöver föroreningar är luften också fylld av elektromagnetisk strålning från mobiler, trådlösa nätverk/wifi, sändarmaster och liknande. Om du bor i ett tätbefolkat område kan det vara rätt svårt att undvika den här typen av strålning men i hemmet kan du i alla fall stänga av mobilen och det trådlösa nätverket på natten eller när du inte använder det och använda ett headset (inte bluetooth) när du pratar i mobilen. Generellt kan du också spendera mindre tid framför TV- och datorskärmar och istället komma ut mer i naturen och den friska luften.

Nästa punkt är amalgamfyllningar, som en del har hela munnen full av. Mitt bästa råd är helt klart att få dem borttagna, helst hos en ekologisk tandläkare eftersom fyllningarna konstant kommer att läcka lite kvicksilver, vilket belastar din kropp. Även om plastfyllningar inte heller är helt optimalt, så är de klart bättre än amalgam. Gå och få dem borttagna en efter en, i takt med att du har råd.

Jag förstår att det här var riktigt många förslag till förändringar, så ta dem bara i den turordning som passar dig. Det är svårt att ge kroppen 100 % optimala förhållanden direkt från starten men man kan pröva att göra så gott man kan. Kom ihåg att det bara handlar om att få inkört några nya vanor och när vanorna har blivit till dagliga rutiner, så är de lika lätta att följa som de gamla vanorna.

TA BORT FÖRORENINGEN STEG FÖR STEG

- Rensa ut alla ohälsosamma produkter från:
 - badrummet
 - medicinskåpet
 - sminkväskan
 - köket/grovköket
 - kylskåpet
- Ersätt de med mer hälsosamma alternativ
- Använd så få produkter som möjligt
- Dra ner på och trappa ut användningen av stimulanser i form av tobak, alkohol, koffein, choklad och droger
- Undvik konstgjorda hormoner
- Begränsa luftföroreningar
- Begränsa mängden av elektromagnetisk strålning
- Få amalgamfyllningar borttagna

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STEG 2:

HÄLSOSAM MAT

VAD ÄR RAWFOOD?

Människan är som sagt den enda "djurarten" här på jorden, som värmer upp sin mat. Alla andra äter maten i rå form, direkt från naturen. Rå mat heter på engelska rawfood, vilket är det som vi också åt i mänsklighetens linda, innan vi började värmebehandla vår mat. Att äta rawfood betyder alltså att maten varken är stekt, kokt, ugnsbakad, ångkokad, friterad, torkad, grillad eller något annat. Den är istället färsk och rå, så som man hittar den i naturen. Att behandla vår mat med värme och att preparera maten är en tradition som vi har ärvt i generationer, vilket troligen är orsaken till att det sällan är någon som ifrågasätter det. Så gör vi, för att vi alltid har gjort det. Orsaken till att vi började värma upp maten, har säkert att göra med att vi plötsligt kunde utöka våra möjligheter att äta andra typer av matvaror. Plötsligt var det möjligt att äta mat som vi inte hade kunnat äta förr, då uppvärmning av till exempel kött, spannmål, ris och rotfrukter betydde att vi kunde smälta maten mycket lättare. Uppvärmning av mat bidrar även till att olika typer av doftar och smakar bättre. Samtidigt dödar uppvärmningen eventuella bakterier och parasiter i maten och värmer även upp kroppen under kalla vinterdagar. Det finns alltså många olika orsaker till varför vi värmebehandlar maten. Ingen av de orsakerna har dock med sundhet eller matens näringsinnehåll att göra. Ok, jag kan medge att det är några få saker som kan vara fördelaktiga med uppvärmning av mat, som till exempel att tomater avger mer lykopen vid uppvärmningen. Men de allra flesta matvaror förlorar faktiskt näringsämnen och viktiga beståndsdelar när de till exempel steks.

En annan intressant skillnad mellan rå och uppvärmd mat är att det vid uppvärmning över 42 grader sker vissa kemiska processer, som gör att matvarans molekylstruktur förändras. Det kan ses mycket tydligt när man steker eller kokar ett ägg då vitan först är flytande och genomskinlig, men för att sedan blir fast och vit. Ägget är inte längre det samma som det var innan kokningen. Om en växt man



Ät en rå vegansk kost med högt kolhydratinnehåll och lågt fetthinnehåll. Det vill säga mycket frukt, en del sallad och grönsaker samt en liten del nötter och frön. Inget annat.

skördat är levande eller död är kanske mer svårare att definiera men precis som en kräfta som dör när den kommer ner i kokande vatten, så dör också växten när den blir uppvärmd. Om du till exempel tar ett frö från en tomat eller ett äpple och planterar det i jorden, så kan det faktiskt växa upp ett nytt äppelträd eller en ny tomatplanta. Har äpplet eller tomaten däremot varit på genomresa i en kastrull eller en stekpanna, så har fröet dött och kan inte längre skapa nytt liv. Det samma gäller också om man tar en stickling eller en lökplanta, som exempelvis vårlök. Sätter man sticklingen eller vårlöken i vatten, så kommer den att fortsätta att leva och kan planteras ut igen så småningom. Om den däremot blir uppvärmd över 42 grader, så förlorar den sin förmåga att överleva, då dess celler dör. En annan sak som händer med uppvärmd mat, är att den får en annan vibrationsfrekvens än uppvärmd mat. Allt på den här planeten består av atomer, elektroner, neutroner och liknande, som vibrerar och består av energi. Dessa vibrationer och frekvenser kan mätas i en enhet som kallas hertz. Till och med vår mats frekvens kan mätas. Rå mat har en hög frekvens men ju mer man värmer upp och behandlar maten, ju lägre frekvens får den när den sedan kyls ner igen. Det finns alltså många skillnader mellan rå och uppvärmd mat, vilket betyder att man också får olika resultat beroende av vilken kost man äter till största delen. Djuren i naturen vet helt naturligt vad de helst av allt vill äta, för om man erbjuder till exempel en häst att välja mellan färskt gräs och torkat hö, så kommer den ganska så säkert att välja det färska gräset. Erbjuder man ett lejon en färsk och blodig köttbit och en genomstekt, halvtorr biff, kommer den troligen också att välja det första alternativet. Självklart finns det djur som äter rester och kadaver, men de allra flesta skulle föredra att äta sin mat färsk och rå.

Det är faktiskt rätt tankeväckande hur få saker vi själva skulle ha lust att äta om vi inte bearbetade eller värmebehandlade maten. Rått kött, råa ägg och rå fisk (bortsett från sushi så klart) är inte särskilt aptitligt för människor och detsamma gäller för obehandlat spannmål. Om vi skulle råka passera en åker med vete, där vetet är klart att skörda, är det nog inte många som skulle få lust att börja äta de små hårda vetekornen direkt från stråna. Mjölksom dricks obehandlat och direkt från kon, har nog inte så många heller lust att dricka. Detsamma gäller okokt ris, råa potatisar och råa linser, som inte heller är särskilt aptitliga okokta. Rotfrukter så som morötter, rädisor och rödbetor kan vi äta råa men andra hårda rotfrukter som exempelvis rovor, palsternacka och rotselleri är det inte så många som har lust att sätta tänderna i, om de inte är kokta, ugnsbakade eller stekta. Det som finns kvar i matväg som människor gärna har lust att äta i rå, naturlig form direkt från naturen är frukter, blad, nötter, frön och mjuka grönsaker. Av färska frukter och bär kan vi äta jordgubbar, hallon, meloner, ananas, bananer, mango, papaya, kiwi, äpplen, päron, apelsiner, vindruvor och liknande. Det samma gäller för grönsaker

så som tomater, ärtor, gurkor, avokado, paprika och dylikt. Och så tillkommer de flesta typer av sallader och örter, med undantag från de allt för hårda kåltyperna. Färska nötter är också attraktiva i sin råa form och sammantaget är allt detta ”fast food” som kan ätas direkt från naturen, utan att vi behöver tillaga den. Det är mat där alla enzymer, co-enzym, mineraler, vitaminer, antioxidanter, fytonutrient, fibrer mm fortfarande är intakta, i den form och molekylstruktur som moder natur bestämt att de ska vara i.

OLIKA RAWFOOD INRIKTNINGAR

Konceptet rawfood är mycket populärt men innefattar faktiskt flera olika inriktningar eller skolor, som var för sig är väldigt olika. De tre olika inriktningarna jag beskriver här är de som heter ”Gourmet rawfood”, ”80/10/10” och ”The Banana Girl Diet”.

GOURMET RAWFOOD

Den första inriktningen är Gourmet rawfood, som är den rawfood-inriktningen som är mest känd, då den har blivit mest omtalad i medierna. När man köper en rawfood-kokbok är det rätt så säkert Gourmet rawfood-recept i den och det är också den typen av rawfood man hittar på alla rawfood-restauranger och caféer överallt. Inom Gourmet rawfood värmer man gärna upp maten till 42 grader och använder ofta det som kallas en dehydrator. Det är en slags torkugn, som långsamt under många timmar avlägsnar vätskan i maten och på så sätt torkar ut den. Den används till exempel till att göra soltorkade tomater, sellerisalt, linfrökex, grönkålchips, rått knäckebröd, lökbröd och även andra saker med. Inom Gourmet rawfood använder man sig också av stora mängder fett i form av frön, nötter och oljor, då man med hjälp av dessa kan laga rätter som liknar de klassiska rätterna från en normal kost som kakor, pizza och hamburgare. De använder sig också av saker som honung, sirap, torkade kryddor, salt, peppar, kakao och soja. Många av ingredienserna får gärna vara förarbetade och raffinerade. Därtill kommer en massa tillskott i form av superfoods, där saker som gojibär, blåbär och vetegräs säljs torkat och förpackat i påsar eller burkar.

80/10/10

Den nästa inriktningen heter 80/10/10 och är en mycket enklare, mer naturlig och skonsammare inriktning. Inom 80/10/10 menar man nämligen att om man inte kan äta en matvara i sin råa och naturliga form, så som den kom från naturen, så äter man den helt enkelt inte. Alla matvaror ska helst vara både hela, råa, färska, mogna och ekologiska och helst inte förarbetade eller raffinerade på något sätt. I ett 80/10/10-kök använder man därför inte grytor, kastruller, stekpannor, ugnen eller andra apparater som normalt används vid matlagning. I stället äter man på samma sätt som vi gjorde innan människan tämde elden, lite som schimpanserna äter idag. Det går bra att använda en mixer eller en juicemaskin men inte att blanda i saker från förpackningar i maten eller använda sig av tillskott och superfoods. Ibland då och då kan man kanske använda en dehydrator, om man vill ha lite variation eller till ett särskilt festligt tillfälle, men till vardags gör man det inte. Istället äter man färsk frukt, grönsaker, sallad, nötter och frön i olika förhållanden, vilket betyder att man nästan blir en fruktarian. Det är alltså en rå vegansk kost med lågt fettinnehåll och högt kolhydratinnehåll, utan starka kryddor, oljor eller andra tillsatser.

Den råa versionen av 80/10/10 blev uppfunnen av en amerikan som heter Douglas Graham och siffrorna 80/10/10 betyder att man äter minst 80 % av sitt dagliga kaloriintag från kolhydrater, max 10 % av kalorierna från fett och max 10 % av kalorierna från protein. Siffrorna kan ses som ett procentvis genomsnitt under ett år eller en månad och inte nödvändigtvis vad man bör äta varje dag eller till varje måltid. Kolhydraterna kommer primärt från frukt, vilket gör att man huvudsakligen lever på frukt. Fettet får man från exempelvis nötter, frön, kokos, durian och avokado medan man får i sig protein naturligt genom att äta frukt, bladgrönt, grönsaker, frön och nötter, eftersom all mat innehåller proteiner, även meloner och gurkor. Kosten kallas också 811-kosten och det är väldigt viktigt att få i sig tillräckligt med kalorier från frukt på den här kosten. Kaloriintaget avgörs av hur lång man är, vad man väger och vilken aktivitetsnivå man befinner sig på, vilket jag återkommer till lite senare.

THE BANANA GIRL DIET

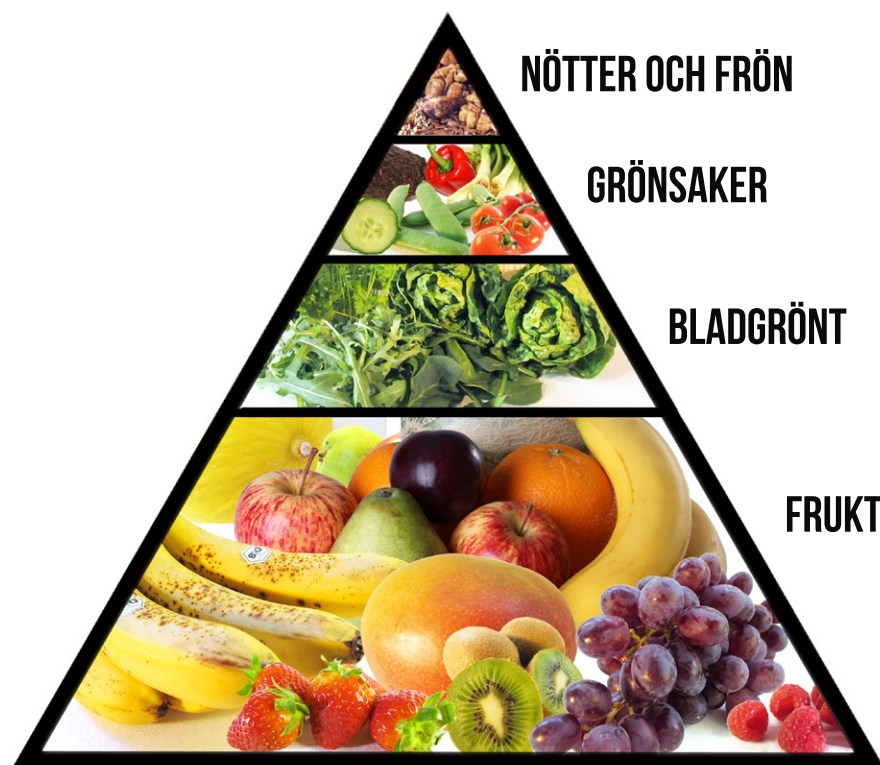
”The Bananagirl Diet” kommer från det stora internationella onlineforumet ”30 Bananas a day”, nämligen www.30bananasaday.com. Forumet blev startat av det australiensiska paret Harley (Durianrider) och Freelee och är nära relaterat till 80/10/10. Inom den här inriktningen lever folk närmast efter principerna 90/5/5, vilket betyder ännu större tonvikt på kolhydrater. Den här kosten lockar speciellt

idrottsmänniskor och de som utövar riktigt mycket motion och därför behöver få i sig ett stort antal kalorier. Just för att folk är så aktiva, anser man att de helst ska äta 3000 kalorier om dagen, eller mer, för att inte bli ”undercarbed” som de kallar det. Därför äter många rätt stora mängder med exotiska frukter, speciellt bananer, dadlar, mango och liknande gärna i form av smoothies, så att man kan få i sig extra stora mängder kalorier. Som en tumregel brukar man säga att en stor banan innehåller 100 kalorier, vilket betyder att om man äter 30 bananer om dagen, skulle man få i sig de där 3000 kalorierna. Därav namnet ”30 bananas a day”. Det är dock inte meningen att man ska äta så många bananer på en dag men det finns idrottsmän som till exempel äter 5000 kalorier om dagen, vilket gör att riktigt många av de kalorierna kommer från just bananer. Till skillnad från de andra två rawfood-inriktningarna kan man på den här kosten också äta ett kokt mål mat på kvällen efter klockan 16, bara det innehåller mycket kolhydrater som till exempel potatis och ris. Äter man på det här sättet kallas det ”Raw til 4” eller ”RT4”.

Så vilken av de tre inriktningarna ska man välja? Om man vill vara trendig och kunna laga rätter som liknar och smakar som det man äter på en normal diet, så skulle jag välja ”Gourmet rawfood”. Om man gärna vill utöva mycket idrott på till exempel elitnivå, så kan man välja ”The Banana Girl Diet/ Raw til 4”-metoden. Om man å andra sidan gärna vill bli hälsosammare eller bli frisk från en sjukdom, så skulle jag välja ”80/10/10”-vägen. Det är också 80/10/10 som jag själv har använt mig av för att läka min kropp och det är också den inriktning som jag kommer att beskriva närmare i det här kapitlet.

VAD SKA JAG ÄTA?

Måste jag nu leva av något så trist som sallad och grönsaker om jag lever helt efter 80/10/10-principerna? Så tänker säkert många, när man säger att de ska leva av frukt och grönt. Men lugn, bara lugn. Det sätt jag har blivit frisk på är inte en tråkig kanin-diet, då jag också tycker att sallad och grönsaker i stora mängder är otroligt trist att äta. Det handlar istället om att äta all den läckraste frukt man kan tänka sig: jordgubbar, honungsmeloner, fikon, bananer, ananas, blåbär, hallon, vinbär, vattenmeloner, äpplen, päron, apelsiner, mandariner, grapefrukt, dadlar, aprikoser, mango, kiwi, sharonfrukter, papaya, durian och många flera sorters frukter. Till det tillkommer ärtor, avokado, cashewnötter, mandlar, pinjenötter, solrosfrön, tomater, gurkor, spenat, sallad, paprika och liknande. Det man äter minst mängd av är nötter, frön och avokado, vilket innebär att man äter en liten handfull nötter/frön



eller en halv avokado var annan eller var tredje dag (om man är en normalaktiv kvinna på ca 60 kg).

Den nya kostpyramiden kommer alltså att se mycket annorlunda ut än vad vi är vana vid. I basen av pyramiden ligger alla slags frukter, vilket utgör den största delen av kosten. Ovanpå kommer stora mängder med bladgrönt, vilket kan vara både sallad, örter och ätligt ogräs som till exempel maskrosor, brännässlor och kirskaål. En del föredrar att göra en stor grönsallad en gång om dagen, medan andra blandar bladgrönt tillsammans med frukt till söta gröna smoothies. Självt föredrar jag det sistnämnda då jag har lättare att få i mig en massa bladgrönt på det sättet utan att det blir tråkigt i längden, som det kan bli av att äta en sallad. Nästa lager i pyramiden är grönsaker, vilket till största delen betyder de mjuka grönsakerna och inte så många rotfrukter eller kålsorter. Man kan antingen äta grönsakerna som de är, eller ha dem i en stor sallad eller någon annan slags rätt. Överst i pyramiden finner man nötter och frön, vilket utgör en mycket liten del av kosten då man ska få i sig max 10 % av kalorierna från fett. Teoretiskt sett så skulle man också kunna äta rätt kött/fisk men det är helt enkelt inte så aptitligt och är också uteslutet då man äter enligt den här kosten, eftersom man är vegan. Man äter alltså inte mjölkpro-

JA TACK

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| Ananas | Passionsfrukt |
| Apelsiner | Persikor |
| Aprikoser | Physalis |
| Avokado | Pittahaya |
| Bananer | Plommon |
| Brödfrukt | Pomelo |
| Bär – alla slags | Päron |
| Cempedak | Rambutan |
| Cherimoya | Romansallad |
| Citron | Sallad – alla typer av bladgrönt |
| Dadlar | Selleri |
| Durian | Stjärnfrukt |
| Fikon | Söt majs |
| Frön | Tomater |
| Granatäpple | Uglyfruit |
| Grapefrukt | Vindruvor |
| Groddar – färska | Zucchini |
| Grönkål | Äpplen |
| Gurka | Ärtor |
| Jackfruit | |
| Juice – färskpressad | |
| Kaki/Sharon | |
| Kiwi | |
| Kokosnötter (unga) | |
| Lime | |
| Mandariner | |
| Mango | |
| Mangosteen | |
| Meloner – alla sorter | |
| Nektariner | |
| Nötter – färska | |
| Örter – färska | |
| Papaya | |
| Paprika | |

dukter, kött, fisk eller ägg och inte heller bröd, ris, pasta, pastöriserade juicer, potatis, läsk, kakor, godis, alkohol eller liknande. Om maten behövs värmas upp för att man ska kunna äta det, är det inte 80/10/10 och mat som har genomgått omfattande tillagning i form av raffinering eller bearbetning och har tillsatser som färgämnen, smakämnen, konserveringsmedel, bekämpningsmedel eller annat, äter man inte heller. Allt som kommer från en kartong eller en flaska är behandlat på något sätt för att kunna hålla sig, så om du inte ser butiken pressa färsk juice och hälla den på flaska, så är det också ett nej tack. Om maten över lag har en innehållsförteckning, ska du låta den passera. ”Jamen, ska jag inte äta varierat?”, tänker du nog. Jo, varierat inom de områden som jag nämnde i den nya kostpyramiden. Det är nämligen väldigt viktigt att äta många olika slags frukter och bladgrönt/grönsaker, frön och nötter under en månad eller ett år. Det kommer självklart att avgöras av vilken säsong det är men bara man är uppmärksam på att man inte äter samma fem slags frukter hela året runt så är det ok. Som sagt är det också bra om du äter ekologiskt, och viktigast av allt, att det är moget, färskt och i rå form. Jag har sammanställt några listor, som lätt visar vad det är man kan äta och vad det är man inte kan äta på den här kosten. Listorna heter ”Ja tack” och ”Nej tack”. Det finns också en del mat som hamnar i gråzonen, som jag kallar ”Någon gång ibland”, vilket betyder att man kan äta de här sakerna då och då, bara det inte blir varje dag.

DEN FÖRSTA TIDEN

Det är viktigt att man startar långsamt med att komma in i den nya kosten, man kan till exempel använda 14 dagar till en långsam övergång. Målet är att få bort allt fett från kosten, så att man inte har något fett cirkulerande i blodet när man börjar äta stora mängder fruktsocker. I den här övergångsperioden rekommenderar jag därför att du först tar bort allt kött, all olja och alla mjölkprodukter från din kost och istället börjar äta till exempel råa och kokta grönsaker, potatis, ris, pasta, sallad och frukt med lågt sockernehåll, som exempelvis äpplen och bär. Efter en veckas tid kan du långsamt börja lägga till frukt med högre sockernehåll, som bananer, mango, meloner, ananas och liknande. Under den här 14-dagars-perioden när du vänjer dig in i kosten, kan du äta fler saker från ”Någon gång ibland”-listan men som sagt, kokt vegansk mat är också ok. Redan nu kan du möjligen börja få några utrensningssymptom, vilket du inte ska bli bekymrad över.

Efter de första 14 dagarna utan fett, kan du börja leva 100 % på 80/10/10 och äta rätt stora mängder med frukt. I starten kommer du troligen att bli tvungen att

NÅGON GÅNG IBLAND

Blomkål	Rotfrukter
Broccoli	Russin
Carob	Rädisor
Honung	Rödbetor
Ingefära	Salladslök
Kål	Soltorkade tomater
Lök	Sparris
Morötter	Svamp
Nori-tång – rå	Torkad frukt
Oliver	Vitkål
Purjolök	Vitlök

NEJ TACK

Alkohol	Oljor
Bröd – av alla sorter	Ost
Burkmat	Pasta
Böner	Peppar
Chili	Potatis
Chips	Ris
Choklad	Rismjölke
Fisk	Salt
Godis	Sirap
Juice i kartong	Skräpmat
Kaffe	Smör
Kakao	Sojaprodukter
Kakor	Spannmål
Kryddor – torkade	Te
Kött	Tobak
Linser	Tofu
Läsk	Yoghurt
Marmelad	Ägg
Mjölkprodukter	Ättika

äta rätt ofta och mer än vad du egentligen kan få i dig, för att magsäcken behöver bli lite utvidgad. Man behöver nämligen äta rätt stora volymer på den här kosten, då frukt och grönt innehåller mycket vatten. Det är också ett väldigt annorlunda sätt att äta på, då man sällan följer recept utan bara äter allt som det är. Det är därför helt ok att äta en hel måltid med till exempel bara apelsiner eller bananer, men man kan också blanda olika frukter och göra exempelvis grönsallad, fruktsallad, smoothies, gröna smoothies och färskpressade juicer. Det viktigaste är att man ser till att få tillräckligt med kalorier från frukt i sig och att man håller fettintaget under 10 % av sitt totala kaloriintag.

Hur vet man då att man håller sig till principerna om minimum 80 % kalorier från kolhydrater, max 10 % från proteiner och max 10 % kalorier från fett? Till det ändamålet föreslår jag att du upprättar en profil på www.cronometer.com och väljer inställningen "LFRV/30bananasaday.com". Om du dagligen skriver ner vad du äter, kan du se om du håller dig inom de procentuella värdena. En annan sak som du också kan mäta i samma program, är hur många kalorier du äter. Det är nämligen viktigt att få i sig tillräckligt med kalorier då man äter den här kosten, vilket huvudsakligen bör komma från frukt. Om du inte förstår det engelska programmet www.cronometer.com, kan du istället använda till exempel www.matkalkyl.se. Den har dock ingen 80/10/10-inställning men du kan i alla fall hålla reda på hur många kalorier du äter. I tabellen nedan kan du hitta några riktlinjer för hur många kalorier du behöver äta dagligen, beroende på ditt kön och din aktivitetsnivå. Om du får i dig för få kalorier kommer du att bli trött och svag och börja gå ner i vikt och om du får i dig för många kalorier börjar du gå upp i vikt. De flesta går dock

KALORIINTAG

KVINNOR:

En stillasittande kvinna:	ca 1500-2000 kalorier per dag
En normalt aktiv kvinna:	ca 2000-2500 kalorier per dag
En mycket aktiv/idrottande kvinna:	ca 2500-3000 kalorier eller mer per dag

MÄN:

En stillasittande man:	ca 2000-2500 kalorier per dag
En normalt aktiv man:	ca 2500-3000 kalorier per dag
En mycket aktiv/idrottande man:	ca 3000-4000 kalorier eller mer per dag

ner i vikt i starten, då de inte kan äta tillräckligt med mat, så det sistnämnda skulle jag inte vara så orolig för. Något som du däremot ska vara uppmärksam på, är att komma ihåg att skölja munnen med lite vatten efter att du har ätit frukt, så att du undviker att få hål i tänderna. Det är bra att överlag vara noggrann med tandborstningen. För att undvika att få B12-brist rekommenderar jag också att du tar ett B12-tillskott, helst i den form som heter methylcobalamin eller hydroxocobalamin, inte cyanocobalamin, vilket därmed skulle täcka in alla dina behov av vitaminer och mineraler.

Det här var några generella riktlinjer men då ämnet "kost" är ett stort område, har jag tillägnat en hel bok enbart till detta område. I del 2 av boken "Naturligt Frisk" skriver jag därför mycket mer om hur man kommer in i kosten, vad man äter under en dag, vilka saker som passar bäst ihop, hur man beräknar sitt kaloriintag, varför just den här kosten är hälsosam, hur man inrättar sitt kök, vilka köksredskap man kan använda sig av, hur man lättast handlar mat, varför fett och socker tillsammans ger problem, vad gröna smoothies är för något, hur man klarar av sociala situationer, hur man undviker att få brist på något näringsämne och många andra saker. I resten av det här kapitlet kommer jag därför att titta närmare på principerna för hur man kan använda sig av kosten för att kunna läka sig själv, på olika nivåer.

TURBOMETODERNA — DE 6 VÄXLARNA

Jag har ätit enligt 80/10/10-principerna för att själv bli frisk men det finns faktiskt ännu fler möjligheter att skynda på läkeprocessen. För att ge den bästa bilden av dessa olika möjligheter har jag delat in metoderna i sex växlar, som växlarna i en bil. Man kan skifta mellan de olika växlarna allt eftersom hur man mår och hur snabbt läkningen ska gå. De sex växlarna är:

Första växeln – Kokt 80/10/10 eller 50 % 80/10/10

Andra växeln – 100 % 80/10/10

Tredje växeln – Grön smoothie-kur

Fjärde växeln – Monomåltider och "öarna"

Femte växeln – Juice-kur

Sjätte växeln – Vattenfasta

Till att börja med är det viktigt att förklara några generella principer, för att förstå hur och varför de olika metoderna verkar. Den första principen är att det inte är kosten som läker kroppen, utan det är själva kroppen som läker sig själv. Kosten ger bara kroppen de nödvändiga byggstenarna och material till reparationen, medan kroppen utför all utrensning och reparation själv. Det kan den enbart göra om den har tillräckligt med vitalitet till det, vilket vi kan hjälpa den med genom att lätta på avgiftningsbördan och matsmältningen, som jag tidigare beskrivit. Avgiftningsbördan har du redan hjälpt din kropp med att lätta om du har tillämpat de olika förslagen i steg 1 "Ta bort föroreningen". Utöver det är det inte så mycket mer du kan göra på den fronten. Därefter är det matsmältningen vi ska titta närmare på när det gäller de olika växlarna, för ju mindre energi som kroppen ska lägga på att smälta och absorbera mat, desto snabbare går reparationen. Man kan lätta på matsmältningsbördan på olika sätt; till exempel kan man äta en lättsmält kost, en enkel kost, en enformig kost eller helt enkelt inte äta alls. Ju tyngre mat man äter och ju mer komplex en måltid är samt ju oftare man äter, desto mer energi krävs av kroppen för att kunna smälta måltiden. Man kan också märka när kroppen använder mycket av sin energi till att smälta en tung måltid – fundera på hur du brukar må efter till exempel en stor måltid på julafton med massor av kött, sås och potatis. Efter en sådan måltid blir du troligen rätt trött och dåsig och har inte särskilt stor lust att röra på dig. Kroppen omdirigerar helt enkelt sin energi från att vara aktiv till att smälta maten. Speciellt kött och mat med högt fettinnehåll är tungt för matsmältningen. Ju enklare och ju mer enformigt man äter, desto mindre energi behöver alltså kroppen använda till att sortera och ta upp maten, vilket därmed ger ett större överskott av energi till reparation och läkning. De sex växlarna är alltså olika sätt att lätta matsmältningsbördan på och ju högre växel man ligger i, desto enklare och enformigare blir kosten. Vardagskosten kommer alltid att köra på andra växel då man äter 100 % 80/10/10 och de andra högre växlarna är speciella "kurer" som man kan välja under kortare perioder någon gång ibland. När man ligger i de här växlarna kommer man att uppleva olika utrensningssymptom, som förkylningssymptom, inflammationer, trötthet, huvudvärk, blåsor, ömt tandkött mm. Det är en del av processen och inte något som du ska göra någonting åt, utan bara låta symptomen passera. Ju högre växel du ligger i, desto värre kan det som sagt bli eftersom ju mera man lättar på matsmältningsbördan, desto snabbare går utrensningen.

FÖRSTA VÄXELN: KOKT 80/10/10 ELLER 50 % 80/10/10

Första växeln innebär att man antingen äter en kokt version av 80/10/10 eller att man bara lever till 50 % efter 80/10/10-principerna. Det typiska exemplet är att

man väljer den första växeln i en övergångsperiod eller om man har svårt att leva 100 % på 80/10/10. När man bara är 50 % på 80/10/10, så äter man fortfarande riktigt mycket frukt och grönt men en gång om dagen äter man en normal uppvärmd middag. Man är dock fortfarande vegan och äter inte kött, fisk, ägg eller mjölkprodukter. När man lagar mat, så är det vanligen ångkokta eller kokta grönsaker samt kokt potatis, ris eller pasta som står på menyn. Ligger man i den här växeln kommer man att få en del av den goda effekt som 80/10/10-kosten ger eftersom man bland annat får i sig fler vitaminer och mineraler från frukt och grönt än vad man annars skulle få i sig. Det är även fördelaktigt att man inte äter kött och mjölkprodukter, då det är tuft för en sjuk kropp att bryta ner animaliska produkter.

Om man äter den kokta versionen av 80/10/10 är man också vegan och äter därför inte heller kött, fisk, ägg eller mjölkprodukter. Man håller sig dock till de procentuella förhållandena med hänsyn till kolhydrater, fett och protein men kolhydraterna kommer från mat som exempelvis ris, pasta och potatis istället för frukt. De metoder man föredrar för att värma upp maten är ångkokning och kokning av grönsaker, ugnsbakning av potatis och rotfrukter, samt att woka grönsaker snabbt i en wokpanna. Stekning i stekpanna och speciellt fritering är ett absolut nej och ju kortare tid maten utsätts för uppvärmning, desto bättre. Man kan självklart äta så mycket råa frukter och grönt som man önskar, ju mer desto bättre. Den kokta versionen är självfallet inte lika effektiv som den råa versionen men om valet står mellan att inte göra någon förändring alls med sin kost och att börja med den kokta veganska versionen, så är den kokta versionen eller 50 %-versionen helt klart att föredra. Man kan självklart också välja att leva 70 %, 80 % eller 90 % på 80/10/10 och ju högre procenttal desto bättre. Det optimala kommer självklart alltid att vara att gå in 100 % på kosten, men om man på grund av arbetsmässiga, familjemässiga eller sociala orsaker inte kan få det att fungera, så är det klart bättre att få så mycket frukt och grönt som möjligt i sig än inget alls. Det viktigaste är att du har en strategi som fungerar för dig, där du mår bra med din kost, dig själv och din omgivning.

ANDRA VÄXELN: 100 % 80/10/10

Denna växel är den som de flesta kör på till vardags om man äter den här kosten. Genom att äta 100 % 80/10/10 förbättrar man sitt hälsotillstånd i jämn takt. Den här växel är "vardagskosten" och man kan som sagt både äta sig mätt av bara en typ av frukt, det vill säga monomåltider eller genom att preparera måltider där man till exempel gör en maträtt utifrån ett recept. Så länge man håller sig inom 80/10/10-principerna, så är bägge delarna helt ok under en dag. Det är emellertid

så att alla råvaror inte fungerar så bra ihop, så precis hur man kombinerar olika frukter och grönsaker i en måltid kan man lära sig mer om, om man vill göra lite extra god mat. Det är nämligen också ett sätt att lätta matsmältningsbördan på, då stora mängder fett och fruktsocker i en och samma måltid är en dålig kombination, som kan ge gaser i magen och förlänga tiden det tar att smälta maten. Sallad går fint ihop med nästan all frukt, men meloner är bäst att äta för sig självt. Några väljer att köra på en kombination av andra och fjärde växeln, då de äter monomåltider till frukost och lunch och en mer preparerad måltid till middag. Man kan också träna upp sig till att bara äta två gånger om dagen, vilket återigen lättar på matsmältningsbördan eftersom kroppen bara ska smälta mat två gånger om dagen istället för tre eller fyra gånger. Detta kräver dock en del träning då man ska kunna äta gigantiska mängder under de två måltiderna för att få i sig tillräckligt med kalorier, vilket tar ganska lång tid. Självt har jag ännu inte på fem år kommit dithän.

TREDJE VÄXELN: GRÖN SMOOTHIE-KUR

Gröna smoothies handlar till skillnad från de andra växlarna inte så mycket om att lätta på matsmältningsbördan, utan mer om att ge kroppen en större mängd mineraler och vitaminer än vad den är van vid att få. En grön smoothie är en fruktsmoothie blandad med olika sorters salladsblad eller örter. När man blandar sin sallad blir en stor mängd näringsämnen tillgängliga som man annars knappt skulle kunna tugga i sig, vilket kan märkas väldigt effektivt i kroppen. Det gröna har bland annat en otroligt utrensande och läkande effekt, vilket gör att dagliga gröna smoothies kommer att sätta igång en massa utrensningar och läkeprocesser. Även små mängder gröna smoothies kan ge häftiga detoxsymptom och saker kan bli värre i upp till en månad innan det vänder och blir bättre. Till skillnad mot de andra växlarna, kan man absolut vara på en grön smoothie-kur under en längre tid, om man använder många olika ingredienser i sina smoothies. Man kan också nöja sig med att dricka en liter eller två av gröna smoothies om dagen, som en del av den dagliga 80/10/10-kosten och på det sättet få en daglig extra boost.

FJÄRDE VÄXELN: MONOMÅLTIDER OCH "ÖARNA"

Om man vill lätta ännu mer på matsmältningsbördan och ge kroppen än mer energi till reparation, är monomåltider och "öar" helt klart en av de mest effektiva sätten att göra det på. En monomåltid betyder som sagt att man bara äter en slags frukt till varje måltid, vilket betyder att man äter måltider som till exempel enbart består av bananer. Om man äter "mono", äter man som regel inte sallad eller grönsaker och

definitivt inga nötter eller frön. Istället äter man den frukt man har valt, tills man är mätt och inte kan äta mer av den givna frukten.

Det finns två varianter av monomåltider, där man i den ena versionen kan äta tre olika typer av frukter under en dag med en typ av frukt vid varje måltid. Man kan tänka sig att det här skulle ha varit det sätt som vi skulle ha ätit på om vi levde i naturen. Om man kom förbi ett fikonträd med mogna fikon, skulle man ha ätit sig mätt på det och då man kom fram till nästa träd eller buske med en annan slags frukt på, så skulle man ätit sig mätt av den frukten. På det sättet äter man sig mätt av olika slags frukter vid de olika måltiderna. I den andra versionen äter man en och samma slags frukt hela dagen, gärna flera dagar i sträck. Det kallas "att vara på en ö", vilket kan vara en banan-ö, en mango-ö, en melon-ö eller liknande. Man föreställer sig helt enkelt att man har åkt ut till en ö där det exempelvis bara finns meloner, vilket betyder att man bara lever av meloner under en given period. På en melon-ö äter man därför meloner både till morgon, middag och kväll under till exempel en vecka i sträck och på en banan-ö äter man självklart bara bananer. Vilken typ av frukt man vill äta bestämmer man själv, men det bör vara en som man inte blir illamående av att äta i längden.

FEMTE VÄXELN: JUICE-KUR

Femte växeln är det som kallas en juice-kur, vilket betyder att man bara dricker juice från en viss frukt eller grönsak. Genom att göra juice av sina frukter eller grönsaker sorterar man bort fibrerna, vilket lättar en del på matsmältningsbördan. Man får fortfarande i sig vitaminer, mineraler, kolhydrater och annat men det som normalt fyller upp i magen är bortsorterat. Det kräver självfallet att man har en citruspress eller en fruktpress hemma, så att man kan göra färskpressad apelsinjuice, äppeljuice, morotsjuice eller liknande juicer. Det mest effektiva är att göra juice av bara en sorts frukt, till exempel bara apelsiner, i några dagar och på så sätt göra en apelsinjuice-ö. Är man i Asien kan man också använda de lite mer exotiska frukterna eller hitta ett ställe som säljer sockerrörsjuice. I Asien kan man också hitta unga gröna kokosnötter, vilka innehåller kokosvatten med väldigt lite fett i och riktigt många mineraler. Genom att bara dricka kokosvatten under en period kan man också påskynda läkningsprocessen på ett effektivt sätt .

SJÄTTE VÄXELN: VATTENFASTA

Att fasta och att vattenfasta betyder samma sak; att man under en kortare eller längre period inte äter något som helst, utan bara dricker vatten. Varje natt fastar

vi helt naturligt, från när vi slutar att äta efter middagen tills vi tar den första tuggan vid frukosten. De flesta fastar mellan 11-14 timmar varje kväll och natt. Det är därför frukost heter ”breakfast” på engelska, det vill säga att man bryter fastan på morgonen. Vi fastar också helt naturligt om vi till exempel blir sjuka i influensa och förlorar aptiten. Det är helt enkelt kroppens egna sätt att tala om för oss att den behöver lugn och ro för att kunna städa upp och reparera. Djuren fastar också helt naturligt om de blir sjuka eller skadade, då de lägger sig ner och sover och fastar tills de är friska igen.

Fasta är det ultimata sättet att skynda på läkningsprocessen, då kroppen får en paus från att smälta och absorbera mat. När den inte ska smälta maten, kan den istället använda 100 % av sitt överskott till att avgifta och reparera. Någon har påstått att för varje dag man fastar, förkortar man sin läkningsperiod med mellan 10-30 dagar. Om det är sant eller ej vet jag inte men jag vet dock att det är riktigt många som upplever goda resultat vad gäller hälsan efter en kortare eller längre vattenfasta. Fasta är helt enkelt den högsta växeln man kan ligga i men samtidigt är det också något som man ska gå försiktigt till väga med. Man kan absolut göra en kort fasta på en, två eller kanske till och med tre dagar på egen hand men vid längre fastor, som sträcker sig över mer än två eller tre dagar behöver man övervakas och ha experthjälp vid sin sida. En kort fasta kan vara positivt för läkningsprocessen men kan man klara av att läka sig själv med hjälp av de andra växlarna först så är det att föredra. En lång fasta är bara något man gör om man verkligen behöver det och inget man gör bara för skojs skull.

Liksom då man använder sig av de andra växlarna, kan det komma upp en del obehagliga detox-reaktioner medan man fastar. Ju längre tid man fastar, desto värre detoxreaktioner kan man få. Precis hur kroppen reagerar varierar mycket från gång till gång och från person till person, så det är svårt att ge några klara riktlinjer. Om ens kropp i förväg är super-ren och hälsosam, kommer man troligen inte att uppleva så många symptom men ju sjukare man är, desto mer obehaglig kan processen vara. Den första gången jag själv fastade en kort period, mådde jag så dåligt redan efter ett halvt dygn att jag inte kunde fortsätta. Några år senare kunde jag dock klara av ett par dagars fasta utan några större problem. Jag blev bara lite trött och fick några influensa-liknande symptom. Några av de klassiska saker man kan uppleva under en kortare fasta är att man börjar få en vit beläggning på tungan, en dålig smak i munnen, trötthet och matthet, högre puls/hjärtklappning, torrhet i munnen, snor och snuva, huvudvärk, uppleva att gamla känslor blossar upp, klåda, ledvärk, influensa- och förkylningssymptom och annat.

Det är viktigt att dricka tillräckligt med vatten under fastan, så att man kan skölja ut gifterna utan att överbelasta njurarna. Det första dygnet är man som regel

också rätt så hungrig men när kroppen plötsligt förstår att den har en möjlighet att städa upp, så stänger den av hungerkänslan, liksom den gör när man har feber. Det är dock väldigt vanligt att man tänker på mat medan man fastar och plötsligt kan matprogram och recept bli det mest intressanta i hela världen. När man fastar, är det dels en avslappningsperiod för matsmältningen men också för resten av kroppen. Därför är det bäst att man lägger sig ner, slappnar av och inte stressar med alla möjliga saker samtidigt. Både sinnesintryck, känslor och fysiken får en paus i en vacker miljö ett par dagar, vilket betyder att man därför inte ska se på spännande filmer, arbeta i hushållet, arbeta på sitt jobb, motionera eller överhuvudtaget göra någonting annat än att sova och slappna av. Fastan ska vara en period med lugn och ro på alla fronter, om man vill ha ut det maximala av den.

En längre vattenfasta kan sträcka sig allt från fyra dagar till fem veckor och är inte något man gör om man inte har en verklig orsak till det. Ju längre tid man fastar, desto större är möjligheten för att få bukt med svåra sjukdomar. Men som sagt var är det en dålig idé att fasta själv i ensamhet under mer än en till tre dagar utan att en faste-expert håller uppsikt över en. Det kan vara farligt att fasta under längre perioder och den främsta anledningen är att kroppen kommer att gå från att primärt ha förbränt kolhydrater, till att primärt förbränna fett. Det sker redan efter en till två dagar utan mat, vilket kallas att man kommer in i ketos. Under ketos produceras ämnen som kallas ketoner, vilket bland annat kan ses genom att man börjar få en vit beläggning på tungan. Man kan inte förutse hur kroppen kommer att reagera när den går in i ketos, vilket gör att det är viktigt att ha experthjälp vid sin sida. Det andra som händer när man fastar längre perioder är att kroppen börjar förbränna en stor del av sitt eget fett, vilket är ungefär som att ha alkohol i blodet. Ens omdöme försvagas och man kan inte själv avgöra vad som är 100 % sant eller falskt längre. Något som ofta sker med folk som har fastat en längre tid på egen hand, är att de plötsligt börjar bli sugna på att äta de mest märkliga sakerna och bryter fastan på ett farligt sätt. Man kan också dricka för lite eller för mycket vatten eller inte vara kapabel till att utvärdera om de symptom man upplever är detox-symptom eller om det är något annat allvarligt fel man gör. Det finns faktiskt exempel på folk som har dött eller gått in i koma bara för att de har vattenfastat i flera veckor själva därhemma, så det är något man ska ta på största allvar. Det sätt varmed man bryter en vattenfasta på är också otroligt viktigt, då det är en av de sakerna som kan gå snett. Omställningen från att förbränna kroppens eget fett, till att förbränna kolhydrater igen ska ske väldigt långsamt och ju längre man har fastat, desto längre ska tillvänningsperioden vara. Folk som har fastat under ett par veckor hos Douglas Graham i USA får till exempel bara en enda, mycket tunn skiva med vattenmelon den första dagen och bara två tunna skivor dagen efter. Senare introducerar han

långsamt även lite fibrer från grönsaker i kosten och till allra sist lite fett, men det är efter en lång period. Mängden mat som man äter efter en längre fasta, ska också långsamt och gradvis ökas, då magsäcken har krympt ihop till en minimal storlek. Det är den här långsamma tillvänjningen till att börja äta igen, som kan vara riktigt svår för folk att hantera själva. När man börjar äta igen, så kommer nämligen hungern tillbaka med full kraft och man kan få lust att äta allt möjligt som man har drömt om under de senaste veckorna. Det är alltså enormt svårt att vid den punkten själv bedöma hur mycket och vad man ska äta, vilket gör det extra viktigt att ha hjälp av en expert.

Det finns alltså många goda grunder till att betala för en fasta under övervakning av en erfaren faste-expert, där det under hela vistelsen tas prover och där det finns experter till hjälp, som rationellt kan utvärdera om ens tillstånd är ok. Det ska helst vara en person som har otaliga erfarenheter med att fasta människor och som vet hur man bryter en fasta korrekt. Om man hittar en sådan person eller ett inkört fasteställe, kan en längre fasta i gengäld vara livräddande vid svår sjukdom och vara värt alla pengarna. Dessvärre är det inte alltid så billigt att fasta men det finns fasteställen runt om i världen i olika prisklasser. En möjlighet är att fasta på True North – www.healthpromoting.com, men jag har dock inte själv provat att fasta där och har dessvärre inga erfarenheter att dela med mig av. Hade jag själv svåra sjukdomar som avancerad cancer, Alzheimers, MS, crohns, colit eller liknade, skulle jag möjligen överväga en längre fasta men för mig är en lång fasta enbart något man gör som en sista utväg.

Det finns däremot vissa sjukdomar eller tillstånd där det inte rekommenderas att man fastar, vilket bland annat är om man lider av allvarliga hjärtbesvär eller ett oregelbundet hjärta. Även om man är rädd för att fasta eller om man är undernärld på grund av en ätstörning så rekommenderas man inte att fasta. Man bör inte heller fasta om man är mycket svag och inte kommer att klara av det, om man är överviktig och samtidigt har inaktiva njurar eller en väldigt skadad lever. Om man har levercancer, pancreascancer eller är gravid bör man heller inte fasta. Om du överväger en längre fasta, är det allra bäst att först rådgöra med en expert, som har fastat hundratalet människor. Han eller hon kan utvärdera om det är att rekommendera i just ditt fall.

GASEN, BROMSEN OCH BACKEN

Det här var de sex växlarna men precis som i vilken bil som helst, finns det i den naturliga metoden också en gaspedal, broms och en back. Gasen representerar det jag redan gått igenom, det vill säga när man lättar på matsmältningsbördan på det ena eller andra sättet genom att välja en av de sex växlarna. Ju högre växel man väljer, desto snabbare går det. Samtidigt kan du också bromsa processen om utrensningssymptomen blir för våldsamma, vilket du antingen gör genom att använda dig av en mycket låg växel eller genom att äta något som är väldigt komplext eller tungt att smälta. Något tungt kan till exempel vara nötter, frön, durian eller avokado. Om du vill kontrollera om gasen verkligen fungerar, kan du göra det nästa gång du är förkyld. Om du gärna vill bli av med förkylningen snabbt, så ät så lätt och enformigt som möjligt. Ät till exempel bara meloner eller gör en kort vattenfasta på en eller två dagar. Då kommer du att bli ännu sjukare i början men i gengäld kommer förkylningen att gå över snabbare. Kroppen rensar alltså ut mer effektivt, på kortare tid, för att det finns mer lugn och ro och energi till det. Mitt i processen kan du prova att äta något tyngre, vilket gör att du kommer att uppleva att symptomen blir mildare eller försvinner under en period medan kroppen smälter maten. Kroppen har alltså svårt att rensa ut samtidigt som den smälter tung mat, vilket gör att du kan bromsa processen på det här sättet. Det finns dock tillfällen då kroppen behöver rensa ut så mycket, att det inte spelar någon roll vad du äter eller inte äter. Den kommer att fortsätta utrensningen i alla fall, men i de flesta situationer fungerar gasen och bromsen. Så hur vet man vilken växel man ska välja? Personligen alternerar jag mellan de olika växlarna men äter till vardags helt klart 80/10/10. Jag äter i regel monomåltider eller dricker gröna smoothies på förmiddagarna och äter mer tillagade måltider på eftermiddagarna/kvällarna. I perioder när jag har lite semester och mer lugn och ro för att avgifta mig mer, åker jag kanske till en melon-ö eller gör en kort juice- eller vattenfasta. Om jag blir förkyld så vattenfastar jag antingen eller lever uteslutande på meloner. Sammanfattningsvis betyder det att jag använder mig av de olika metoderna beroende på vad som passar bäst in i mitt liv för stunden.

Det sista jag vill nämna är backväxeln, vilket representerar att man går tillbaka till sin gamla kost och livsstil. Om man går tillbaka till att äta komplexa, uppvärmda och förorenade måltider kommer kroppen åter igen att få för mycket att göra på matsmältnings- och avgiftssidan, och man börjar sakta men säkert att röra sig uppåt i sjukdomstrappan igen. Börjar man dessutom att behandla de symptom man får med mediciner, så är det som att man börjar gå ännu snabbare upp för trappan igen.

HÄLSOSAM KOST

STEG FÖR STEG

- Ät en rå, vegansk kost med lågt fetthinnehåll, som följer rawfood-inriktningen 80/10/10, det vill säga ät primärt frukt, mycket sallad, en del mjuka grönsaker och lite nötter och frön
- Ät hela, färska, råa, ekologiska och mogna råvaror
- Ät utifrån "Ja tack", "Nej tack" och "Någon gång ibland"-listorna
- Gör en övergångsperiod på 14 dagar
- Se till att du får i dig det rätta antalet kalorier som passar just dig
- Använd en kalorimätare i starten, som www.cronometer.com eller www.matkalkyl.se
- Ät lite mer än vad du normalt brukar göra i början, så att du utvidgar din magsäck en aning
- Skölj tänderna med lite vatten varje gång du har ätit frukt
- Ta B12-tillskott om du vill vara säker på att inte få några brister
- Sätt in dig i principerna bakom de olika växlarna, så att du själv kan styra processen

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sov när du är trött och minst 8-9 timmar varje natt. Somna innan kl. 22 och sov så länge du kan. Sov i totalt mörker och när det är mörkt utomhus.

STEG 3: GOD SÖMN

VIKTEN AV SÖMN

Sömn är en otroligt viktig pusselbit som vi behöver tillräckligt av för att vi ska må bra, men tyvärr blir sömnen ofta kraftigt undervärderad. Det är när vi sover som kroppen avgiftar, reparerar, regenererar och laddar upp som allra mest. Det är då som kroppen ersätter gamla celler med nya, reparerar dagligt slitage, rensar ut avfallsprodukter och laddar upp energinivåerna. När vi sover är det bara vårt medvetande och en del av hjärnan som sover, resten av kroppen, förutom några organ, arbetar för högtryck. Därför är det otroligt viktigt att ge kroppen möjlighet att kunna utföra sitt arbete under de mest optimala förhållandena, genom att ge den den rätta mängden sömn under den rätta tidpunkten. Sömn är närmast en läkande kraft och jag vill nästan gå så långt som till att skriva att du kan sova dig frisk.

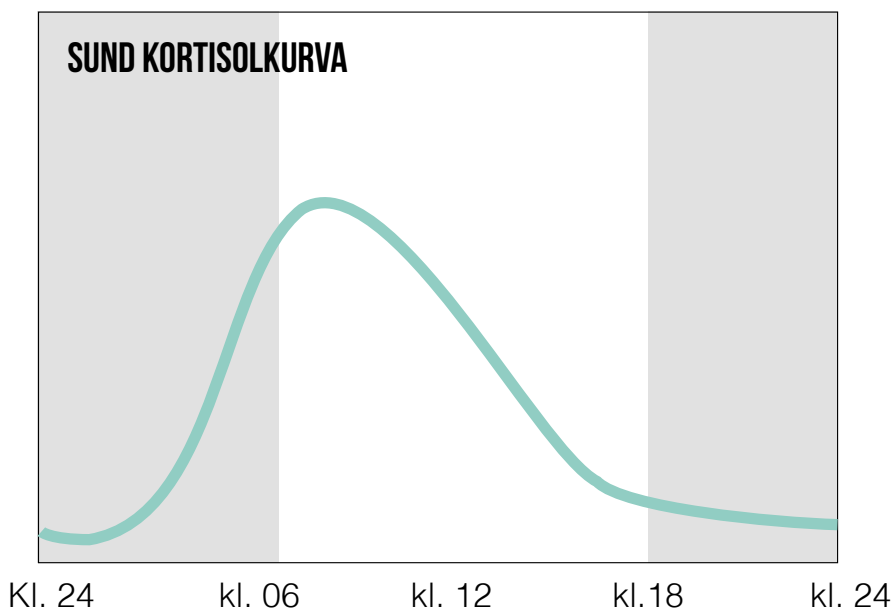
SÖMN OCH ENERGI

När vi går till sängs på kvällen, är det oftast för att vi har blivit trötta och gjort slut på all vår energi. Men vad är egentligen energi för ett mått? Energi är något som vi mer eller mindre tar för givet och först när vi inte har det längre, så lägger vi märke till att vi saknar det. Som barn har vi oanade mängder av energi men långsamt med åren har vi allt mindre av det. Man brukar säga att man får energi från sin mat men det är faktiskt inte helt riktigt. Vi får energi från vår sömn. Om vi ser sömnen som en batteriuppladdare, som ger oss energi, så fungerar maten mer som vårt bränsle. Man kan likna kroppen vid en bil. Bilar kan ju inte starta utan ett fulladdat batteri och inte köra utan bensinen. Ju bättre bensin (mat) den får, desto bättre kör den och ju mer ström (energi) det är i batteriet, desto bättre startar den. Om man till exempel glömmet att släcka ljuset eller radion i bilen, så kommer bilen att ladda ur batteriet och bli helt tom på ström. På samma sätt kan vi människor dränera vår energi genom de saker vi gör, till exempel via aktiviteter, tankar och känslor. Särskilt starka känslor som ångest, stress, bekymmer, rädsla, depression, förakt,

frustration, tvivel och upphetsning dränerar vårt batteri. Det är under sömnen som vi regenererar vår energi och laddar upp vårt batteri, vilket är en av orsakerna till att sömn är så viktigt. Ju mer vi sover, desto mer energi laddar batteriet upp och när vi har gjort slut på all energi varje kväll och går till sängs, så vaknar vi trots det relativt fräscha med förnyad energi nästa morgon. Energin blir helt enkelt genererad under natten genom att vi sover. Om du därför är trött ofta, så sov mycket. Det är det bästa sättet att få mer energi på.

EN SUND DYGNSRYTM

Vår dygnsrytm kalibreras av det ljus som vi tar in genom ögonen och styrs av ett komplext system av hormoner i vår kropp. Kroppen producerar bland annat sömnhormonet melatonin, som "sprutas" in i hjärnan när vi är på väg att somna. Samtidigt producerar hjärnan också ett vakenhormon, som kallas "kortisol", vars nivåer stiger och sjunker under dygnet. En hälsosam kortisolkurva är hög på morgonen och sjunker under dagen, i takt med att vi tar slut på energi. Den är högst omkring 7-8-tiden på morgonen, vilket är anledningen till att vi vill vakna och lägst omkring kl. 24 på natten. Strax efter midnatt börjar den långsamt att stiga igen medan vi sover, tills det blivit morgon och vi vaknar igen när kurvan är som högst. Den



här hälsosamma kurvan är det vi typiskt ser hos djur och barn, som vaknar fräscha och utvilade på morgonen och blir trötta på kvällen.

A- OCH B-MÄNNISKOR

Det finns dock många olika exempel på osunda kortisolkurvor men det är särskilt en som är speciellt vanlig i vårt moderna samhälle. Det är en kurva som generellt är låg, vilket gör att man är väldigt trött när man vaknar på morgonen men som sedan plötsligt börjar stiga omkring kl. 22 på kvällen. Folk med en sådan kurva kan vara helt dränerade när de vaknar på morgonen och sover gärna till kl. 11 eller 12 på dagen om de har möjlighet till det. På eftermiddagen är de vanligen också trötta och behöver en eftermiddagslur men efter kvällsmaten börjar de plötsligt att vakna till. På kvällen får de alltmer energi och känner att de börjar fungera först efter kl. 22. Folk med den här typen av kortisolkurva sitter ofta uppe till kl. 2-3 på natten eller ännu senare och går inte att få i säng tidigare. Det är ett mönster som ofta kan ses hos tonåringar, där den hälsosamma kortisolkurvan har blivit helt förskjutet. Det blir den på grund av att kroppen är trött och förvirrad och att körtlarna som producerar kortisol har blivit slutkörda. Om man har en sådan kurva är det viktigt att man skjuter den på plats igen, då man annars kan riskera att det slutar med binjuretrötthet eller kronisk trötthet, då produktionen av kortisol kan gå helt i botten. Man kan träna sig till att börja gå i säng före kl. 22, innan kortisolnivåerna börjar stiga, då det annars kan vara nästan omöjligt att falla i sömn. Samtidigt bör man också börja gå upp tidigt på morgonen.

"Men, jag kan inte somna så tidigt", är det säkert många som säger. Knepet är att gå i sängs redan när man börjar gäspa, någon gång mellan kl. 18-20. Det är då som kroppen helt naturligt försöker berätta för dig att den gärna vill gå och lägga sig. När solen har gått ner och du börjar gäspa är det som lättast att somna. Under alla omständigheter bör det i vart fall vara före kl. 22. "Men, jag är ju en B-människa och jag kommer aldrig att bli en A-människa" kanske någon tänker. Personligen har jag själv gått från att hela livet ha varit en utpräglad B-människa, till att idag vara en utpräglad A-människa, så de här beteckningarna tror jag helt enkelt inte på längre. Som ung student satt jag alltid vaken hela natten och gjorde läxor och därefter var det Tv:n och datorn som höll mig vaken fram till 2-3-tiden på natten. Samtidigt sov jag gärna till kl. 11-12 mitt på dagen och var ofta väldigt trött och sömning hela dagen, tills jag vaknade till på kvällen igen. Idag går jag till sängs före kl. 22 och vaknar vid 6-7-tiden helt av mig själv, då jag har fått tvinga

tillbaka min dygnsrytm på rätt plats igen. Därför har min kortisolkurva blivit hälsosam igen och väcker mig numera naturligt på morgonen. Det där med A- och B-människor handlar alltså uteslutande om hur ens hormoner och kropp mår och vilket dygnsrytm man är van vid. Det är faktiskt så att du kan förvänta dig att blir du bara någorlunda frisk, så kommer dygnsrytmen helt naturligt att ändra på sig. En frisk kropp har lust att vara vaken när det är ljus och gå till sängs när det blir mörkt. En frisk kropp är helt enkelt naturligt synkroniserad med solen.

NÄR OCH HUR MYCKET SKA VI SOVA?

För att få en sund sömncurva ska man alltså hjälpa kroppen att komma tillbaka till en naturlig och sund dygnsrytm, i harmoni med naturen. Men hur mycket ska vi egentligen sova och när skulle vi sova om vi följde naturen? Om vi utgår från att människans hormonsystem blev grundlagt då våra förfäder bodde i området kring ekvatorn, så bodde de på ett ställe där solen i genomsnitt gick ner vid 18-tiden och upp ungefär vid 6-tiden. Det blir sammanlagt 12 timmar natt och 12 timmar dag. Liksom många djur i naturen gick vi troligen och lade oss i samband med att solen gick ner och steg upp då solen gick upp, då det inte fanns konstgjort ljus och inte så mycket annat att göra än att slappna av och sova. Om vi tittar på våra närmaste släktingar i naturen, nämligen de svanslösa aporna, så sover de också rätt mycket. Gorillor sover i genomsnitt 13 timmar varje natt och tar en middagslur på ett par timmar under dagen och bonoboer sover i genomsnitt 10,5 timmar varje natt. Schimpanserna är de apor som sover minst med bara nio timmars sömn varje natt, som tillsammans med en liten lur mitt på dagen ger lite mer än nio timmars sömn per dygn. Det intressanta är dock att alla tre aparter går och lägger sig vid solnedgång och går upp vid soluppgång, även om de nödvändigtvis inte somnar precis med detsamma utan ligger och vilar. Det är de inte ensamma om att göra i djurvärlden. Mitt förslag är därför att om naturen får bestämma, skulle vi människor också helt naturligt sova mellan 10-12 timmar per natt. Tyvärr har vår moderna livsstil och konstgjorda belysning skurit ner på vår sömn till ett absolut minimum. Förr i tiden på bondgårdarna gick man antingen till sängs efter att ha ätit middag eller efter att ha suttit lite i skenet från en oljelampa, vilket troligen inte blev så sent. Samtidigt gick man upp när solen gick upp och tuppen gol, vilket gjorde att

man ganska lätt fick tio timmars sömn varje natt. Om vi tittar på hur det var då våra mor- och farföräldrar levde var det normalt med nio timmars sömn per natt och under våra föräldrars livstid har det blivit till åtta timmar. Idag är vi nere på en norm som säger sju timmars sömn, vilket dessvärre betyder att våra kroppar har ännu mindre tid på sig att reparera sig när vi sover så lite. Det är speciellt saker som elektriskt ljus, TV och datorer som gör att vi har en massa saker att göra, även när solen har gått ner. På så sätt har vår teknologiska utveckling varit med om att göra oss mer ohälsosamma.

Den naturliga rytmen är förmodligen att gå upp vid soluppgång, omkring kl. 6 och att gå till sängs när solen går ner, omkring kl. 18-19. Det betyder att man sover när det är mörkt och att man får ca 9-12 timmars sömn varje natt. Dessvärre passar det här väldigt dåligt ihop med vår moderna livsstil men man kan alltid prova att anpassa det så gott det går. Att gå upp då solen går upp är för de flesta inte särskilt svårt, då många normalt går upp vid 6-7-tiden för att gå till jobbet. Problemet ligger istället i att gå och lägga sig och somna tidigare på kvällen, då vårt samhälle är konstruerat så att de flesta aktiviteter sker omkring eller efter kvällsmaten. Att gå till sängs kl. 18 är för de flesta helt otänkbart och jag vill därför föreslå att man istället går till sängs mellan kl. 21 och 22 på kvällen. För många är det otroligt tidigt men om du gärna vill bli frisk, ge det en chans då det speciellt är sömnen man får före midnatt som kroppen behöver. Ta också gärna en middagslur om du är trött under dagen. En powernap på mellan 5-20 minuter kan göra underverk och en siesta på en timme eller mer kan vara helt fantastiskt men självklart bara om du fortfarande kan sova på natten. Sammanfattningsvis; lyssna på kroppen. Är den trött, så ge den möjlighet till avslappning och vila. Sov när du är sömning, på samma sätt som att du äter och dricker när du är hungrig eller törstig. Men för allt i världen, undvik stimulanser i form av drycker med koffein som choklad, te, kaffe och liknande för att kunna hålla dig vaken, det ökar bara problemet på lång sikt.

Kan man då inte sova för mycket och bli ännu mera trött? Nej, man kan inte sova för mycket, bara för lite. Det stämmer dock att när man i starten börjar sova mer, så blir man ännu mer trött och sömning men det är för att kroppen upptäcker att den äntligen har möjlighet att sova och då tar chansen när den finns. Det brukar dock bara vara under en viss period, tills man har fått ”sova ut”. Om man kan sova mycket, så är det för att kroppen behöver det och när den är utvilad så vaknar man helt naturligt. Precis hur många timmars sömn och avslappning man behöver är mycket individuellt, då det beror på hur pass frisk kroppen är. Ju friskare man är, desto mindre sömn har man behov av och om man vaknar fräsch och utvilad, har man fått tillräckligt med sömn. Det finns människor som kan sova 10-12 timmar varje dygn och ändå vara tröttare än en person som sover endast sex timmar.

Har man kronisk trötthet eller en allvarlig sjukdom, så kan man ha månader eller kanske år av ökat sömnbehov. Då är det viktigt att lyssna till sin kropp och ge den möjlighet att sova så mycket som möjligt.

LJUS OCH MÖRKER

För att få den bästa sömnen, är det viktigt att sova i ett helt mörkt rum och att skapa en stabil dygnsrytm varje dag. Det sistnämnda kan självklart vara svårt att uppnå om man bor i ett land där dygnets längd skiftar, beroende på om det är sommar eller vinter, men man kan i alla fall fuska sig till en någorlunda stabil dygnsrytm. Om sommaren, när det är ljust långt in på kvällen, kan man använda en mörk gardin i sovrummet och börja släcka ljuset hemma vid den tidpunkt som solen normalt skulle gå ner. Man kan också använda sig av en ögonmask, men får då leva med problemet att man kanske inte vaknar när det blir ljust. På vintern kan man använda sig av en väckarklocka med dagsljus. Den väcker en på morgonen med hjälp av ljuset från en glödlampa med dagsljus genom att simulera en soluppgång. På så sätt kan man få till en fast dygnsrytm varje dag. Själv har jag både en mörkläggninggardin i sovrummet och en väckarklocka med dagsljus, så att jag vet att jag vaknar vid precis samma tidpunkt hela året om. Det gör att min kortisolkurva idag är tillbaka där den borde vara och i harmoni med naturen. Det är också en bra idé att ta bort alla andra ljuskällor i sovrummet, till exempel små ljusdioder i elektriska apparater; stäng gärna av dem eller sätt en bit svart tejp över.

MAT OCH SÖMN

Det är inte bara ljus och mörker som hjälper din kropp att förstå när det är natt och dags att sova, utan även känslan av att vara hungrig. Vi är liksom många andra djurarter designade till att äta när det är ljust och att sova när det är natt, då det är ganska opraktiskt att leta efter mat i mörkret. Om man ska ut och resa i andra tidszoner, kan man därför hjälpa kroppen genom att skjuta på perioden med mörker och fasta, så att det passar bättre till när man vill att det ska vara natt. På så sätt kan man förhindra den värsta jetlagen. Under en lång tur österut där man landar tidigt på morgonen kan man därför använda sig av en ögonmask för att göra det mörkt och försöka sova den mesta delen av resan. Samtidigt bör man inte äta under åtta

timmar innan man landar. På så sätt berättar man för kroppen att det är morgon när man landar, vilket kommer att göra det lättare för kroppen att vända på dygnet.

En av orsakerna till att kroppen reparerar allra mest om natten, är att den inte äter. Kroppen har nämligen svårt att smälta mat och reparera sig själv samtidigt. Som sagt, så gör vi varje natt en helt frivillig liten mini-fasta och om man gärna vill sova gott, är det viktigt att inte äta något alls två timmar innan man går till sängs, så att det inte ligger mat i magen som ska bearbetas. En tumregel kan också vara att inte äta efter solnedgången eller efter kl. 18, men åter igen kan det vara lite svårt rent praktiskt i vårt samhälle, som är inrättat efter sena middagstider och middagsbjudningar.

SÖMNPROBLEM

Om du är en av dem som vaknar mitt i natten och inte kan somna om, kan det vara på grund av att ditt hormonproducerande körtelsystem är trött, belastat och förvirrat. Två vanliga exempel på när vårt känsliga körtelsystem är i obalans är om man har sömnproblem eller när man som kvinna kan få PMS. Har du problem med att sova om natten bör du därför anstränga dig extra mycket för att få din kropp och ditt hormonsystem tillbaka i balans och svaret är inte sömntabletter. Hälsosam kost, sund livsstil och regelbundna sömnvanor kommer istället att naturligt, men långsamt, få dina hormoner att fungera normalt igen, men det kan vara en av de saker som tar tid att läka. Stimulanser är självklart helt uteslutet om man vill ha en god natts sömn, liksom stress under dagen.

Det bästa du kan göra när du ligger i sängen och inte kan sova, är att försöka föreställa dig att du verkligen sover. Prova att visualisera den bästa sömnen du överhuvudtaget kan föreställa dig och känn efter hur det skulle kännas i kroppen. Låt känslan bli så stark och verklig att det får dig att le och bli varm och glad inuti. Gör det natt efter natt, även om du känner att det inte verkar, då du på det sättet kan berätta för din kropp vad det är du gärna vill ha, och omprogrammera den till att ge dig den bästa sömnen du kan föreställa dig. Ett annat trick som fungerar riktigt bra för mig är att försöka tömma hjärnan på alla tankar, ungefär som när man mediterar. Skjut ifrån dig allt vad stress och bekymmer heter och tänk på en vit vägg eller dina andetag istället, det vill säga pausa hjärnan, så att den inte kör i 100km/timmen och samtidigt håller din kropp vaken. Försök att stoppa flödet av tankar och prova att inte tänka på någonting alls, eller något väldigt tråkigt. Något annat du kan göra för att sova tungt och gott, är att dricka riktigt många gröna smoo-

thies under dagen. Det kräver att man dricker dem kontinuerligt varje dag, vilket paradoxalt nog kan resultera i att man upplever att ens sömnproblem i starten blir värre. Efter en period med gröna smoothies, kommer man dock i gengäld att sova bättre än vad man gjort på länge, då det bladgröna av vissa oförklarliga orsaker har en otroligt god effekt på sömnhormonerna.

DEN GODA SÖMNINGEN

För att få en riktigt god sömn är det viktigt att genom hela natten få in frisk luft i sovrummet, så låt därför fönstret stå helt öppet eller ha en liten springa på glänt. Motion under dagen kan också vara en av de saker som kan förbättra din sömnkvalitet och om du upplever att störande ljud från gatan eller från andra i ditt hem väcker dig, använd öronproppar. Alla tricks är tillåtna för att få en så djup sömn som möjligt och om du kan komma in i en bra rutin kring din sömn, kommer det att göra underverk för din hälsa. I takt med att du blir alltmer renare och friskare, kommer du troligen att vakna mer fräsch och utvilad på morgonen. Du kan också uppleva att ditt sömnbehov blir mindre med tiden och att du har färre påsar och mörka ringar under ögonen. En god sömn är när man har lätt att somna på kvällen och sedan faller i djup sömn som varar hela natten. Därefter vaknar man naturligt av sig själv, fräsch och utvilad med massor av energi, tidigt på morgonen. Om du tänker tillbaka, så har du troligen provat på det då du var barn, vilket du absolut kan komma tillbaka till. Det kräver bara att du blir lika frisk och ren som då du var barn. Goda sömnvanor är helt enkelt ett måste om du vill ge kroppen de bästa förutsättningarna för att kunna läka och reparera sig själv.

GOD SÖMN

STEG FÖR STEG

- Gå till sängs mellan kl. 21 och 22 eller när du börjar gäspa
- Sov minst 8-9 timmar varje natt och gärna mer
- Gå upp vid soluppgången omkring kl. 6 eller 7
- Få en stadig dygnsrytm, eventuellt med hjälp av en väckarklocka med dagsljus
- Mörklägg ditt sovrum eller använd en ögonmask
- Se till att få in frisk luft i sovrummet hela natten
- Se till att sovrummet är mörkt och tyst
- Ät inte mindre än två timmar innan du går och lägger dig

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STEG 4: RENT VATTEN

VATTNETS BETYDELSE

Vatten är otroligt viktigt för kroppens alla funktioner och lika livsnödvändigt som mat, sömn och syre. Ca 70 % av människokroppen består av vatten, vilket gör att det är det ämne som kroppen består mest av. Vi förlorar hela tiden vatten bland annat via lungorna, genom att vi svettas och genom urinen och vi behöver hela tiden ersätta den vätska vi förlorar för att vara väl hydrerade. Just därför att vi består av så mycket vatten, är det speciellt viktigt att den vätska vi får i oss är av god kvalitet och att vi får rikligt av den. De flesta människor i vårt moderna samhälle är generellt sett uttorkade (dehydrerade) utan att veta om det eftersom många av de saker som vi dricker är vätskedrivande samt att vi äter stora mängder salt. Största delen av vår kost är även dehydrerad, det vill säga matens ursprungliga vätskeinhåll har försvunnit under tillberedningen. Sammanlagt är det inte så mycket som krävs, innan vi blir uttorkade och de allra flesta vet faktiskt inte hur det känns att vara riktigt hydrerad. När man lever och läker sig själv som jag beskriver i den här boken, ska man dricka rikligt med vätska varje dag i form av vatten och inte läsk, mjölk, pastöriserad juice, öl, kolsyrat vatten eller liknande. Vattnet ska också vara så rent som möjligt, för till vilken nytta gör det att äta den renaste, sundaste och mest ekologiska mat, om man dagligen förorenar sig själv via sitt dricksvatten?

RENT VATTEN

Det renaste vattnet vi kan hitta kommer troligen från en bergskälla i ett område där det inte har förekommit så mycket mänsklig aktivitet på länge, till exempel i Nordnorge. Tyvärr har det blivit så att det är nästan omöjligt att hitta 100 % rent



Drick rent/
renat vatten, så
att din urin är klar och
inte gul. Drick riktigt my-
cket och gärna en hel
liter vatten precis när
du vaknat.

vatten på vår planet. Kanske är den frusna isen på Antarktis och vattnet på Antipodesöarna utanför Nya Zeeland något av det renaste vatten man fortfarande kan hitta. I motsats till vad många tror, så innehåller rent vatten H₂O och inget annat. Det är alltså helt renat från alla andra ämnen, så som tillsatta mineraler, föroreningar och ämnen som tillsatts för att förbättra eller rensa vattnet, till exempel klor och fluor. Kranvatten är en av de primära källorna för dricksvatten men det är väldigt stora skillnader på kvaliteten av kranvatten runt om i världen. Även om vi i Danmark känner att vattnet från vattenkranen är av bra kvalitet och att de värsta föroreningarna har blivit bortfiltrerade, är det fortfarande en del ämnen som får lov att passera. Det kan vara ämnen som man inte mäter eller ämnen som finns i så små mängder, att det inte anses vara farligt. Det är speciellt i områden med mycket industrier och traditionellt lantbruk (icke-ekologiskt) som vi förorenar vårt grundvatten allra mest, med bland annat bekämpningsmedel. I en vattenmiljörapport från 2001, fastslog miljögruppen NOAH att kranvattnet i Danmark kan innehålla upp till 300.000 olika ämnen av känd eller okänd art. Några av de saker man kan hitta i dricksvattnet runt omkring i Danmark, är bland annat små mängder pesticidrester, tungmetaller, bly, koppar, klor, fluor, bakterier, mikroorganismer, parasiter, antibiotika/medicinrester, hormonrester, bekämpningsmedel och gödningsmedel. Många av dessa ämnen finns i väldigt små mängder men om man får i sig dem dagligen under flera år, så blir det ändå en hel del på sikt. Om man, som de flesta människor, inte dricker speciellt mycket vatten från vattenkranen, så blir den ackumulerade mängden avfallsämnen självklart inte så stor. Men om man som jag, dricker riktigt mycket vatten varje dag, så blir det på lång sikt rätt mycket. I länder där man använder klor och fluor i vattnet är det som allra sämst men i Danmark använder vi lyckligtvis inget av det, eller i alla fall nästan inte alls [detsamma gäller för Sverige, övers. anm.]. 2009 slutade man äntligen med att använda klor i dricksvattnet, men idag är tillåtna mängder fortfarande upp till 250mg klor/l och upp till 1,5mg fluor/l i vårt dricksvatten. Precis vad ens dricksvatten innehåller, kan man läsa på det lokala vattenreningsverkets hemsida. Det är som sagt riktigt många ämnen som man inte mäter halten av och som därför inte framgår i mätningarna. Ofta blandas också vatten från flera olika brunnar, vilket kan göra det ännu svårare att veta exakt vad det är för vatten man dricker. Ett annat problem med vårt danska vatten är att det innehåller en del kalk. Kalk i vattnet kan ses tydligt när vi kokar vattnet i till exempel en vattenkokare, då det sätter sig som rester på värmeaggregatet och i botten av vattenkokaren. Kalken är i en oorganisk form, som vi har svårt att ta upp och som kroppen därför måste använda energi på att göra sig av med. I gengäld kan växter ta upp den oorganiska formen, vilket vi kan utnyttja. Växterna tar nämligen upp kalket från vattnet och

omvandlar det till en organisk form istället, som vi mycket lättare kan ta upp när vi äter växterna.

FRUKT OCH GRÖNT

Så hur får vi tag på alldeles rent vatten, om vi inte kan dricka det som kommer ur vattenkranen? Det finns flera olika möjligheter, där ett av de mest hälsosamma och renaste sättet att få i oss vatten är faktiskt att få det direkt från det vi äter, det vill säga från frukt och grönt. Detta beror på att växterna redan har destillerat och renat vattnet åt oss. Frukt består av 75-95 % vatten och grönsaker av 60-90 % vatten när de är råa. Det betyder att när man börjar äta mycket frukt och grönt, får man på ett naturligt sätt i sig en massa vätska i samband med att man äter. Detta är också en av grunderna till att man äter förhållandevis större volym när man äter så här, då maten innehåller mycket mera vatten än uppvärmd och raffinerad mat. Om man lever på den optimala fruktkosten, så får man alltså en hel del vätska i sig helt naturligt och det finns exempel på folk som äter så stora mängder frukt att de nästan inte behöver dricka något vatten alls. Tyvärr är det inte alla som kan göra det och om man är sjuk och full av avfallsämnen så ska man troligen dricka rätt mycket i tillägg till det man äter. Till och med om man dricker stora mängder färskpressade frukt- och grönsaksjuicer, är det för de flesta ändå inte tillräckligt för att kunna hålla sig hydrerad. Det krävs därför att man får tag på rent vatten, som man kan dricka utöver det man äter och här är några förslag på hur du kan få tag på det.

DESTILLERAT VATTEN

Destillerat vatten betyder att vattnet har kokat och att man samlat upp ångorna, som sedan kylts av till vatten igen så att allt utom rent H₂O har sorterats bort från vattnet. Det är därför det renaste vatten vi kan få och mycket bättre än vattnet från vattenkranen. I destillerat vatten finns det inga mineraler men det gör inte så mycket, då kroppen inte riktigt kan använda de mineraler som finns i till exempel mineralvatten på flaska. Mineralerna i flaskvatten är oorganiska och svåra för kroppen att ta upp. Man kan ta upp en viss mängd av mineralerna men man gör det inte så effektivt och man mister också en del av mineralerna på samma sätt som man gör med kosttillskott. Det är istället mycket bättre att få vitaminer och

mineraler i organisk form via födan och turligt nog så finns de naturligt i frukt och grönt. Man kan köpa flera olika slags apparater som kan destillera vatten, varav de flesta väljer en mindre bordsmodell. Generellt sett är det en lite långsammare process med en bordsmodell men i gengäld är den praktisk att ta med när man är ute och reser. När vattnet har destillerats är det bäst att ha det i en flaska av glas eller rostfritt stål, då vattnet lätt tar upp olika ämnen från omgivningen.

OMVÄND OSMOS

En annan riktigt bra typ av vattenkvalitet, får man genom det som kallas omvänd osmos. Det går ut på att molekylerna sorteras grundligt genom ett speciellt membran under högt tryck. På så sätt sorteras alla oönskade molekyler bort och man får en riktigt bra vattenkvalitet. Det kan dock vara några enskilda kemikalier eller pesticidrester som slinker igenom, men generellt sett är det helt klart en av de bättre vattentyperna man kan få. Man kan köpa både stora och små apparater som utför omvänd osmos och några är långsamma, medan andra är snabbare.

ANDRA TYPER AV VATTENRENING

Översiktligt sett finns det flera olika typer av vattenreningsapparater i alla prisklasser, från ett kolstift i en kanna till stora anläggningar avsedda för villan eller industrin, som renar allt vatten som kommer in i huset eller produktionen. Alla typer av vattenrenare ger dock ett bättre vatten än det som kommer direkt från vattenkranen, då olika ämnen i vattnet har tagits bort. Men det är viktigt att sätta sig in i precis vad de olika metoderna tar bort för ämnen och hur de fungerar. Bara genom att använda ett enkelt kolfilter kan man få bort en del kemikalier och bekämpningsmedel i vattnet. Så om man inte har pengar till att investera i en av de ovan nämnda vattenrenings-metoderna, kan man alltid starta lite långsamt med ett kolfilter eller kolstift i en kanna. Allt är bättre än ingenting.

VATTEN PÅ FLASKA

Och hur är det med källvatten på flaska? På några platser i världen kan källvatten på flaska vara hälsosammare och renare än kranvattnet, men samtidigt kan det också vara det motsatta. Man vet ju inte riktigt var flaskvattnet ursprungligen kommer ifrån och hur många ohälsosamma ämnen som plasten har avgett till vattnet. Det samma gäller de flesta vattenautomater som brukar finnas på arbetsplatser, där stillastående källvatten förvaras i mjuka plastförpackningar. Nej tack till det. Hellre dricker jag kranvatten som jag själv har rensat och som jag dricker från en glasflaska eller en flaska som jag vet är hälsosam. Källvatten från plastflaska är verkligen något man ska hålla sig borta från.

HUR MYCKET SKA MAN DRICKA?

Det är som sagt viktigt att dricka tillräckligt med vatten och det är väldigt individuellt hur mycket som är tillräckligt för att man ska bli hydrerad. Det handlar bland annat om mängden av avfallsämnen som finns i kroppen och hur bra kroppen är på att binda vätskan. Det bästa rättesnöret för när man är hydrerad, är när ens urin är klar och inte gul. Därför är det helt ok att kissa mellan 8-12 gånger per dygn och även flera gånger på natten om det är nödvändigt. Självklart är det svårt att ha en helt klar urin på morgonen, men prova att få till det under resten av dagen. Har man tendens att få huvudvärk, torr hud, förstoppning eller mörkar ringar under ögonen, kan det vara ett tecken på att man är uttorkad och det finns också många muskelsjukdomar som kan förbättras genom att man helt enkelt får i sig tillräckligt med vatten.

Det finns perioder när det är extra viktigt att dricka mycket vatten och det är bland annat när man tränar mycket, befinner sig i varma länder eller när kroppen avgiftar och reparerar. Det sistnämnda gör man speciellt i början när man går över till den här kosten, då kroppen går igång med den stora huvudrengöringen. Koständringarna medför att en massa gamla avfallsämnen kommer ut i blodcirkulationen och behöver sköljas ut, vilket gör att man kan uppleva en ökad törst och att urinen blir mörkare än vad den brukar vara. Drick därför extra mycket när du

detoxar och försök generellt att lyssna på kroppen. Om du är törstig, är det för att din kropp ber dig om något att dricka och då är det viktigt att lyssna. Till vardags när jag arbetar, dricker jag själv upp till tre eller fyra liter vatten om dagen, beroende på hur mycket vattenrik frukt jag äter. Under en solig semester dricker jag kanske upp till fem liter eller mer om dagen, beroende på hur mycket jag svettas och rör på mig. Det kan vara svårt att komma ihåg att dricka så mycket och för mig fungerar det bäst om jag konstant har med mig en 1,5 liters flaska vart jag än går. Det kan vara på arbetet, hos vänner, till en fest eller vid sidan av sängen om natten. Jag har själv satt upp målet att jag minst ska ha tömt två stycken 1,5 liters flaskor på 24 timmar, vilket sammanlagt blir tre liter per dygn. Därtill kommer vatten som jag tillsätter till mina smoothies och vattnet i frukten. För mig är det den mängden som jag behöver för att min urin ska vara klar och att jag ska känna mig hydrerad. När man har vant sig vid att dricka vatten, får man ofta ännu större lust att dricka mer vatten och efter en tid är det helt naturligt att dricka mycket. Jag får ofta frågan ”sköljer man inte ut elektrolyter och salter när man dricker så mycket?” Folk som lever på den här kosten och livsstilen upplever inte att de har problem med att de förlorar elektrolyter och cellsalter. Kroppen tar helt enkelt upp de salter och elektrolyter den behöver och sköljer ut resten.

Måste man inte gå upp många gånger under natten och kissa när man dricker allt det där vattnet? Jo, det behöver man och det är helt naturligt. Som regel är det dock bara en till två gånger för min del, då jag försöker att inte dricka vatten efter kl. 19 på kvällen. På det sättet har jag kissat ut det mesta innan jag somnar. Jag dricker dock lite vatten under natten om jag känner mig uttorkad, vilket självklart ökar lite på wc-frekvensen. Men egentligen upplever jag det inte som något problem att jag måste gå upp och kissa om natten. När man väl har börjat sova riktigt gott, kommer man inte att ha några problem med att gå upp halvsovande och kommer snabbt att kunna somna om igen. Kroppen fortsätter att producera sömnhormonet melatonin och ofta kan jag knappt komma ihåg att jag varit uppe under natten, när jag vaknar morgonen därpå.

NÄR OCH HUR OFTA?

Det finns några tidpunkter på dygnet när det är extra viktigt att dricka vatten och en av dem är på morgonen. Under natten har man förlorat en hel del vätska och det är därför viktigt att man blir hydrerad igen. Gör det därför till en vana att dricka en liter vatten det första du gör precis när du har vaknat och låt det gå minst en halv-

timme innan du äter något. Det passar bra att till exempel ta en dusch, en joggingtur, klä på sig eller något annat och därefter äta frukost. Till frukost kan det vara en bra idé att äta stora mängder frukt med högt vatteninnehåll, som exempelvis meloner, för att på så sätt bli än mer hydrerad. Det är bra att dricka vatten löpande under dagen men drick helst inte medan du äter, för att förhindra att du tunnar ut matsmältningsvätskorna. Drick istället en stund före eller efter maten. Det enda undantaget är när man sköljer sina tänder med vatten för att få bort sockerresterna efter att ha ätit frukt. Det är alltid viktigt att hålla tänderna rena. Det är också en god idé att investera i en hälsosam vattenflaska eller vattendunk utan hormonstörande ämnen, så att du kan ta med dig vatten under dagen. Glasflaskor är helt klart att föredra men de kan vara lite opraktiska och tunga att ha i väskan, så man kan också använda en dricksflaska av BPA-fri plast eller rostfritt stål. Två bra exempel är en metallkanna på 1,5 liter från Kleen Kanteen eller ”Den sunde drickedunk”, men det finns också många andra möjligheter. Det är också viktigt att diska sina vattenflaskor med jämna mellanrum så det inte växer bakterier i dem. Man ska heller inte återanvända billiga mineralvatten- eller läskflaskor, som helt enkelt inte är tillverkade för att bli återanvända och kan snabbt bli väldigt ohälsosamma. En sista sak som ska nämnas, är att om valet en dag står mellan att dricka kranvatten eller flaskvatten eller att överhuvudtaget inte dricka någonting alls, så är det alltid bättre att dricka kranvatten eller flaskvatten även om det kanske inte är 100 % rent. Det viktigaste är att vara fullt hydrerad, då en hydrerad kropp mår mycket bättre. Det kommer du också att märka när du börjar få i dig tillräckligt med vätska.

RENT VATTEN

STEG FÖR STEG

- Drick rent vatten och färskpressade frukt- och grönsaksjuicer, inget annat
- Få i dig mycket vätska från den frukt och de grönsaker du äter
- Drick tillräckligt med vatten så att din urin är klar eller ljusgul
- Undvik stora mängder orenat kranvatten och rena ditt eget vatten på det ena eller andra sättet
- De bästa sätten att rena vatten är genom destillation eller omvänd osmos
- Drick en liter vatten det första du gör när du vaknar på morgonen
- Drick under hela dagen, men undvik att dricka eller drick bara lite grann när du äter
- Skölj munnen med vatten efter att du ätit fruktsocker
- Drick extra mycket när du motionerar, bor i ett varmt land eller när du detoxar
- Investera i en hälsosam vattendunk eller dricksflaska

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STEG 5: POSITIVA TANKAR

ATT TÄNKA POSITIVT

Sjukdom är som regel sammankopplat med ångest, stress, depression och en känsla av att mista kontrollen, vilket är helt förståeligt då det är både skrämmande och frustrerande att vara sjuk. Ångesten för vad som kommer att hända i framtiden är stor och man fruktar det värsta. Man rycks därför lätt med i en negativ tankespiral av bekymmer och ångest, utan att man riktigt kan påverka det. Att vara fastlåst i ett negativt tankemönster och att veta om det men inte kunna göra något åt det, kan vara otroligt frustrerande och utveckla sig till en nedåtgående spiral utan slut.

I början, då jag blev alltmer sjuk, upplevde jag själv att jag rycktes in i den negativa spiralen av depressiva och rädda tankar och kände att jag helt förlorade kontrollen. Jag visste inte vad som var fel med min kropp eller varför jag hade blivit sjuk. Jag visste inte vad jag skulle göra, om jag någonsin skulle bli frisk igen eller om det bara skulle bli värre. Ärligt talat, så var jag rädd. Riktigt rädd. Jag var rädd för att aldrig få tillbaka energin igen. För att inte kunna få barn. För att inte kunna resa igen. För att jag konstant skulle leva i en mardröm med ångestanfäll. För att min skuld skulle fortsätta att växa sig oändligt stor, då jag inte kunde arbeta. För att sluta som en trött grönsak i min säng. Och värst av allt var jag rädd för att min sjukdom skulle utveckla sig allt mer negativt och till sist göra mig dödssjuk. Tankarna kretsade konstant uppe i mitt huvud och det fanns inga ljuspunkter som kunde hålla mitt humör uppe. Jag kunde i alla fall inte se dem, även fast de var där, då allt mitt fokus låg på symptom, behandlingar, tester, diagnoser, bekymmer, andras historier, vad andra tyckte och alla möjliga olika lösningar. Därtill blev jag bemött av läkaren med misstro, motstånd och okunskap. Min frustration blev ännu större då hans lösningar inte fungerade och inte ingav mig något hopp. Samtidigt fick jag motstridiga råd hos läkare, dietister, vänner och alternativläkare. Jag var enormt förvirrad och osäker på vad jag skulle göra. Familjen hade svårt att förstå min sjukdom och jag



Omstrukturera dina tankar till positiva tankar. Flytta ditt fokus bort från sjukdomen och gör dagliga positiva visualiseringar som handlar om framtiden.

fick på det hela taget inte den hjälp som jag hade behov av just då. Av flera olika anledningar hade jag alltså till slut kommit in i ett otroligt negativt tankemönster.

Tyvärr är jag inte ensam om den här upplevelsen, då nästan alla sjuka människor jag möter har svårt att hålla humöret uppe. Ovissheten och maktlösheten är nedbrytande och ju längre tid man är sjuk, eller ju mer invalidiserande ens sjukdom är, desto svårare är det att hålla humöret uppe och ta sig ut ur den negativa tankespiralen. Tyvärr kan de negativa tankarna också hjälpa till att göra en ännu mera sjuk, då kropp och tankar hänger ihop mer än vad vi kanske tror. Problemet är bara att man inte kan låta bli att vara bekymrad och rädd när man är sjuk och när dessa känslor kommer upp, är det inte så många som vet hur man ska kunna hantera dem. Ett negativt tankemönster kan alltså hjälpa till att dra ner en ännu längre ner i sjukdomen och omedvetet kan vi själva vara med till att göra vår sjukdom värre än vad den behöver vara. På samma sätt kan tankarna också vara med till att göra oss friska igen. Att våra tankar och det vi tror på påverkar vår kropp märks nämligen tydligt vid medicinska försök, när man ger en grupp patienter placebopiller eller placebobehandlingar. Istället för den riktiga medicinen får folk ovetande en socker- eller kalktablett och bara för att de tror att de får den läkande medicinen, börjar de må bättre. Det finns enligt Frederic Patenaude försök där placeboeffekten har varit upp till hela 40 % av den uppfattade sjukdomen, så tankarna ska för allt i världen inte undervärderas i läkningsprocessen.

Det finns några tekniker som man kan använda sig av, för att kunna vända sitt tankemönster. Det kräver dock att man övar sig dagligen och ger det samma betydelse som att ändra på kosten och tillämpa alla de andra förändringarna inom de olika områdena i livsstilsblomman. Det här kapitlet handlar därför om att ta över kontrollen över de negativa tankarna och ersätta dem med positiva. Det handlar om att hitta ett ljus i mörkret och att bryta den negativa spiralen, innan man på allvar hamnar i ett stort hål av frustration, ångest och depression. Det är inte nödvändigtvis lätt, men när du börjar leka tafatt med dina tankar och se dem lite på avstånd, så kommer det att bli lättare att få fatt i dem och ändra dem. Jag har därför skrivit ner några övningar som du kan göra dagligen och som långsamt kommer att vända på ditt tankemönster. Övningarna är lätta men effektiva och viktigare än du någonsin kan föreställa dig. De övar dig i att tänka positivt och att visualisera. Jag går nästan så långt som att säga att du faktiskt kan tänka dig frisk. De positiva sakerna som händer på det tankemässiga och känslomässiga planet är nämligen enligt min mening så kraftfulla att om du inte orkar implementera någon av de andra kost- och livsstilsändringarna jag föreslår, så gör i alla fall det här. Sinnet har en helt otrolig förmåga att påverka kroppen och det är helt enkelt svårt för sjukdom att existera i en glad och positivt tänkande kropp. Ångest och bekymmer är faktiskt inget annat än

känslor, som har uppstått på grund av negativa tankar och tankar är bara meningar som du repeterar för dig själv. Även om du inte omedelbart tror på det, så kan du få makt över dina tankar, ändra på dem och därmed även ändra på känslorna. ”Men jag kan ju inte styra mina tankar och känslor!” tänker du kanske. Jo, det kan du, men det kräver träning. Det är lite samma sak som när du skulle lära dig att gå, äta med sked, läsa eller knyta dina skosnören. I början var det svårt och du var rätt dålig på det men med tiden och efter en massa träning blev du bättre och bättre. Du kommer självklart aldrig att kunna styra alla dina tankar och känslor som du får men du kommer att kunna lära dig att styra många av dem och speciellt de viktigaste.

KROSSA KRISTALLKULAN

Vi är alla fulla av negativa tankar utan att vi lägger märke till dem, både som sjuka och friska, då vi har lärt oss att tänka så sedan barndomen. Som små hörde vi från folk omkring oss en massa olika bekymrade tankar och förmaningar, som ”Akta dig nu så du inte faller ner! Ta på dig varma kläder, annars blir du sjuk. Det kommer att sluta illa om du fortsätter på det sättet” etc. Vi lärde oss att det fanns många faror i livet och att många saker kunde gå snett. Förmaningarna gavs till oss i all välmening, men lärde oss att livet är farligt. Det lärde oss att tänka en lång rad bekymrande tankar som kanske inte alls gagnade oss på annat sätt än att de gav oss ytterligare bekymmer. Idag har de tankarna blivit till en så stor del av oss, att många människor omedvetet har en kristallkula med negativa tankar framför sig dygnet runt. De känner att de redan vet vad som kommer att hända i framtiden. För dem är de negativa tankarna så starka, att de redan har blivit sanna. Kanske är du en av dem? ”Jag blir aldrig frisk” är ett exempel på en ”spådom” som många helt omedvetet ser i kristallkulan. ”Det kommer att gå åt pipan när jag ska hålla mitt föredrag” eller ”Jag vet att hon inte tycker om mig”. När man är sjuk kan en annan typisk tanke också vara ”Det kommer aldrig att bli annorlunda” eller ”Tänk om det bara blir ännu värre än vad det är nu?” Det vill säga du tänker och förväntar dig att det kommer att gå illa, men faktum är att du faktiskt inte vet om det kommer att göra det. Det är enbart en tanke, eller det som man kallar för en negativ förutsägelse. Det är alltså någonting som du tror att du kan se i kristallkulan men sanningen är att du inte kan veta om att dessa saker ska hända. Dina tankar bygger troligen på liknande situationer som du har upplevt tidigare och utifrån dem har du byggt upp en statistisk sannolikhet för hur saker och ting kommer att gå. Men så länge ingenting har hänt, så kan du inte veta att det kommer att hända med 100 % säkerhet. Det

finns alltid en möjlighet att det blir ett annat resultat om du till exempel börjar göra saker på ett nytt och annorlunda sätt.

Du kan alltså omöjligt veta vad som ska hända i framtiden eller vad andra tänker. Därför har det blivit dags att krossa kristallkulan med negativa tankar och omformulera tankarna på ett lämpligare sätt. ”Det kan vara så att jag aldrig mer kan bli helt frisk men det finns också en chans att jag verkligen blir det”. ”Jag vet inte om mitt föredrag kommer att gå snett men jag har faktiskt inte hållit det ännu, så kanske går det bra den här gången”. ”Om jag inte frågar henne vad hon tycker om mig, så vet jag ju inte vad hon tänker om mig och jag kan ju ha fel, hon kanske gillar mig”. En ”spådom” som exempelvis ”Jag blir bara sjukare för varje dag” skulle på samma sätt kunna ändras till ”Jag vet faktiskt inte om jag blir sjukare för varje dag, då jag inte kan se in i framtiden i en kristallkula, så alla möjligheter är öppna”. Det gäller alltså att vända de negativa tankarna till positiva, för hur kan din kropp någonsin kunna bli frisk om din hjärna inte ens törs tänka tanken att det kanske är möjligt? Hur ska du någonsin kunna göra något, om du inte ens kan föreställa dig det? Som barn kunde du till exempel inte ha lärt dig simma, om du inte ens tordes tänka tanken att det var möjligt. Om du inte törs tänka tanken, så kommer du att ha ett naturligt motstånd mot att göra något och då kommer du att sätta krokben för dig själv. Du beslutar dig liksom för att ”Jag lär mig aldrig att simma” och så gör du det troligen heller inte. Första steget är alltså att omprogrammera dina tankar till att bli mer positiva, så att du törs tänka tanken ”Det är faktiskt möjligt att jag kan bli frisk”.

ÖVNING 1 OCH 2

Första uppgiften handlar därför om att bli medveten om de negativa, ingrodda tankarna du går och tänker. ”Jamen, jag tänker inte negativt” kommer du kanske att tänka till att börja med, men du kommer nog att bli överraskad när du kommer igång. Det svåraste är nämligen att höra eller hitta fram till de negativa tankarna vi har, då de är så djupt rotade i oss själva att vi inte längre hör dem. De är nästan så ingrodda i vår personlighet, att de med åren har blivit till självuppfyllande profetior. Här är några typexempel på negativa tankar man har när man är sjuk:

- Jag blir aldrig frisk
- Allt är hopplöst och jag vet inte vad jag ska göra
- Allt blir bara värre och värre
- Jag kommer aldrig att kunna göra de saker som jag drömmer om eller det jag

- gjorde förut
- Jag har alltid otur
- Varför har det här drabbat just mig?
- Världen är alltid ond och orättvis mot mig
- Jag är ensamast i hela världen
- Jag känner inte igen mig själv längre och jag är rädd för att det aldrig kommer att ändra sig
- Jag känner mig som en hypokondriker hela tiden
- Det är alltid något fel på mig
- Jag är en belastning för andra människor och rädd för att de blir trötta på mig
- Jag skuldsätter mig alltmer och kommer att bli ruinerad
- Vad händer om jag inte längre kan gå och jobba?
- Jag förtjänar inte att ha det bra
- Jag är ett vrak

De negativa tankarna kan också handla om saker som ”Jag kommer aldrig att hitta min dröm-man, jag blir aldrig rik, jag vinner ändå aldrig på lotto, jag är inte vacker, jag är inte värd att älskas, jag är inte lika bra som alla andra, alla andra är smartare än vad jag är, jag kan inte hålla mig ifrån ohälsosam mat etc.”. Listan kan bli oändligt lång för vissa när man börjar titta närmare på de negativa tankarna. Några gånger är det skrämmande att upptäcka vilka ”negativa sanningar” man går och intalar sig själv hela dagen lång och programmerar sig själv till att tro på. Det är inte konstigt att kroppen till sist handlar efter tankarna, när man har tänkt dem i åratal och kroppen har fått veta det dagligen. Lyckligtvis kan du medvetet ändra på de här tankarna efter att du har fått tag på dem och skrivit ner dem på papper.

ÖVNING NR 1: SYNLI GGÖRANDE AV TANKAR

Ta en penna och ett papper och skriv ner så många av dina negativa tankar som möjligt. Använd gärna ett par dagar till den här övningen och registrera under dagen vad det är du faktiskt tänker. Varje gång du får en negativ tanke, skriv ner den och fortsätt med det tills du tror att du har fått fatt i de flesta eller de mest förekommande tankarna. Det kan handla om hälsan, men också om andra saker.

Med din lista i handen är det därefter dags att titta på tankarna och göra något åt dem. Nästa övning går därför ut på att prova att hitta tankarnas motsatser.

ÖVNING NR 2: OMFORMULERING AV TANKAR

Ta ett A4-papper och dela det i tre delar, genom att vika det lodrätt två gånger. Du kan också använda dig av den tomma tabellen sist i boken i kapitlet "Tillägg till utskrift". I den första kolumnen skriver du ner alla dina negativa tankar från övning 1. I den mittersta kolumnen skriver du ner ett mildare och mer positivt sätt att tänka tanken på och i den sista kolumnen skriver du ner en mycket positiv motsättning till den negativa tanken. Det är dock en sak som du ska tänka på när du formulerar dina positiva meningar, vilket är att du inte ska använda dig av negativa ord så som "ingen" eller "inte". Av en eller annan anledning så kommer du undermedvetet inte att höra sådana slags ord, så om du tänker "Jag vill inte vara sjuk" så kommer det att uppfattas som "Jag vill vara sjuk". Istället bör du omformulera det till "Jag kommer att bli helt frisk" eller "Jag är frisk". Det vill säga beskriv inte de saker du inte vill ha, utan det du gärna vill ha. Du ska tänka "var vill jag hamna" istället för "vad vill jag bort ifrån".

Din tabell kan exempelvis se ut så här:

NEGATIV TANKE	MEDELPOSITIV TANKE	MYCKET POSITIV TANKE
Allt är hopplöst och jag vet inte vad jag ska göra.	Jag vet inte vad jag ska göra just nu, men det kan hända att jag hittar en utväg.	Det finns hopp och jag vet vad jag ska göra.
Jag har alltid otur och världen är grym och orättvis mot mig.	Några gånger har jag otur, men några gånger har jag också tur.	Jag har alltid tur och världen är alltid god mot mig.
Det blir värre och värre för varje dag.	Jag vet inte helt säkert om det blir värre och värre, även om det känns så just nu.	Det blir bättre och bättre dag för dag.

NEGATIV TANKE	MEDELPOSITIV TANKE	MYCKET POSITIV TANKE
Jag kommer aldrig att bli frisk.	Jag blir förhoppningsvis frisk med tiden.	Jag blir helt frisk.
Jag kommer aldrig att kunna göra de saker jag drömmer om, eller det jag kunde förut.	Jag vet inte med säkerhet att jag aldrig kommer att göra de saker jag drömmer om. Inget är absolut och allt kan ändra sig.	Jag kommer att kunna göra allt det som jag drömmer om och kanske ännu bättre än vad jag kunde förut.
Jag blir ruinerad.	Jag ska nog klara ekonomin på det ena eller andra sättet, även fast jag inte vet hur just nu.	Jag har det riktigt bra ekonomiskt ställt.
Jag är helt ensam.	Jag har några omkring mig som kan hjälpa och vara där om jag verkligen ber om det.	Jag har alla de vänner och det stöd av familjen som jag behöver.
Jag känner inte igen mig själv längre och är rädd för att det aldrig blir annorlunda.	Jag känner inte igen mig själv just nu, men det finns en möjlighet för att jag åter blir mig själv en dag.	Jag är mig själv, precis så som jag gärna vill vara.
Jag känner mig som en hypokondriker hela tiden och en belastning för andra människor.	Jag känner mig som en hypokondriker ibland, men jag vet att folk är snälla och hjälpsamma, för det skulle jag själv vara om rollerna var ombytta.	Jag känner mig helt frisk och jag vet att andra människor uppskattar mitt sällskap.
Andra människor är trötta på mig.	Någon kanske är trött på mig, men inte alla.	Nästan alla tycker om mig, för att jag är en härlig människa och de vill gärna vara i mitt sällskap.
Jag kan på sikt inte gå till jobbet längre och kommer troligen att bli avskedad.	Kanske blir jag avskedad, men det är inte säkert. Om jag blir det, så är det för att det är ett ännu bättre jobb som väntar på mig när jag blir frisk.	Jag blir frisk och har inga problem med att behålla precis det jobb jag önskar mig.
Jag kan inte avstå från ohälsosam mat.	Jag blir hela tiden bättre och bättre på att hålla mig ifrån den ohälsosamma maten och jag förlåter mig själv om jag tar ett snedsteg ibland.	Jag äter bara den mat som gör mig frisk och hälsosam och jag älskar den.
Jag kan inte se det positiva i något.	Jag kan inte se det positiva i många saker just nu, men det kommer nog.	Jag är alltid positiv och ser det positiva i allt som jag upplever i vardagen.

När du har fyllt i tabellen med alla dina negativa tankar samt deras mer eller mindre positiva varianter, är nästa steg att börja använda tankarna i verkligheten. Varje gång du märker att du tänker en av de negativa tankarna, så ska du prova att ersätta den med en av de mera positiva. ”Åh nej, jag kan väl inte gå och lägga märke till allt som jag tänker”, tänker du kanske. Och nej, bara lugn, det skulle inte vara möjligt. Det är bara de väldigt negativa tankarna, de som du har skrivit ner i tabellen, som du ska försöka fånga. Det är speciellt de som har med din hälsa att göra men kan du också få tag på andra negativa tankar är det självklart också bra. Börja med dem som handlar om din hälsa, ditt humör, dina framtidsplaner och eventuellt också din ekonomi och se det lite som en lek, där du leker ”tafatt” med din hjärna. Prova att fånga den negativa tanken och när du lyckas med det, så ska du prova att ersätta den med en medelpositiv eller en mycket positiv tanke istället. Det kan för många vara ett väldigt stort steg att gå från negativa till positiva tankar, så försök att göra en mjuk övergång. Särskilt om du har en tendens att se väldigt svart på hur saker och ting är, kan det vara svårt att tro på den mycket positiva tanken i den högra kolumnen till att börja med. Därför bör de flesta börja med att tänka på den medelpositiva tanken först under en period och sen långsamt arbeta sig upp till den mycket positiva tanken med tiden. Prova i början att bara vara öppen för möjligheten att saker och ting kan bli annorlunda genom att till exempel tänka den medelpositiva tanken. Det skulle kunna vara ”Så länge jag lever finns det en chans att det blir annorlunda” eller ”Jag kan faktiskt se att andra människor kan bli friska, så jag vet att det är möjligt och därför finns det även en liten chans att också jag kan bli frisk”. Den medelpositiva tanken är inte slutgiltig, den innehåller hopp och möjligheter, vilket alltid är bättre än en negativ och hopplös tanke.

Det kan vara svårt att komma ihåg alla de medelpositiva och de mycket positiva nya tankarna, så jag föreslår att du synliggör dem för dig själv. Skriv ner alla de positiva tankarna - så som du gärna vill börja tänka, på ett ställe där du ser dem dagligen. Det kan till exempel vara:

- en lapp på kylskåpet
- en screensaver på datorn
- en text på din mobiltelefon
- den första sidan i din kalender
- på en lapp i din plånbok
- inramat på väggen
- på en whiteboard
- en ljudinspelning som du lyssnar på i bilen
- eller på något annat ställe som passar dig

Det här steget är väldigt viktigt för att dagligen kunna påminna dig om de positiva tankarna, så du inte faller ner i de gamla negativa tankefällorna. Du kan själv välja om det ska vara de medelpositiva eller de mycket positiva tankarna du vill synliggöra. Och även när du mår bättre, så är det viktigt att använda dem hela tiden. Att kunna se tankarna visuellt är ett sätt att ”omprogrammera” dig själv på, så det kan starkt rekommenderas. Särskilt viktigt är det att visuellt omge sig med dessa positiva tankar om det händer något oförutsett som tar din energi och flyttar ditt fokus. När du börjar tro på de medelpositiva tankarna blir det lättare att med tiden även börja tro på de mycket positiva tankarna. Med lite träning så kan du långsamt börja tro allt mer på de medelpositiva tankarna och få dem att dominera och på så sätt göra en ”uppgradering” från ett negativt till ett positivt tankesätt. Det som händer när du har gjort det under en längre period, är att du långsamt kommer att känna att allt ser mer ljusst ut och att det finns mera hopp. Det kommer att påverka ditt tillfrisknande betydligt. Du kan inte förvänta dig att du kan byta ut alla de negativa tankarna över en dag, det tror jag ingen kan. Det kräver träning och tålmod, då det är årtal av gamla tankar som du ska börja ändra och omprogrammera. Var snäll mot dig själv, speciellt om det inte lyckas varje gång. Ingen är perfekt och som sagt är detta något som du ska träna dig på. Säg till dig själv att du gör så gott du kan och beröm dig själv för att du överhuvudtaget försöker att göra något. Med tiden kan du bli riktigt bra på det. En dag är du så bra på det att du helt naturligt väljer de positiva tankarna och på så sätt har vänt på den negativa spiral du annars skulle vara på väg in i. Med andra ord, det är helt enkelt så att det ska vara du som har makten över dina tankar, inte tankarna som har makten över dig.

Jag vet att det verkligen kan vara svårt att tänka positivt och hålla humöret uppe när allt det man tidigare kunde och hade inte längre är där, utan man istället har värk och fysiska och/eller psykiska utmaningar. För en del kan det nästan vara en omöjlig kamp att få hjärnan till att tänka positivt, när lyckohormonerna är i botten och hjärnan konstant hoppar av det inslagna spåret och kör tillbaka i de negativa spåren. Så om du just nu sitter och tänker ”Det här kan jag inte använda till någonting, jag kan helt omöjligt tänka så positivt”, så är du varken konstig eller inkompetent. Det kan mycket väl vara så att det är ditt fysiska tillstånd som helt enkelt sätter krokben för dig eller så har du kanske helt enkelt en depression, som gör det ännu svårare. Försök ändå att göra några av övningarna och starta samtidigt med den nya kosten, då kommer det naturligt att öka mängden av lyckohormoner i din hjärna och göra det lättare för dig med tiden.

TANKAR OCH KÄNSLOR

Hur vet man då om man inte lyckas med att fånga in de negativa tankarna? Det vet man om man generellt är negativ, ledsen och inte mår bra. En negativ känsla botten nämligen alltid i en bakomliggande negativ eller depressiv tanke, så om du har det psykiskt dåligt eller känner negativa känslor, så är det för att det ligger kvar negativa tankar och gömmer sig. Om du är lycklig tänker du nämligen helt naturligt "Allt går riktigt bra och jag har massor av framgång". Den tanken ger nämligen en glad och lycklig känsla i kroppen. Om du är optimistisk och hoppfull kommer tanken att vara "Det kommer nog att gå bra, på ett eller annat sätt". Tanken och känslan hänger alltså ihop med varandra. Om man däremot är ledsen och deprimerad, kommer man helt naturligt att tänka "Åh nej, nu går det säkert helt galet och allt är bara en trist soppa". Till varje tanke hör alltså en känsla och tänker man negativt, kommer känslan också att bli negativ. Om du kan ändra på dina tankar, kan du därför också ändra på dina känslor och omvänt, det hänger ihop.

Vi skulle kunna placera vårt humör på en känslomässig skala, som jag har valt att kalla känslospektrat. Prova att titta på skalan och försök komma fram till var du befinner dig just nu och var du har legat tidigare i livet. Om du ligger i botten på skalan, precis som jag gjorde under många år, så är det verkligen dags att börja arbeta med positivt tänkande. Jag har själv gått från att ligga i botten, med rädsla, ångest och depression, till att idag ligga i toppen av skalan och pendla mellan tillfredsställd och lycklig och i värsta fall frustration. Prova därför alltid att försöka hitta en känsla som är steget högre än den du har just för ögonblicket.

Den enda tid du kan leva i och påverka, är nutiden. Just nu, i det här ögonblicket, kan du välja att vara glad eller sur, se det positiva i livet, eller det negativa. Du kan helt enkelt välja att pröva att ha det bra och vara glad, trots alla hinder runt omkring dig. Om du inte är glad precis just nu, så är det inte heller någon annan än du själv som har ansvar för det. Kanske låter det lite hårt, då du ju inte kan rå för att du blev sjuk, att din man är alkoholist eller att pojkvännen gjorde slut. Du kan inte heller rå för att din son dog i en bilolycka eller att du blev sparkad från jobbet. Även om det har skett förfärliga saker i ditt liv, är det fortfarande ditt ansvar att finna lycka trots allt det som hänt. Det gör du genom att uppskatta allt det du har, till skillnad mot det du inte har. Du kan välja att uppskatta att du har dig själv och ditt liv eller att du har tak över huvudet och mat på bordet varje dag. Du kan välja att fokusera på de små, men positiva sakerna och långsamt hitta glädje i dem, för det är ingen annan människa som kan göra dig lycklig. Bara du kan göra dig själv lycklig. Du kan till exempel välja att vara gladare, bara genom att fokusera på att

KÄNSLOSPEKTRAT



Lycka/njutning/styrka/frihet/kärlek

Passion/flow

Entusiasm/lust/glädje

Positiva förväntningar och tankar

Optimism

Hoppfullhet

Tillfredsställd

Ledsamhet



Pessimism

Frustration/irritation/otålighet

Överväldigad

Besviken

Tvivlande

Bekymrad

Skyller på andra

Hopplöshet



Vrede

Känslor av att vilja hämnas

Hat/raseri

Avundsjuka

Osäkerhet/skuldkänslor/känslor av ovärdighet

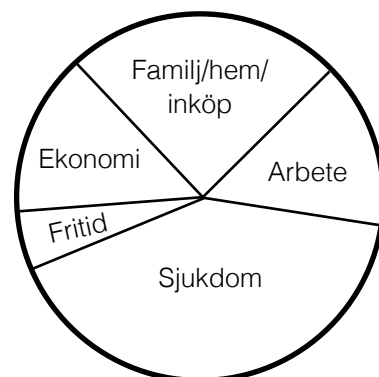
Rädsla/ångest/sorg/depression

vara mer glad eller att välja att göra saker som gör dig glad. Du kan helt enkelt flytta ditt fokus.

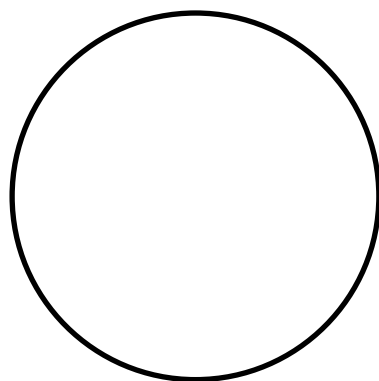
FLYTTA DITT FOKUS

Att flytta sitt fokus betyder att man pratar, tänker och gör saker som gör en glad. Vad tänker du egentligen på under en dag? Vad upptar det mesta av din hjärna under en dag eller en vecka? Prova att tänka på det. Är det inköp, barnen, arbetet, arbetslösheten, maken/makan eller sambon, ekonomin, nyheterna på Tv'n, din hobby eller är det framför allt din sjukdom och hälsa? Och vad är det som du primärt pratar med andra om? Om du skulle försöka dig på en gissning, hur många procent av dina tankar använder du på att tänka på din sjukdom? Då menar jag både de symptom du har, varför de har uppkommit, vad du kan göra åt dem, om det blir värre eller bättre, vad läkare sa, resultaten av dina prover och om du överhuvudtaget någonsin kommer att bli frisk. Det är också den tid du använder på att läsa om din sjukdom, tala om den med vänner och familj, skriva om den på internet, gå till doktorn och att få olika behandlingar. Försök att sätta ett procenttal på hur mycket din sjukdom fyller din vardag och prova därefter att rita ett fält i den tomma cirkeln med överskriften "Din nuvarande cirkel", där

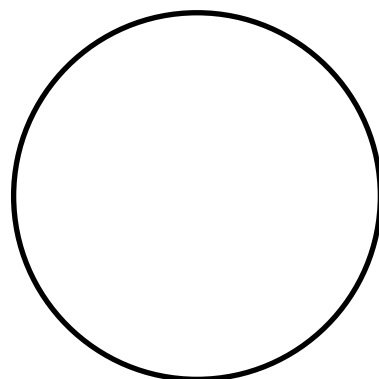
EXEMPEL



DIN NUVARANDE CIRKEL



DIN ÖNSKECIRKEL



du skriver "sjukdom". (Du kan se hur i exemplet.) Därefter ska du i samma cirkel rita in hur mycket de andra områdena i ditt liv fyller, så du får en nuvarande cirkel som beskriver de områden du primärt tänker på, talar om och gör under en dag eller en vecka.

När man är sjuk har man ofta en tendens att fokusera allt för mycket av sin tid och energi på sjukdomen och symptomen. Självklart gör man det, då det är så viktigt för en att bli frisk igen men faktum är att vi som oftast bara upprepar samma saker och tankar om och om igen. De samma bekymren, de samma historierna och de samma frågorna, vilket inte direkt är till vår fördel. Ja faktiskt är det lite som att hiva sig ännu längre ner rent mentalt, då vi använder så mycket tid i vardagen till att fokusera på något som är ledsamt, hopplöst eller negativt. Istället kommer positiva tankar, hobbyer och samtal att hjälpa till med att dra din kropp och energi högre upp, så att det går snabbare för dig att bli frisk. Så hur skulle du kunna tänka dig att din procentcirkel skulle se ut om den var helt enligt ditt ideal? Prova att rita in den i "Din önskecirkel". Den här cirkeln får bli ditt nya mål. Välj medvetet hur mycket av din tid du vill använda på att tänka och prata om din sjukdom och välj också samtidigt hur mycket av din tid du vill använda på att tänka på, prata om och göra roliga och positiva saker.

Självklart ska du inte helt ignorera din sjukdom och självfallet ska du göra något för att hjälpa dig att bli frisk. Det är bara viktigt att du flyttar ditt fokus ibland, så att sjukdomen inte upptar det mesta av din vardag och att du inte upprepar samma saker utan egentlig mening. Jag förstår att det kan vara svårt om sjukdomen fysiskt påverkar dig på så sätt att du inte kan göra någonting utan att bli påverkad, men det är ändå viktigt att du försöker. Några människor använder upp till 80 % av sin vardag på att tänka och prata om sin sjukdom, vilket betyder att den negativa spiralen helt har övertaget i deras liv. Du väljer själv vad du vill fylla din vardag med och vad du vill sysselsätta dig med. Se istället en rolig film, spendera tid med härliga vänner eller hitta ett projekt som du helt kan uppslukas av. Det kan exempelvis vara att städa bland gamla fotografier eller kärleksbrev och minnas tillbaka, att sticka en snygg tröja, anlägga en örträdgård, bygga ett fågelhus, börja på yoga eller hitta någon annan slags hobby. Med andra ord, hitta något annat i ditt liv som du kan intressera dig för och prata om mer än din sjukdom och flytta medvetet ditt fokus till något som gör dig glad.

Det här kapitlet avslutas med två av de allra viktigaste övningarna som du kan göra för att omprogrammera din kropp till att tänka mer positivt. Jag föreslår att du avsätter 5-10 minuter varje dag till dem, till exempel när du ligger i sängen varje morgon och kväll.

ÖVNING NR 3: DEN POSITIVA LISTAN

Den första övningen du ska göra, heter den positiva listan, då den handlar om att sätta fokus på alla bra saker som finns i ditt liv. Det är nämligen otroligt viktigt att komma ihåg alla de saker som faktiskt är bra, om man vill undvika att hamna i det svarta hålet. Man kan alltid hitta något positivt att vara glad över, om inte annat så för att man fortfarande finns kvar i livet och andas.

ÖVNING NR 3: DEN POSITIVA LISTAN

Börja med att göra det så behagligt för dig som möjligt och släpp taget om alla dina bekymmer för en stund. När du har funnit dig tillrätta och har det bra, så ska du börja tänka ut en lång lista över alla positiva saker som du kan hitta i ditt liv eller din vardag. Det kan till exempel låta så här: "Jag mår faktiskt väldigt bra psykiskt idag och vädret är också härligt. Jag är helt säker på att det blir trevligt när min väninna kommer förbi, hon kan säkert berätta något nytt och spännande. Och det är så fantastiskt att jag kunde hitta så många goda meloner i affären igår, jag ser fram emot att äta dem. Det är nog så att jag är lite nere och har ont just nu, men jag har ju haft det mycket värre, så det är egentligen bra. Visst har jag fortfarande kvar mina eksem på händerna, men det är så skönt att inte ha det på resten av kroppen också. Jag älskar att min hud har blivit så mjuk på magen. Vad härligt det är att det är helg snart och att min älskling diskade igår. Jag hade också tur att mekanikern kunde lappa ihop mitt däck så billigt och att jag fick punktering på en dag när jag inte skulle göra något speciellt viktigt. Och det var så trevligt att träffa min gamla kollega som jag inte sett på länge och särskilt att få träffa hennes barn. Det var också bra att jag fick tänka på vad det är för negativa tankar jag har och vända på dem, då jag började bli lite stressad tidigare idag. Jag kan inte göra det hela tiden ännu, men jag blir hela tiden bättre på det. Vad skönt att jag har resten av dagen på mig att tvätta kläder, så att jag i alla fall inte behöver känna stress över det. Och jag har det egentligen också rätt bra just nu, när jag kan ligga i min varma säng och ha det gott."

Fortsätt komma på positiva saker så länge du kan, gärna i 5-10 minuter, tills du känner att du har fått fram allt det positiva du överhuvud kan komma på. Även om du bara kan komma på saker som är "lite bättre" än "dåligt" så är det ändå bättre än de riktigt dåliga tankarna. Det handlar alltså om att kunna tänka "Jag har det egentligen väldigt bra, trots x och y" och uppskatta det du har, istället för att tänka på det du inte har. Medan du tänker ut den här långa listan med positiva tankar, är det viktigt att du samtidigt också känner uppriktig glädje och uppskattning för de saker du tänker på. När övningen är färdig, ska du nämligen kunna gå därifrån med en lyckligare känsla i kroppen och en känsla av att det faktiskt finns fler positiva saker i ditt liv än vad du först trodde. Att du har fokuserat på allt det positiva kommer alltså att ha gjort dig lite gladare.

ÖVNING 4: VISUALISERINGSÖVNING

Den nästa övningen är en visualiseringsövning, där du tillsätter bilder till saker som du drömmer om ska hända i framtiden. Du föreställer dig helt enkelt hur något kommer att bli eller hur du skulle kunna tänka dig att saker och ting är, samt att du ser dem framför dig med slutna ögon.

ÖVNING NR 4: FRAMTIDSVISUALISERING

Lägg dig ner i sängen, soffan eller sitt i en skön stol och börja visualisera något som du gärna vill ska hända, något som känns riktigt härligt. En visualisering kan till exempel vara att du föreställer dig själv i framtiden, där du är frisk, stark, energisk och glad. Kanske är du ute på en joggingtur och din hy är strålande frisk. Du har massor av energi och mår riktigt bra i kroppen, rent fysiskt. Lägg också gärna till någon handling i visualiseringen, så att det blir till en liten historia. Som att se dig själv sätta på musik på din iPod, stänga ytterdörren och långsamt börja jogga. Du joggar kanske i en vacker skog och ser en ekorre på vägen. Det får dig att le lite extra och du känner dig frisk och sund i kroppen. Samtidigt som du ser de positiva bilderna av dig själv

i ditt huvud, så prova att notera hur bra du mår i just det ögonblicket. Lev in dig i situationen och känn den glädje den ger dig, både under och efter joggingturen. Gå in i den härliga känslan så mycket som du överhuvudtaget kan, så att du börjar att le utav den. När du är färdig med visualiseringen, så ta med dig glädjen in i verkligheten och med vetskapen om att du nu gett din kropp en beställning på vad du gärna vill ha. Varje gång du gör det, är det som om du programmerar kroppen inför framtiden och ju fler positiva känslor du kan frammana under "beställningen", desto större chans är det att det blir sant. En annan mycket stark visualiseringsövning är att du föreställer dig att kroppen arbetar på att reparera dig. Det kan exempelvis vara att du föreställer dig en massa små hantverkare inne i dina celler, som är i full fart med att bygga upp eller reparera på det ställe där du känner dig sjuk. När du visualiserar är allt möjligt och det viktigaste är att du föreställer dig något som känns härligt och bra, så som du skulle vilja ha det. Det behöver inte bara handla om hälsan, det kan också handla om att träffa sin drömpartner, få en fantastisk ekonomi, ett drömjobb eller andra saker.

Generellt bör du använda mer tid på att visualisera framtiden så som du gärna vill att den ska vara, än att trampa runt i det förgångna och i gamla känslor som exempelvis förebråelser eller vrede. Det som har varit kan du inte göra något åt och bitterhet eller frustration över saker som hänt kommer heller inte att hjälpa dig i framtiden eller nutiden. Om du istället gör de här övningarna med jämna mellanrum och gärna dagligen, kommer du kanske efter en, två eller tre månader plötsligt att märka och se några stora förändringar hända i ditt liv. Om du är riktigt bra på att fånga in de negativa tankarna, eller inte hunnit komma så långt ner i den negativa spiralen, kan du kanske vända spiralen på kortare tid men du får inte bli besviken eller frustrerad om det tar längre tid. Precis som med läkningen av kroppen arbetar också sinnet långsamt men säkert, så fortsätt bara att göra övningarna och gör de till en del av din dagliga rutin. Kom ihåg, att det aldrig kan vara negativt att vara positiv.

POSITIVA TANKAR

STEG FÖR STEG

- Identifiera dina negativa tankar och "sanningar" och skriv ner dem
- Krossa "kristalkulan" och undvik negativa profetior
- Hitta alternativa tankar som är mer positiva och använd dem istället dagligen
- Synliggör de nya tankarna för dig själv
- Förstå att du genom att du ändrar på dina tankar, även ändrar på dina känslor
- Försök alltid att komma ett steg högre upp på känslspektrat än där du är
- Använd mindre av din tid till att prata om, tänka på och sysselsätta dig med din sjukdom
- Flytta ditt fokus till något som gör dig glad
- Välj att ha det bra och var glad just nu i det här ögonblicket trots eventuellt motstånd
- Gör "Den positiva listan" en gång om dagen
- Gör "Visualiseringsövningen" en gång om dagen
- Använd mer av din tid på framtiden än på dåtiden

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10


STEG 6: REN OCH FRISK LUFT

REN OCH FRISK LUFT

I det här steget är det två saker som du ska bli uppmärksam på, nämligen mängden föroreningar i luften och mängden syre i luften. Frisk och ren luft är otroligt viktigt för vårt välmående och luft är faktiskt livsnödvändigt för oss. Det är viktigare än vatten, mat och sömn, då vi bara kan överleva några få minuter utan syre. Kvaliteten på den luft vi andas, kan helt enkelt bestämma hur länge vi kommer att leva - ändå är det bara några få av oss som intresserar sig för luftkvaliteten runt omkring oss. Syret i luften, och bara det att kunna andas, är något vi tar för givet och om vi inte blir dåliga av att vistas i ett syrefattigt eller förorenat område, så ägnar vi inte luften en tanke. Det är väldigt svårt att se mängden syre eller föroreningar i luften, vilket troligen är den primära orsaken till att vi inte tänker så mycket på det.

SYRE I LUFTEN

Låt oss först titta lite på syret i luften, eller bristen av syret. I vila drar en vuxen person in ca 500 ml luft per andetag, eller ca 6 liter per minut. Om man utövar någon sport, så kan volymen komma upp till hela 70 liter per minut för otränade och 120 liter per minut för topp-idrottare. Vi släpper också igenom lite luft via huden och omkring en femtedel av luften vi inandas består av ren syre. En människa förbrukar ca 800 liter rent syre under ett dygn och omräknat till vikt motsvarar det att vi inandas ungefär ett kilo rent syre varje dag. Det blir mycket luft om man räknar under ett helt liv och därför är luftkvaliteten så viktig. Liksom med vatten, bör man därför sträva efter att få den bästa kvaliteten av syre under en så stor del av tiden som möjligt. Det gör man framförallt genom att regelbundet lufta ut hemma och att vistas utomhus, i naturen.



Få frisk och ren luft med bra syreinhåll hela dygnet. Det vill säga undvik luftföroreningar, vädra med jämna mellanrum och sov med fönstret helt öppet eller på glänt nattetid.

Luften vi andas in innehåller ca 21 % syrgas och bara ca 0,03 % koldioxid (CO₂). Utandningsluften däremot innehåller ca 17 % syrgas och 3 % koldioxid. Om man därför befinner sig mycket inomhus i ett stängt rum, så kommer syremängden att dala betydligt med tiden och koldioxid-mängden kommer att öka. Om man dessutom vistas flera människor i samma rum, kommer det att påverka luftkvaliteten ännu mera. Du känner säkert igen känslan av att bli trött, dåsig och få huvudvärk om du har vistats någonstans där det inte var tillräckligt med syre. Då vi andas in luft med mer än 3 % koldioxid får vi nämligen känslan av att vi blir dåliga. Vid större mängder koldioxid kan det bli rent livsfarligt för oss att andas. När luftkvaliteten blir sämre finns det bara en sak att göra, nämligen att gå ut eller att ordna korsdrag. Detta är viktigt att göra med jämna mellanrum och man bör vara uppmärksam på kvaliteten av luften man andas in. Det allra bästa är som sagt att vistas utomhus, då syrenivån är som allra högst utomhus men om det är vinter eller regnar och du inte vill gå ut, kan du dock vara noga med att vädra med jämna mellanrum. Prova också att få in så mycket syre som möjligt under hela dygnet, genom att låta dörrar eller fönster stå lite öppna även på natten. Sömn kommer att bli betydligt bättre genom att göra det och det mest optimala skulle vara att helt enkelt sova utomhus. Till och med förorenad stadsluft är bättre än stillastående inomhusluft, så vädra även om du bor inne i stan. Du kan till exempel göra det på natten eller undvika att göra det under rusningstid, så undviker du de värsta bilavgaserna. Om man har en öppen spis, kan den också påverka mängden syre negativt i ett rum om det är för tätt i rummet. Dock kan elden även hjälpa till med att byta ut luften om det inte är för instängt i rummet. Utöver att vädra och hålla sig utomhus, kan man också investera i ett ventilationssystem som byter ut luften med jämna mellanrum men det är en lite dyrare lösning. Ett system med en korsvärmeväxlare är det bästa men är en lite mer besvärligare lösning och kräver en del plats till ventilationskanaler på exempelvis vinden. Se mer på www.sundthus.dk.

FÖRORENINGAR I LUFTEN

Föroreningar i luften orsakas framför allt av tre olika anledningar, nämligen genom friktion, avdunstning och förbränning. Friktion uppkommer när man till exempel krossar, borrar eller sågar i något, vilket gör att partiklar frigörs i luften som vi sedan andas in. Detta bidrar dock inte särskilt mycket till luftföroreningar generellt om man inte arbetar i en gruva, på ett sågverk eller i någon liknande in-

dustri. Avdunstning sker när något ämne som är flytande övergår i gasform, vilket till exempel är orsaken till att målarfärg luktar när man öppnar en burk med färg. Det samma gäller för ämnen som bensin, lim, parfymer, rengöringsmedel och liknande. Föroreningar i form av avdunstning upplever vi oftast i hemmet, men inte heller avdunstning är den största orsaken till luftföroreningar. Det är nämligen förbränning. När man förbränner något, så frigörs olika gaser och kemikalier i luften. Ett bra exempel på det är förbränningen som sker i en bilmotor då bensin blir till avgaser. När man förbränner material som innehåller kolämnen som exempelvis fossila bränslen, så bildas det koldioxid, vilket dock förutsätter att det finns tillräckligt med syre tillgängligt. Om det inte finns tillräckligt med syre, så bildas istället kolmonoxid. Kolmonoxid är det ämne som vissa använder sig av för att begå självmord med, genom att starta bilen inne i ett stängt utrymme. Det är ett otroligt giftigt ämne. Över hälften av våra luftföroreningar kommer dessvärre från kolmonoxid och mycket av det är från bilar. Cigaretter avger också kolmonoxid, så undvik cigarettök så mycket som möjligt. Men än värre är att vistas på tågstationer under tak med gamla diesellokomotiv, där mängden av kolmonoxid kan vara så hög att de vanliga mätinstrumenten inte ens kan mäta hur högt det är. Faktiskt kan vissa tågstationer vara värre förorenade än en trafikerad korsning i en storstad. Rök från stearinljus, kaminer och spisar är också något som man ska vara uppmärksam på, särskilt om man kan lukta röken i vardagsrummet eller köket. Alla apparater som inte använder elektricitet eller sol-, vatten- eller vindenergi kommer helt enkelt att på ett eller annat sätt använda sig av förbränning för att fungera, vilket betyder att någon slags luftförorening kommer att uppstå. Om man kan lukta att något blir bränt, så kan man vara säker på att det även kommer ut i ens blod, eftersom man tar upp ämnet både via lungorna och huden. Undvik därför områden där man bränner saker och håll gärna andan om du går förbi någon som röker. Som sagt var är bilavgaser riktigt dåligt, så undvik också att andas in mycket bilavgaser, om det på något sätt är möjligt. Det kan exempelvis betyda att man stänger fönster och ventilation i bilen när man kör inne i stan eller på motorvägen. Om du bor i storstan längst med en hårt trafikerad väg och du är väldigt sjuk, ska du vara noga med att komma ut i frisk och ren luft med jämna mellanrum. Alla föroreningar man får i sig kommer kroppen att använda energi till att avgifta sig från och det är onödig energi som en sjuk kropp hellre skulle behöva till något mer konstruktivt. Utöver att åka bort från föroreningarna, vädra, undvika områden där man bränner saker eller hålla andan, finns det inte så mycket annat att göra för att undvika luftföroreningarna. Det finns självklart apparater som kan mäta halten av luftföroreningar men de är ännu inte utvecklade för privat bruk i hemmen. Den dag mobilproducenterna har utvecklat en app som man kan mäta luftföroreningar

med hjälp av en sensor på mobilen, kommer att vara en stor dag. På det sättet kan vi nämligen själva bestämma var vi vill vistas och välja att exempelvis gå iväg från en tågstation om den är väldigt förorenad. Intill dess får vi nöja oss med DMIs hemsida [Danmarks motsvarighet till SMHI, övers. anm.] där man kan få en generell idé över halten av luftföroreningar i olika städer runt om i landet.

Just för att luftföroreningar i regel är osynliga, kan vi i dagsläget bara gissa oss till hur dåligt det är och hur man bäst kan undvika föroreningen. Du kan dock själv göra ett enkelt försök för att få en idé om hur ren luften är i just ditt område. Du behöver bara samla lite regnvatten i en skål och därefter doppa i ett indikatorpapper/lackmuspapper (från apoteket) i vattnet. Vattnet ska helst samlas i början av regnskuren, då det är i starten som de värsta föroreningarna kommer ner med regnet. Rent vatten har ett pH-värde på 7 och ju lägre pH-värde, desto mer förorenat och surt är vattnet.

En nyare form av luftförorening, som inte heller kan ses med blotta ögat, är som tidigare nämnts elektromagnetisk strålning. Det är den strålning som kommer från olika trådlösa signaler som vi har i luften runt omkring oss och som vi inte känner till konsekvenserna av på lång sikt ännu. Numera sitter det mobilmaster på var och vartannat hustak, så även utomhus kan det vara svårt att undvika strålning. Ännu värre är det i städer, på arbetsplatser och i skolor men prova att begränsa signalerna så mycket som möjligt, om så bara i hemmet. Slå av ditt trådlösa internet när du inte använder det eller använd en internetkabel istället för wifi. Det samma gäller mobiltelefoner och särskilt smartphones, som är online konstant. Stäng av telefonen om natten eller lägg ifrån den långt bort från sängen i ett annat rum. Vi kan bara göra vårt bästa, även om det dessvärre nästan är helt omöjligt att få tillgång till helt ren luft i vårt moderna samhälle.

ANDNINGEN

En sista sak som bör nämnas är andningen, då den avgör hur mycket syre man får i sig, beroende på hur man har det i näsan, halsen eller lungorna, ens kroppshållning och vad man har på sig. Om man generellt är lite täppt i näsan blir man tvungen att andas genom munnen, men annars, om det är fri passage bör det vara tillräckligt med att andas genom en näsborre. En av de vanligaste orsakerna till tilltäppta och förtjockade slemhinnor i näsan och svalget är mjölkprodukter, så om du inte redan har gjort det, prova att utesluta dem ur kosten vilket bör resultera i en förbättring. Fri passage är viktigt för att kunna få i sig tillräckligt med syre.

Kroppshållningen kan också förhindra en obehindrad andning, till exempel om man är framåtböjd och spänd. Det samma om man har på sig tigha kläder och särskilt Bh:n är den stora syndaren i sammanhanget. Det bästa borde vara om man helt kunde undvika Bh, då de blockerar både blodcirkulationen, lymfcirkulationen och andningen. Det är dock inte så många kvinnor idag som har lust att sluta använda Bh, så alternativet är att köpa en lite större storlek i omkrets, så att den inte sitter åt så mycket. Man kan också använda sig av en bikinitop, som man själv knyter ihop med band och därmed själv bestämmer hur stramt den ska sitta. Ett sista trick är att sätta elastiska band mellan hakarna i låset i den normala Bh:n, som på så sätt blir lite lösare. Prova överhuvudtaget att använd Bh så lite som möjligt och att sova med Bh på sig är självklart ett absolut "nej".

Slutligen bör det även nämnas att motion också är riktigt bra för andningen, då man får in mera luft och får ut fler avfallsämnen via utandningen när man andas snabbt. Andningsövningar kan också rekommenderas, till exempel i samband med avslappning eller meditation och kom ihåg att i vardagen ta djupa andetag då och då. Rent syre i stora mängder är en av nycklarna till en frisk kropp.

REN OCH FRISK LUFT

STEG FÖR STEG

- Undvik alla former av luftföroreningar, speciellt rök från något som bränns och avgaser
- Vädra ofta så syreinnehållet i luften är högt hela tiden
- Låt fönstret stå på glänt på natten
- Spendera mycket tid utomhus
- Åk bort ofta om du bor i ett förorenat område
- Prova att begränsa mängden av trådlösa signaler i din omgivning
- Optimera din andning och undvik saker som sitter åt kring bröstkorgen

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

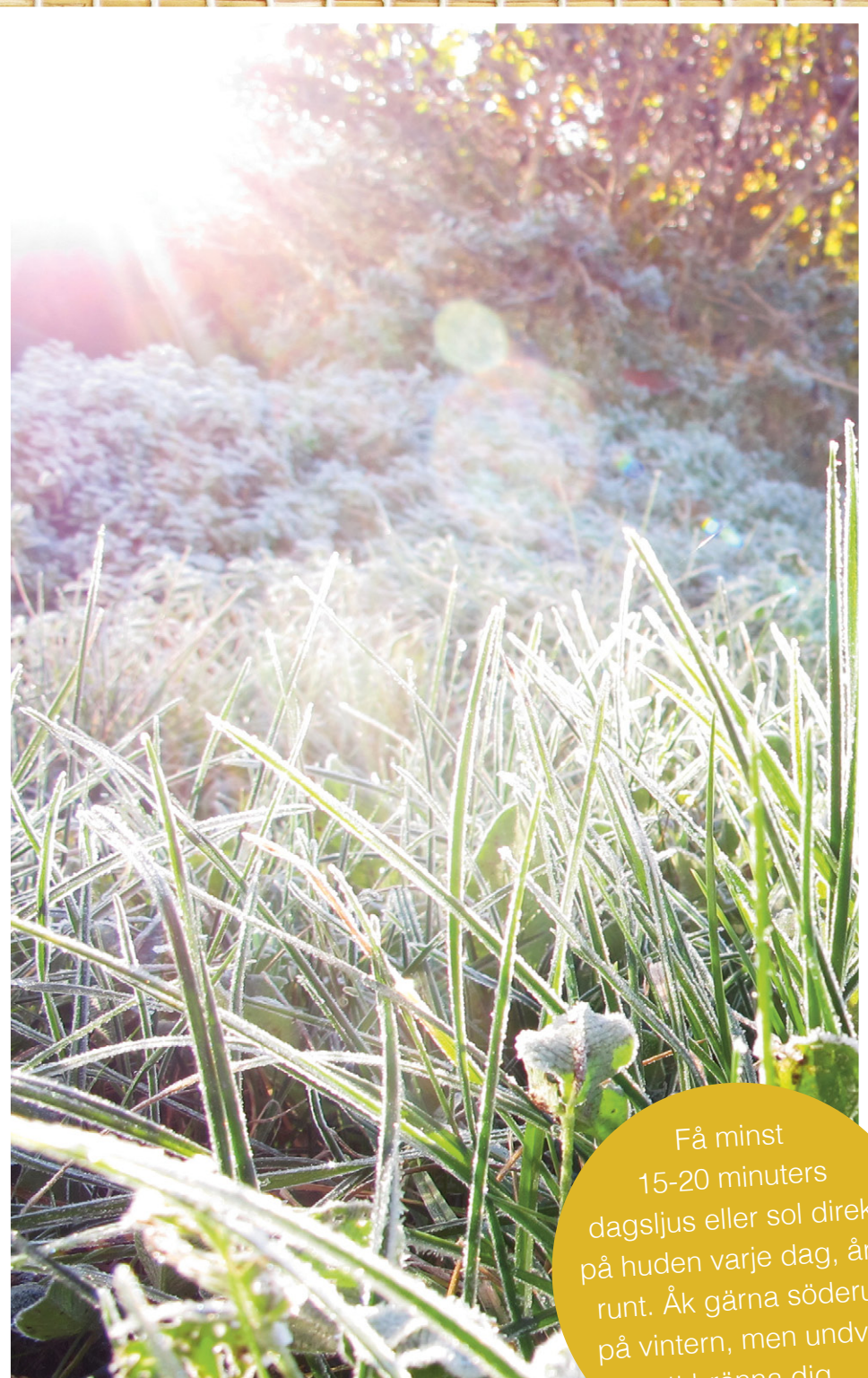
STEG 7: SOL OCH DAGSLJUS

VARFÖR SOL?

Solljus är lika livsnödvändigt som vatten, syre och mat och har man enbart tillgång till konstgjort ljus så kommer det förr eller senare att gå ut över hälsan. Solljus innehåller olika strålar som är viktiga för en lång rad olika processer i kroppen. De är bland annat viktiga för vårt körtelsystem och hormonproduktion, produktionen av D-vitamin, vårt kalkupptag och därmed också styrkan på ben och brosk, energin, huden, muskelstyrkan och mängden av röda blodkroppar och hemoglobin i blodet, så att man undviker att få blodbrist. Utöver det har solen också en renande effekt på huden, vilket speciellt kan ses vid psoriasis, finnar, eksem och vid dålig kroppslukt. Allt detta blir bättre om man med jämna mellanrum får sol på kroppen. Om man luktar svett och sitter med armhålorna i solen under tio minuter, så kommer svettlukten att försvinna. En av experterna på Naturlig Hygien, T.C. Fry, skriver om solljus:

”Solljus har faktiskt visat sig vara en viktig faktor i det som kroppen behöver för att kunna läka sig själv från en rad sjukdomar. Exempelvis kan ett riktigt utfört solbad (på den rätta tidpunkten och i den rätta längden), medan man slappnar av, öka förbränningen, cirkulationen och blodets syrebärande egenskaper med 10 % eller mer, vilket i sin tur ökar avgiftningen av avfallsämnen.”

Alla växter, djur och människor som rör sig på jordens yta, behöver solljus i större eller mindre mängder. Dock får nästan alla djur mer sol- och dagsljus än vad människor får, så återigen har vi lyckats avlägsna oss från våra naturliga förhållanden. Idag tillbringar de flesta människor i västvärlden nämligen allt för mycket tid inomhus, så att mängden dagsljus och solljus blir betydligt mindre i förhållande till vad den borde vara och tidigare varit i människans historia. För miljoner år



Få minst 15-20 minuters dagsljus eller sol direkt på huden varje dag, året runt. Åk gärna söderut på vintern, men undvik att bränna dig.

sedan, då människan ännu levde i naturen, bodde vi i de tropiska områdena och fick solljus eller dagsljus hela dagen lång. Vi gick och lade oss då solen gick ner och vi gick upp när solen gick upp. Vi fick solljus direkt på huden och var utomhus hela tiden. Idag sover vi länge på morgonen och går upp efter det att solen har gått upp. Vi går till sängs långt efter det att solen har gått ner och så har vi på oss kläder så att solens strålar inte når vår hud. Därtill spenderar vi den mesta av tiden inomhus, från det att vi går upp på morgonen, till att vi går till jobbet eller skolan och sedan åker hem igen på kvällen. Om vi får lite sol eller dagsljus på kroppen, är det som regel bara under kortare perioder på väg till och från arbetet, skolan, bilen, tåget eller butiken och det är ganska få människor som avsätter tid till att gå en promenad varje dag. Konstgjort ljus så som glödlampor, energilampor, ljusrör och halogenlampor har helt enkelt inte samma läkande egenskaper som solljus och det kan till exempel ses genom att frukt har svårare att mogna ordentligt i konstgjort ljus. En kropp som inte får solljus kommer att bli blek och sjuklig att se på och får en ökad risk för benskörhet och andra sjukdomar.

HUR SKA VI SOLA?

Sättet som vi människor får sol- och dagsljus på är rätt viktigt, då vi mycket lätt kan riskera att bränna oss om vi inte solar oss korrekt. Vi behöver två saker från solen, nämligen naturligt dagsljus, som vi får in via ögonen, samt sol direkt på huden. Naturligt dagsljus får vi hela dagen om vi spenderar tid utomhus, även om vi är i skuggan men det direkta solljuset på huden måste vi aktivt se till att vi får genom att ta av oss kläderna och vistas utomhus. Det är viktigt att få minst 15-20 minuters sol direkt på huden varje dag och ett absolut minimum är en timme i veckan. Hur man ska sola och få dagsljus på huden beror mycket på det område man bor i, så här finns två olika möjligheter.

MÖRKA REGIONER OCH MÖRKA PERIODER

När mängden sol och ljus börjar bli för liten kan man märka det på att fåglarna flyttar och att löven börjar bli gula. Löven är gröna när det finns tillräckligt med solljus och blir bruna och gula och faller ner när det inte längre finns tillräckligt med ljus. Det skulle helt enkelt krävas för mycket energi för trädet att producera löv som trädet ändå inte kan använda sig av, så trädet väljer att istället gå in i en slags dvala, tills det kommer tillräckligt med sol igen till våren.

I nordliga länder där det under ett halvår är mörkt och grått, är det extra viktigt att få så mycket dagsljus som möjligt på huden för att hjälpa kroppen att må bra. Det kan vara riktigt svårt när det inte är mycket ljus under dagen och när det till exempel regnar, är kallt och man inte har särskilt stor lust att vara utomhus. Prova ändå att gå en promenad eller vistas utomhus minst en halvtimme varje dag för att medvetet få så mycket sol och ljus som möjligt. Har du en tendens till att få vinterdepression - köp en dagsljuslampa eller byt ut en massa glödlampor i vardagsrummet eller sovrummet till glödlampor med dagsljus.

Kroppen kan lagra en del D-vitamin från solrika perioder, men under vintern tar det lagret för de flesta människor slut. Därför är det viktigt att ta tillskott av D-vitamin om man vistas en hel lång vinter på nordliga breddgrader. Det allra bästa man kan göra är självklart att åka på semester till solen och sydliga breddgrader när det är mörkt och grått där man bor, för att på så sätt bygga upp ett nytt lager av D-vitamin som kan hålla till våren. En annan fördel är också att frukten är mycket bättre söderut vintertid, än vad den är här hemma. Så om du har möjlighet till det, flytta din utlandsresa från sommaresemestern till vintersemestern.

SOLRIKA REGIONER OCH SOLIGA PERIODER

I solrika regioner, som tropiska länder eller här i Norden om sommaren, är det mycket lättare att få massa ljus och sol, eftersom man generellt sett vistas mycket mer utomhus. I gengäld finns det en risk för att man blir bränd, speciellt vid värmeböljor och om man solar på klassiskt vis. När det är mycket sol är det därför viktigt att kontrollera sitt solupptag, så att man inte får för mycket sol och framförallt att man inte solar mitt på dagen, då solen är som starkast. Timmarna tidigt på förmiddagen före kl. 10 och sent på eftermiddagen efter kl. 16 är de bästa timmarna att sola. En tumregel är att om din skugga är längre än dig själv, så kan du gärna vara ute i solen. Är den kortare än vad du är, så står solen för högt på himlen och solen är för stark. Håll dig därför i skuggan mitt på dagen och använd keps eller någon annan huvudbonad om du ska gå ut. För mycket sol i ansiktet på de felaktiga tidpunkterna är det som snabbast kommer att ge ålderstecken och en gammal, läderartad hud.

Melanin är ett brunt pigment som kroppen tillverkar själv utifrån den mat man äter och som naturligt skyddar mot solens strålar. Det är med andra ord kroppens egen solkräm och ju friskare man är, desto snabbare och bättre kommer kroppen att skydda sig själv mot ett för stort upptag av solstrålar. Den bruna färgen skyddar helt enkelt, samtidigt som kroppen kan ta upp de ämnen från solen som den har användning för. Orsaken till att så många människor får hudcancer, är att deras

solförsvar inte längre fungerar speciellt bra, samtidigt som de solar vid felaktiga tidpunkter och i felaktig mängd. Det är alltså inte solen som är problemet, utan vårt eget dåliga försvar mot solen och det sätt som vi solar på. Sola sig ska man göra för att hålla sig frisk, inte för utseendets skull. Även om du bara solar före kl. 10 och efter kl. 16 kan du ändå bli härligt brun, då en sund kropp med ett effektivt solskydd kommer att producera melanin snabbare och du kommer att bli brun snabbare. En sak som folk upplever efter en längre tid på rå kost, är att deras tolerans för solen faktiskt ökar. Folk berättar att de nästan inte längre blir brända, eller i vart fall bara väldigt sällan. Självt upplever jag detsamma men också att jag blir snabbare brun och att min kropp producerar otroligt mycket melanin.

Så exakt hur mycket ska man sola? Idealet är att sola dagligen under korta stunder, då du får 20 min sol på framsidan och 20 min på baksidan, antingen före kl. 10 på förmiddagen eller efter kl. 16 på eftermiddagen. Om du solar vid de riktiga tidpunkterna på dagen och de riktiga mängderna, så behöver du inte använda solkräm eller aftersun, då du inte kommer att bli solbränd. Om du däremot blir röd och solbränd, är det ett tecken på att du har varit för länge i solen i förhållande till hur bra ditt solskydd är vid den givna tidpunkten. Om du inte är van att sola, så börja långsamt, med exempelvis 10 min om dagen. Om du är rödhårig eller har väldigt ljus hy, så var extra noga. I områden med tunt ozonlager som exempelvis Australien ska man också vara extra försiktigt och bara vara ute under korta perioder. "Kan jag inte bara använda solkräm?" tänker du kanske, men nej. Jag vill helt klart rekommendera att du solar under de riktiga tidpunkterna och i de riktiga mängderna, istället för att använda solkräm då allt onaturligt som vi smörjer på huden också kommer att tas upp av huden och sen som sagt avgiftas ur kroppen. I sydliga länder och under solrika perioder är det också vanligt att använda solglasögon, men precis som med solkräm, rekommenderar jag att du undviker dem så gott det går. Du behöver in ljus via ögonen för att få det fulla spektrat av solens strålar. Personligen använder jag solglasögon nästan bara till att hålla upp håret med eller kamouflera att jag är morgontrött någon dag.

SOL OCH DAGSLJUS

STEG FÖR STEG

I mörka regioner/perioder:

- Se till att få minst 15-20 minuters sol direkt på huden varje dag
- Få in ljus via ögonen minst en halvtimme varje dag, till exempel genom att gå en promenad
- Ta extra tillskott av D-vitamin under den mörka perioden
- Åk på semester till solen under vintern

I soliga regioner/perioder:

- Sola före kl. 10 eller efter kl. 16
- Se till att dagligen få 20 min sol på framsidan och 20 min på baksidan av kroppen och inte mer
- Undvik att använda solglasögon, solkräm, aftersun och sololjor
- Använd huvudbonad när du går ut i solen
- Undvik att bränna dig och trappa långsamt upp solningen, om du inte är van vid solen

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Eliminera all stress och skapa ett liv med lugn och ro, avslappning, harmoni, syfte, balans, glädje, kreativitet, beröring, kärlek, skratt och lek.

STEG 8: GOTT VÄLBEFINNANDE

Ett gott välbefinnande handlar sammanfattningsvis om att ha det bra i sitt liv, få lugn och ro och att vara i balans och harmoni med sig själv. Det handlar om att man känner att det finns en mening med livet, om att vara glad i vardagen och om att kunna tycka om sig själv som den man är. Det inkluderar också kärlek till andra, närvaro, beröring, lek, skratt och att ha kul i vardagen. Jag har delat upp det här steget i fem mindre underkategorier, som alla är viktiga för vårt välbefinnande i vardagen. Underkategorierna är:

- Gott om tid och ingen stress
- Lugn, harmoni och avslappning
- Gemenskap och kärlek med andra
- Kreativitet, mening och syfte
- Glädje, skratt och lek

De här fem områdena har faktiskt varit några av de saker som jag har haft allra svårast att tillämpa i min vardag. Faktiskt så har speciellt områdena ”ingen stress” och ”lugn och ro och avslappning” varit hundra gånger svårare för mig att tillämpa än kosten och det var först efter flera år som jag förstod hur viktiga de här områdena verkligen är. Kosten och många av de andra livsstilsområdena var så härligt konkreta och handlingsinriktade men att jag skulle sitta ner och inte göra någonting alls, det kunde jag inte riktigt förstå mig på. Därför nedvärderade jag betydelsen av det här livsstilsområdet och tänkte att det var ju inte så viktigt nu när jag åt, sov och drack och levde så som jag skulle på alla de andra områdena. Det ångrar jag lite idag, för om jag hade varit bättre på just det här området, tror jag faktiskt att jag hade blivit frisk ännu snabbare. Istället kände jag att det var en massa andra saker som hastade, plikter som skulle uppfyllas och människor som jag skulle träffa. Allt det var mycket viktigare än att bara slappna av, leka, vara kreativ, social och ha gott om tid. Det var viktigare än att vara snäll mot mig själv och lyssna till vad jag egentligen behövde mest av allt – slappna av. Jag vill därför dela med mig

av mina erfarenheter, då jag vet att om man vill hjälpa sin kropp att reparera sig själv, så måste man också ge den goda förutsättningar för att göra detta.

GOTT OM TID OCH NOLL STRESS

Det första som behöver elimineras är alltså stress, då stress är en av de största orsakerna till att vi blir sjuka. Om du är en av dem som tenderar att stressa, så kan det vara ett av dina största hinder att ta dig över på vägen mot att bli frisk. Stress är en form av ångest då man är rädd för att någonting ska gå snett; att man inte har tillräckligt med tid eller att man inte har kontroll över en given situation. Bekymmer ligger inom samma kategori. Börja med att skriva en lista över alla de saker som stressar och bekymrar dig i livet och på arbetet. Vad är det som gör dig rädd och stressad? Är det din sjukdom? Är det din man, hustru eller din chef? Är det de dagliga plikterna i hushållet eller är det ekonomin? Är det uppgifterna på arbetet eller ogräset i trädgården? Skriv ner alla de saker som stressar och bekymrar dig i livet och använd gärna nedanstående linjer:

Sätt därefter en siffra efter varje sak som du har skrivit ner, allt efter hur mycket de olika sakerna dränerar dig på energi. Det som dränerar dig mest får nummer 1, nästa nr 2 etc. Därefter ska du tänka ut hur du kan eliminera den värsta stressen från ditt liv, och speciellt från de saker som du har givit nr 1, 2 och 3. Stress, ångest och bekymmer är som sagt några av de värsta sakerna för hälsan och därför något man verkligen bör ta itu med. Det är möjligt att man behöver göra några drastiska förändringar för att komma till botten med stressen, vilket i värsta fall kan betyda att du kanske förlorar några vänner, ett jobb, en partner eller en äkta maka/make i processen, men det viktigaste är att du prioriterar dig själv högst. Överväg också

om du kan planera din vardag på ett bättre sätt så att du får mer tid, lugn och ro och en känsla av att du har kontroll över dagen. Målet är att nå fram till en punkt där du känner att du styr ditt liv och inte tvärtom. Din hälsa är viktigast – utan den kan du inte göra någonting, varken för dig själv eller för andra. På sikt kommer stress enbart att påverka din livskvalitet negativt. Att vara både sjuk och stressad är som att vara ett jaktplan som är på väg att stört dyka, vilket bör tas på största allvar. När du har eliminerat den värsta stressen ur ditt liv ska du börja skapa mer tid till dig själv och se till att det inte är en massa andra saker som du hela tiden ska hinna med. Besluta dig för att du har full kontroll över ditt liv, även om saker och ting inte direkt verkar så just nu. Börja tro på att allt kommer att ordna sig, på det ena eller andra sättet.

LUGN OCH RO, HARMONI OCH AVSLAPPNING

Nästa område hittar man i förlängningen av det förra området, då du med gott om tid och kontroll också har möjlighet att skapa mer lugn och ro och avslappning i ditt liv. Lugn och ro betyder att det inte hela tiden är saker som du ska göra som du inte har lust att göra, utan att du istället har lugn och ro till att göra de saker som du själv brinner för och samtidigt kan slappna av. Harmoni betyder att det är balans i ditt liv, på alla fronter och att du känner att du är i balans med dig själv och din omgivning. Avslappning ger sig självt, då det betyder att du ska börja sätta av mer tid till att slappna av och ta lite mer ledigt. Prova att tänka tillbaka på olika tillfällen i ditt liv då du kände att du mådde bra rent psykiskt och att du hade massor av de tre ovan nämnda sakerna. Hur kan du återskapa det du hade den gången? Är det någon som kan hjälpa dig och som kan överta några av de uppgifter som du normalt kämpar med? Hitta områdena med oro och disharmoni och gör något med dem. Du vet bäst själv vad det är som kan öka din lugn och ro, din harmoni och vad som kan göra att du kan slappna av. Gör precis det som du behöver göra så att alla spänningar, trötthet, stress och liknande försvinner från din vardag. Jag vet att det rent praktiskt kan vara svårt med ett arbete och en familj som ska tas om hand om, men prova ändå att hitta ett sätt där du kan få in mer lugn och ro, harmoni och avslappning i livet. Ta till exempel en povernap när du kommer hem från jobbet eller börja meditera 15 minuter om dagen. Du kan också börja avsätta tid till att göra yoga, avslapp-

ningsövningar eller andningsövningar varje dag, för att på så sätt få en frizon som bara är din. Säg nej till arrangemang eller kvällsaktiviteter du inte riktigt har lust att gå till, utan lägg dig istället på soffan och slappna av. Det kan också vara så att du behöver ta semester, tjänstledigt eller sjukskriva dig själv. Gör det också gärna vackert och hemtrevligt där du bor, då en harmonisk och vacker omgivning ökar ens välbefinnande.

GEMENSKAP OCH KÄRLEK MED ANDRA

Kärlek och gemenskap med andra människor är otroligt viktigt, då det är ett grundläggande behov för oss människor att bli älskade. Att ha några som man älskar eller några som älskar en, så som en partner, en äkta maka/make, barn eller en familj är helt fantastiskt och helt klart att föredra om det är möjligt. Speciellt kroppskontakt är viktigt, då det sker en massa olika kemiska reaktioner i huden när vi människor rör vid varandra. Om man inte har en partner, är gift eller liknande, så kan man till exempel gå på massage, pardans, kampsport, zonerapi etc. och på så sätt få fysisk kontakt med jämna mellanrum. Det är också viktigt att inte bli en total eremit, utan att komma ut och vara social i den grad man orkar. Vi människor är sociala väsen och med de rätta människorna kan sociala kontakter stärka hälsan och öka ens glädje betydligt. Samtidigt kan det finnas människor i ens omgivning som drar ner otroligt mycket på energi- och hälsokontot och som istället ger dig en massa dålig energi, som du inte behöver. Börja därför med att sortera bort människor från ditt liv som dränerar dig på energi och välj ut dem som gör dig glad och ger dig bra energi. På så sätt kommer du att både ge mer kärlek och få mer från andra, vilket som sagt är otroligt viktigt.

Utöver kärlek till andra är det en annan sak, som är ännu viktigare, nämligen kärlek till dig själv. Om du inte älskar dig själv och inte tycker att du är härlig att vara med, hur ska då andra kunna tycka det? Kärlek till en själv betyder bland annat att man tycker att man är bra som man är, att man förlåter sig själv för de fel man har begått, att man värdesätter de kvaliteter och värden man har och att man älskar sig själv ovillkorligt, oberoende av vad andra tycker eller de fel man känner att man har gjort. Börja istället med att behandla dig själv så som du vill behandla andra. Det betyder att du inte ska bli arg på dig själv om det är något du inte gör

100 % perfekt eller om du inte är så som du bör vara. Tala till dig själv på ett fint sätt och försök att inte racka ner på dig själv om du till exempel känner att du inte gör allt tillräckligt bra då du försöker bli frisk. Var istället snäll mot dig själv, liksom du skulle vara om du pratade med ett litet barn. Du skulle troligen inte säga till barnet ”Nu får du ta dig samman. Det är fasiken dåligt att du inte klarar av det här”. Säg istället till dig själv ”Jag är stolt över att du överhuvudtaget försöker, det är härligt att du i det minsta har intentionen att göra något bra för dig själv”. Vart enda litet steg är ett steg i den rätta riktningen, så beröm dig själv för alla de små stegen och dina goda intentioner. En bra övning som du kan använda dig av för att börja känna mer kärlek till dig själv, är att titta på dig i en spegel och berätta till dig själv att du tycker om dig själv. Du kan också krama dig själv genom att slå armarna runt om dig och märka kärleken till den vackra människa som du innerst inne är. Något annat du kan göra, är att börja skämma bort dig själv lite mera. Prova att skriva en lista med saker som du kan göra idag för att skämma bort dig själv lite. Då tänker jag inte på skrämmande eller dyra saker, utan mer på små saker, som att ligga i soffan och läsa en god bok, skjuta upp strykningen till i morgon, sätta på någon skön musik, se en bra film, ringa till någon som gör dig glad, ta en tupplur, arbeta med din hobby etc. Börja prioritera dig själv och dina egna behov lite högre än andras, även om det kan låta egoistiskt. Men du har helt enkelt inte tillräckligt med energi till att både prioritera andras behov och dina egna när du är sjuk. När du älskar dig själv kommer den kärlek du får av andra också att börja bli ännu större, eftersom de kan märka att du tycker om dig själv och omedvetet börjar de tycka likadant som du.

KREATIVITET, MENING OCH SYFTE

Vissa människor är enormt kreativa, medan andra inte känner att de har en smula kreativitet i sig. Kreativitet betyder att skapa något och i vårt samhälle innebär det att du ska måla en tavla, skulptera, skriva musik, koreografera en dans, skriva en dikt, en historia, rita en bild eller skriva ett teaterstycke för att vara kreativ. Många är rädda för att vara kreativa, då de inte känner att de har tillräckligt med talang inom något av dessa områden. Men sanningen är att kreativitet är så mycket mer än vad som ryms inom dessa klassiska områden. Kreativitet är också att bygga ett

fågelhus, att flytta om på möblerna i vardagsrummet, att experimentera med nya ingredienser i köket, att göra en scrapbook med minnen från semestern, att hitta på snillrika lösningar till uppgifter på jobbet och många andra saker. Ordet kreativ kommer från det engelska ordet "create", som helt enkelt betyder "att skapa". Alla kan skapa något nytt på ett eller annat sätt och det behöver inte vara något stort eller konstnärligt inom de klassiska områdena. Hitta istället din egen form av kreativitet, som du tycker om att sysselsätta dig med. Att skapa något nytt är som regel förbundet med stor tillfredsställelse och glädje, vilket gör att alla former av kreativitet är bra att ha i sitt liv. Likadant är det med saker man brinner för och blir uppslukad av, då det hjälper till att ge mening och syfte med vardagen och göra den lite roligare. Överhuvudtaget är det viktigt att försöka hitta en mening och ett syfte med livet då det kommer att förstärka livsgnistan och livslusten betydligt, vilket återigen kommer att stärka kroppens egen balans och förmåga till att läka sig själv.

GLÄDJE, SKRATT OCH LEK

Alla djur njuter spontant av livet, i varje fall när de är mätta och har fått de flesta andra behov tillfredsställda. Tänk bara på en hund. Den använder det mesta av tiden till att leka, utforska, sova, röra på sig, ha sex och äta. Hundens liv är inte särskilt komplicerat och den vill egentligen bara vara glad och ha kul. Om den så bara får springa efter en pinne så är den lycklig. Det samma gäller för barn, då det ofta inte ska mer till än en gunga eller en leksak för att göra dem glada. Då vi själva var barn hade vi hela världen som lekplats. Vi gick upp varje morgon och gladde oss till en ny dag med lek och skratt. I takt med att vi blev vuxna, blev vi långsamt mer och mer nertyngda av plikter, bekymmer, ansvar och vardagens allvar och vår spontana förmåga att kunna leka och skratta blev bortglömd. Livet blev seriöst, allvarligt och tungt. Vägen till glädje och skratt blev längre och tyngre än vad den var förut. Men så behöver det inte vara, för livet är bara så allvarligt som vi gör det till. Det är därför på tiden att vi får tillbaka mer glädje och skratt i vardagen. Skratt är något av det mest hälsosamma och läkande som finns, både fysiskt och psykiskt och kan faktiskt ha mirakulösa effekter på ens hälsa. I USA finns det sjukhus som delar ut roliga böcker och filmer till patienterna, då de har kommit fram till att det påskyndar läkningen. När kroppen är glad och skrattar, så läker den sig själv helt enkelt snabbare.

Försök därför att tänka ut vad det är som du kan göra för att få skratta mer i vardagen. Är det till exempel genom att se roliga filmer, gå på stand-up comedy, att vara tillsammans med roliga vänner eller att läsa roliga serietidningar? Du kan också anmäla dig till en skrattekurs eller köpa en skratt-DVD som du kan använda där hemma. Se till att du har flera saker som får dig att le och skratta i vardagen, då det kommer att hjälpa din kropp att läka sig själv. Det är också viktigt att prova att få in mera lek i vardagen, även om det kan vara svårt att komma ihåg hur man gjorde. Det kan till exempel vara ett kuddkrig i soffan eller en omgång kortspel med vännerna. Det kan vara att leka med lego med barnen eller att spela ett parti badminton i trädgården. Det kan vara ett datorspel på nätet eller varför inte bowling eller tennis med hjälp av Nintendo Wii framför Tv:n. Le, lek, spela, skratta och skoja överlag mycket mera, så att livet inte längre är så allvarligt. Vad det än är som behövs för att locka fram lite av barnet i dig, så prova det. Det är den positiva lättheten som finns naturligt hos barn, som vi vuxna måste hitta fram till igen. Om du tänker tillbaka på din barndom kan du säkert komma ihåg känslan av att vara positiv och lättsam och kanske upplever du ibland situationer då du fortfarande har kvar lite av den känslan. När uppstår de situationerna och hur kan du återskapa dem lite oftare? Livet behöver inte vara så tungt och seriöst som vi har en tendens att göra det till, inte heller om vi är sjuka. Det är nämligen när vi är sjuka som vi behöver le, skratta och skoja ännu mer, då det som sagt har en riktigt välgörande inverkan på livet.

GOTT VÄLBEFINNANDE

STEG FÖR STEG

- Eliminera så mycket stress från ditt liv som möjligt
- Skapa massor av tid till avslappning
- Skapa en lugn och harmonisk miljö
- Få tid till mer gemenskap och kärlek med andra
- Börja älska dig själv mera
- Var social i den utsträckning som du har kraft och lust till
- Få fysisk kroppskontakt med jämna mellanrum
- Var kreativ, på ditt sätt
- Hitta en mening och ett syfte med ditt liv
- Gör flera saker som får dig att le och skratta
- Lek mer och finn barnet i dig själv

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STEG 9: MOTION

VI ÄR GJORDA FÖR ATT RÖRA PÅ OSS

För barn, som har massor av energi och lust till att springa och leka hela dagen lång, är motion inte en sur plikt utan något som de inte kan låta bli att göra. Det är alltså en helt naturlig sak för en sund kropp att röra på sig. På grund av bristande energi och på sättet som vi har uppbyggt vårt samhälle på, tenderar vi idag att röra allt mindre på oss i takt med att vi blir äldre. Vi tar något slags transportmedel istället för att gå och har maskiner som utför det mesta av vårt arbete. Vi vill hellre sitta i soffan och se på TV när vi kommer hem från jobbet, än att gå ut och ”leka”, samtidigt som alltfler människor sitter på ett kontor framför en dator hela dagen. De sista århundradena har vi därför blivit alltmer fysiskt inaktiva, vilket också är en av anledningarna till att folks hälsa går utför. Kroppen är skapt till att röra på sig och den mår bäst om den får göra det dagligen. En kropp som inte blir använd, blir felanvänd. För om den inte får röra sig, så kommer den att vissna bort och bli sjuk. Det kan till exempel ses om man får armen eller benet i gips under en längre period. Efter en månad eller två när gipset ska tas bort, så kommer musklerna, skelettet och senorna att ha försvagats.

Att motion är hälsosamt kan vi nog alla vara eniga om och en av fördelarna med motion och rörelse, är att det sätter igång hela vårt lymfsystem. Lymfsystemet är ett nätverk av kanaler som sträcker sig genom hela kroppen och hanterar kroppens avfallsämnen. Det är helt enkelt ett slags kloaksystem, som hjälper kroppen med avgiftning. När man rör på sig så kommer genomströmningen i kloaksystemet att öka. Enligt folklöre kunde de gamla indianerna ta självmord bara genom att sitta helt stilla under en längre period, då de till sist dog av ansamlingar av avfallsämnen i kroppen. Ju mer man rör på sig, desto mer hjälper man alltså kroppen med att avgifta sig själv, vilket är en av grunderna till att motion är så viktigt både för sjuka och friska människor. Precis varför motion är hälsosamt och hur man bäst motionerar är det skrivit tjocka böcker om, så det kommer jag inte att



Motionera gärna varje dag, men i den utsträckning din kropp orkar och har lust. Gå, jogga, cykla, dansa eller något annat. Motion ska vara kul och inte en tråkig plikt.

beröra så mycket. Istället kommer jag att titta på det som folk kämpar allra mest med, nämligen att komma igång och därefter motionera med jämna mellanrum.

DET SKA VARA ROLIGT

Jag kan inte längre räkna alla de gånger som jag själv har försökt att komma igång med en träningsrutin, utöver min danssport två gånger i veckan. Otaliga gånger har jag börjat med löpträning men det har alltid hänt ett eller annat som gjort att jag kommit ut ur rutinen igen. I en period provade jag istället spinning men det gick samma väg som med löpningen. Mitt nästa försök gick ut på att hitta något, som var snabbt och lätt att utföra och som inte krävde någon transporttid. Därför började jag att hoppa hopprep samt hoppa på en studsatta i trädgården och i vardagsrummet men inte heller det kunde jag göra mer än några få gånger. Jag provade också att göra armhävningar och sit-ups innan jag gick och lade mig, återigen med samma dåliga resultat. Träningen höll i sig kanske en vecka eller två och så kom en eller annan dålig ursäkt i vägen. Det kunde till exempel vara ”Jag är för trött idag” eller ”Jag har för mycket att göra och hinner inte”. Men då jag verkligen ville hålla mig frisk, så försökte jag att göra motionen till en plikt och på så sätt ha gott samvete efteråt, men det fungerade inte. Det blev helt enkelt för tråkigt alltför snabbt och det var tusen andra saker som jag hellre ville göra. Jag saknade motivation och jag tror många andra också gör det. Man kan köpa hundratals träningskort till olika gym men om man inte orkar besvära sig med att gå dit, så är chansen att man verkligen använder sitt kort med jämna mellanrum rätt liten. Vi gör nämligen saker i den här världen på grund av två olika anledningar; på grund av ångest eller på grund av lust. Plikter och saker man bör göra hamnar under ångestkategorin, då man gör det för att man är rädd för det resultat man får om man inte gör det. Saker som motiveras av lust, kommer alltid att vara lättare att utföra än saker som är motiverade av ångest, om man inte verkligen är rädd för det resultat man får om man inte gör det.

Hela idén om att motion är en sur plikt bör därför elimineras och man får istället prova att göra det till något roligt och attraktivt. De flesta tänker nog att motion är att springa en runda eller att gno runt på ett gym men det finns faktiskt flera andra olika former av motion som också hör under kategorin ”att röra på sig med jämna mellanrum”. Det kan vara uppgifter som vi gör varje dag, exempelvis att gå ut med hunden eller klippa häcken. Det kan också vara att leka sig i form tillsammans med barnen eller att hitta en hobby som man själv tycker är mer lek än

motion. För att få motion med jämna mellanrum gäller det alltså att hitta en sport eller någon annan typ av rörelse som man faktiskt har lust att utföra. Det ska vara något som passar just dig. Kanske vet du redan vad det kan vara för något och har gjort det i många år. Om du inte vet, så är här en lång lista med möjligheter och förslag som du kan prova att titta på. Sätt en bock vid det du tycker låter roligt och som kanske skulle kunna få dig ut genom ytterdörren. Det kan vara saker som du

Aerobics	Hoppgymnastik	Showdans
Akrobatik	Hopprep	Simning
Amerikansk fotboll	Inlines	Skateboard
Badminton	Jogging	Skridskor
Basket	Jonglering	Slackline
Beachvolleyboll	Kajak	Slalom
Bordtennis	Kampsport	Snowboard
Boule	Kettlebells	Softboll
Bowling	Kickboxning	Spinning
Boxning	Kitesurfing	Squash
Brottning	Klättring	Stavgång
Bågskytte	Latinodans	Stepp
Cricket	Linedancing	Studsatta
Cross-fit	Långfärdsskidor	Styrketräning
Cykling	Mountainbike	Surfing
Dykning	Orientering	Sällskapsdans
Folkdans	Parcour	Tennis
Fotboll	Pardans	Trampolin
Friidrott	Pilates	Triathlon
Frisbee	Poledancing	Trädgårdsarbete
Fäktning	Polo	Tyngdlyftning
Golf	Powerwalking	Vattenpolo
Gym	Qigong	Vattenskidor
Gymnastik	Rappelling	Vindsurfing
Gå promenad	Ridning	Volleyboll
Gå promenad med hunden	Rugby	Wii Sport (på TV:n)
Handboll	Rullskridskor	Yoga
Hiphop	Rundboll	Zumba
Hockey/innebandy	Salsa	

redan utövar, något som du gjort tidigare, något som du gärna vill börja göra eller något som du kanske bara gärna vill prova på. Vad kan få dig ut genom ytterdörren med lust och glädje? Vad har du tillräckligt med motivation till för att kunna göra också på sikt? Sätt siffrorna 1, 2 och 3 vid de olika aktiviteterna i prioriteringsordning, om det är flera saker som du har lust att prova på.

TRÄNINGSFORMER

Det finns flera olika typer av träning för kroppen: styrketräning, flexibilitetsträning, konditionsträning och nervträning, samt snabbhet och uthållighet. Inom varje enskild sport eller träningsform tränar man mer eller mindre inom vart och ett av de här områdena.

STYRKETRÄNING:

Styrketräning tränar man typiskt med vikter men det kan också vara med till exempel stenar eller trädstammar i naturen. Man kan också träna uthållighet om man repeterar en övning eller rörelse upprepade gånger.

FLEXIBILITETSTRÄNING:

Flexibilitetsträning är saker som stretching och yoga. Det är övningar där man lugnt och stilla ökar på senornas längd, så att de blir mer flexibla och smidiga.

KONDITIONSTRÄNING:

Konditionsträning är den typ av träning där man får upp pulsen och är typiskt för löpning, aerobics, cykling och liknande. Inom konditionsträning kan man också träna snabbhet eller uthållighet, vilket innebär att man inom till exempel cykling eller löpning sprintar respektive kör långa distanser.

NERVTRÄNING:

Nervträning går ut på att man stärker nerverna, vilket man kan göra med hjälp av övningar inom koordination, balans, finmotorik, reflexer och koncentration. Exempel på övningar kan vara att dansa, gå på lina, jonglera, balansövningar och

övningar med slutna ögon. Även om man normalt inte tänker på den här kategorin just som motion, så är den lika viktigt som alla de andra. Faktiskt kan det visa sig vara så att det här är den roligaste träningsformen när man väl kommer igång.

För att komma i form på riktigt räcker det inte med att bara vara stark i en av kategorierna, utan helst i så många som möjligt av dem. Självklart är det väldigt svårt att utöva alla kategorierna lika mycket men man kan ha det i bakhuvudet när man sätter ihop sitt träningsprogram. När jag till exempel tränar danssport två gånger i veckan, får jag nervträning i form av koordination och balans samt lite konditionsträning då jag får upp pulsen. Efter träningen stretchar jag och får på så sätt flexibilitetsträning. Däremot saknar jag styrketräning i mitt danspass. Jag har svårt att hitta inspiration till att lyfta vikter men om jag till exempel skulle tillföra ett pass med klättring en gång i veckan, så skulle jag få använda mina muskler på ett roligare sätt. På så sätt skulle jag få träning från alla de olika kategorierna och på samma sätt kan du tänka, när du senare i det här kapitlet sätter ihop ditt eget träningsprogram.

MOTION FÖR SJUKA OCH TRÖTTA

Självklart är det väldigt stor skillnad på hur mycket och hur lite man kan träna och motionera beroende på om man är sjuk eller frisk. Därför är det viktigt att du hittar en nivå på din träning som passar till just din hälsosituation. Om man har kronisk trötthet, är det ingen bra idé att försöka löpträna varannan dag då kroppen helt enkelt inte har tillräckligt med energi till det och det bara skulle dränera den på ännu mer energi. I de följande tre avsnitten beskriver jag därför hur man kan motionera beroende på om man är sjuk, frisk och i god eller i dålig form. Att motionera kräver mycket energi för kroppen och om man är väldigt sjuk och trött är det bättre att använda den energin på läkning istället för att försöka komma i form. Det betyder dock inte nödvändigtvis att man ska vara inaktiv, då det finns riktigt många olika saker man kan göra även om man inte har så mycket energi eller om man har ont i kroppen.

SÄNGLIGGANDE:

Om man är konstant sängliggande, kan motionen bestå av några enkla övningar i sängen, som till exempel att omväxlande spänna och slappna av olika muskel-

grupper. Man kan också sträcka och böja sina senor, göra huvudrullningar, träna musklerna genom att lyfta armar och ben och liknande. Prova att gå igenom hela kroppen varje dag och om du kan så prova gärna att svänga med benen och armarna och liknande. Något som du skulle ha god nytta av skulle vara om du kan få massage med jämna mellanrum, då det kan sätta igång avgiftningen i en stillastående kropp. Rörelse är som sagt otroligt viktigt för en sjuk kropp, men det ska vara på en nivå som inte tar mer energi än vad det ger.

KRONISK TRÖTTHET:

Om du har lust att sova mest hela tiden, så gör det istället för att träna och var noggrann med att lyssna på vad din kropp säger dig. Om den helst vill vila och reparera, så låt den göra det. Det kommer att ändra sig så småningom.

VÄLDIGT SJUK MEN HAR BRA ENERGI:

Har du dock tillräcklig med energi och fysiska förutsättningar att röra dig, så är det helt ok att utöva lugn och stillsam motion. Gör enkla övningar där hemma inom de olika kategorierna, eller välj några motionsformer från listan som är skonsamma. Det kan till exempel vara lugn simning, bowling, stretching, cykling, boule eller yoga. En daglig promenad kan också göra underverk, så försök att avsätta tid till någon slags typ av mjuk aktivitet varje dag. Att få igång kroppens egen avgiftning kommer att påskynda din läkningsprocess.

MOTION FÖR OTRÄNADE

Om du är rätt hälsosam men bara i otroligt dålig form, så gäller det också att starta långsamt med träningen. Kanske börjar du precis må bättre efter en längre tids sjukdom och det har nu blivit dags att börja träna lite igen. Som ett förslag kan du börja med något som jag kallar en turbo-workout, som är alltifrån 30 sekunder till två eller tre minuter. Det var det som jag själv hade tillräckligt med energi att göra, då jag började bli friskare. Här är ett förslag på ett turboprogram som du kan göra. Använd gärna ett tidtagarur.

Du kan långsamt öka antalet repetitioner eller längden på de olika övningarna i takt med att du blir bättre och bättre. Det viktigaste är att du avsätter ett

TURBOWORKOUT

20 sekunder, sväng armarna åt båda hållen.

30 sekunder, hoppa, jogga eller twista på stället, så du får upp pulsen lite.

20 sekunder, sväng med benen eller gör höga benlyft, då du till exempel håller i en bordskant.

3-5 armhävningar mot en vägg eller på golvet med knäna i golvet.

2-5 sit-ups då du ligger på golvet med böjda ben och ländryggen i golvet.

10 sekunders balansövning då du gör "flygplanet" på ett ben och med armarna sträckt utåt sidorna.

10 sekunders stretching för baksidan av benen, genom att prova att nå tårna.

Hitta eventuellt på fler övningar själv.

par minuter om dagen till övningarna och stillsamt kommer igång på ett sätt som passar dig. Ett hopprep eller en liten studsmatta kan också vara ett riktigt bra sätt att komma igång på och bara ett par minuter om dagen är bättre än ingenting. Lugn motion som promenader och långsam cykling kan du också använda dig av i början. Det som är bra med motion, är att när man väl kommer igång, börjar man långsamt att få mer och mer lust till att röra på sig. När du börjar känna dig klar för det, hitta något i listan av aktiviteter som du tycker låter kul och som du har lust att prova. Börja stillsamt, så att du får en upplevelse av att du har lyckats få in en god träningsrutin i ditt liv. Det kan också vara så att en video med linedancing, zumba, yoga, aerobics eller liknande passar dig bättre och som du kan göra hemma i vardagsrummet. En annan möjlighet är att investera i något som heter Nintendo wii Sports, som är en spelkonsol med sportspel till TV:n. Man spelar till exempel tennis, golf eller bowling hemma i vardagsrummet, fast med fysiska rörelser och med en slags fjärrkontroll i handen. Det kan också bli så att du vill börja löpträna lite och om så är fallet, så kan du starta med att gå förbi de två första gatljusen och sen jogga till den nästa, upprepa tills du har joggat ca en kilometer. Nästa gång du är ute och joggar kanske du vill prova att gå förbi en gatlamppa och jogga till den nästa och på så sätt jogga lite mer. I takt med att konditionen förbättras, kommer du att kunna löpa mer och gå mindre och plötsligt en dag har du kanske joggat en kilometer eller två. Bara det att jogga 50 meter kan för någon vara en jätteprestation, vilket det var för mig. Den första kilometern jag sprang var en stor seger och just alla de här små segrarna räknas när man börjar motionera. Målet är att motionera tre till fyra gånger i veckan och gärna mer.

MOTION FÖR DIG SOM ÄR FRISK OCH HAR ENERGI

Om du är frisk och har någorlunda bra med energi så är det viktigt att du hittar en rutinen där du motionerar regelbundet, om du inte redan gör det. Hitta några aktiviteter i listan och gör det du behöver göra för att komma igång med dem så snart som möjligt. Hitta också gärna en partner att göra det tillsammans med, då det på så sätt blir svårare att "glömma det". Ju mer det kan bli till en lek för dig, desto bättre, så lek dig gärna i form. Målet är att utöva motion minst tre till fyra gånger i veckan och gärna mer, om du har tid och energi till det. Om du tycker att det är många timmar som du ska använda på träning, så kan du kanske trösta dig med att din sömnkvalitet kommer att förbättras istället. Tacka inte heller nej till gratismotion, som att hjälpa till att flytta åt andra eller att bära hem inköpen från affären. Ta trapporna istället för hissen och gå eller cykla till affären istället för att ta bilen. Om du får motion med jämna mellanrum, kommer du att märka det på riktigt många olika sätt i kroppen. Bland annat kommer du att få mer energi, bli gladare, få lättare att stabilisera din vikt och även bygga upp och tona dina muskler, så att du får en hälsosammare och vackrare kropp.

MOTION PÅ ELITNIVÅ

Doug Graham utvecklade ursprungligen den råa versionen av 80/10/10 till idrottsmännskor och han använder fortfarande riktigt mycket av sin tid till att coacha idrottare. Den kost och livsstil som jag beskriver här i boken, är alltså inte bara för sjuka människor, utan attraherar även många människor som utövar idrott på hög nivå. De upplever helt enkelt att det ger dem mer energi, smidighet, snabbhet, uthållighet och liknande. Det är också en hel del sjuka människor som mot alla förväntningar blir top-atleter efter att de blivit friska. Efterhand har jag både hört talas om och mött otaliga människor som har lagt om sin kost och livsstil för att de var sjuka, men istället blivit så friska att de börjat utöva sport på hög nivå. Till och med i en hög ålder upplever många att de slår sina gamla rekord från då de var unga och kommer i bättre form än de någonsin varit. Ironiskt nog blir några av de allra sjukaste människorna alltså de allra friskaste. Om du vill veta mer om

idrottsutövning på den här kosten och livsstilen kan du läsa Doug Grahams bok "Nutrition and Athletic performance".

MOTIONSPLAN FÖR DIG

Nu har du förhoppningsvis hittat både motivation och idéer till hur du själv kan börja få in lite mera motion i ditt liv. Därför har det blivit dags att skriva ner en motionsplan, som passar just dig och din kropp. Prova först att besvara de här frågorna:

Hur många gånger i veckan vill du motionera?

Vilken/vilka idrottsgrenar eller aktiviteter ska det vara?

När vill du börja?

Vad är det första du ska göra eller ordna för att kunna komma igång?

När ska du ta första steget?

Vad blir ditt största hinder?

Hur kommer du att tackla hindret?

I den nedanstående tabellen kan du skriva in de olika aktiviteterna under de respektive kategorierna och på så sätt få en idé om du fått med alla kategorierna. Du behöver som sagt var inte utöva alla de fyra typerna av träning men om du kan få in så många som möjligt under en vecka är det helt klart att föredra. Jag önskar dig en riktigt god träning.

DITT MOTIONSPROGRAM

	STYRKA	FLEXIBILITET	KONDITION	NERVTRÄNING
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

MOTION

STEG FÖR STEG

- Motionera i den grad din hälsa tillåter det
- Motionera minst tre till fyra gånger i veckan och gärna och gärna mer om du är frisk
- Välj ut något som du tycker är kul att göra och som får dig ut ur huset
- Skriv ner ett program som fungerar för dig och som du kommer att utföra med glädje
- Prova att få med så många av de fyra kategorierna av träning i ditt motionsprogram som möjligt
- Lyssna till din kropp, då den berättar för dig vad den orkar
- Hitta en träningspartner du kan träna ihop med
- Lek dig i form

Startdatum: _____

Insatsområden: _____

På en skala från 1-10 där 10 är det högsta, var befinner du dig idag i förhållande till att uppfylla dessa punkter? Sätt en ring runt siffran.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Naturen läker långsamt men säkert, så ha tålmod och ge inte upp även fast det är hårt.

STEG 10: TÅLAMOD

DET TAR TID

Nu har jag gått igenom de första nio stegen som alla var mycket aktiva steg, det vill säga det är alltihop saker som du kan göra och ändringar som du kan implementera. Steg nr tio är det totalt motsatta. Här handlar det nämligen om att vänta och ha tålmod. Naturen läker som sagt långsamt men säkert och inte förrän du har avlägsnat det som förorenar och tillfört nya hälsosamma förhållanden kan läkningen börja. Det är inte så mycket annat att göra än ha tålmod. Det gäller helt enkelt att inte stå i vägen för kroppen, så att den kan göra sitt arbete. Det har troligen tagit många år för din kropp att långsamt bli allt sjukare – fundera på hur många år du inte har levt på kroppens och naturens premisser. Det tog troligen årtal av förarbete, förorenad och uppvärmd mat, kemiska skönhetsprodukter, inhalering av föroreningar, stress, medicin och mycket annat. Kroppen behöver tid för att långsamt kunna gå baklänges ner för sjukdomstrappan steg för steg. Att tro att den kan göra det på några få dagar, eller veckor, är inte realistiskt. Det kan ta upp till månader eller kanske år att bygga upp kroppen enligt den naturliga modellen och det kommer troligen inte att upplevas som ett snabbverkande mirakelpiller. Om du har sett videor med människor på nätet som har läkt sig själva på det här sättet, kan det se ut som om de är otroligt hälsosamma, friska, energiska och i toppform. Men man bör komma ihåg, att det troligen tagit dem ett eller flera år att komma till den punkt där de är idag och att goda resultat tar lång tid att bygga upp. För min del upplevde jag att den tid som min kropp använde på att reparera en sjukdom alltid var kortare än den tid som jag hade haft sjukdomen, så kanske kan det vara en liten tröst. Om det är likadant för alla vet jag inte, men jag har hört en hel del andra människor berätta liknande historier.

GE INTE UPP OM DET ÄR SVÅRT

Dessvärre har jag hört talas om väldigt många som ger upp när de börjar må sämre under detoxperioden, därför att de inte förstår att symptomen är helt normala och en del av processen. De tror helt enkelt att det är ett tecken på att metoden inte fungerar och sträcker sig istället efter en quickfix i form av ett piller eller en alternativ behandling. Därför är det viktigt för mig att skriva lite om vad som kan hända under detoxperioden, så att man är förberedd på det. Hela kapitlet "Läkningsprocessen" är dedikerat till detta. Många gånger behöver det tyvärr bli sämre, innan det blir bättre och ju mer kroppen "dammar" när den utför storstädningen, ju mer effektiv är den. Jag vill nästan säga att ju värre du mår i utrensningsprocessen, ju bättre mår du sen när du kommit ut på den andra sidan, men så är dock inte alltid fallet. Några upplever nämligen inte särskilt mycket utrensning, utan får det bara långsamt bättre och bättre i takt med att de lever mer hälsosamt. Det kan också gå upp och ned under processen, även efter många år med den här kosten och livsstilen. Man kan inte själv bestämma när kroppen är färdig med att reparera ett speciellt ställe och den kan plötsligt börja rensa ut när man minst anar det. Så även om du har ätit enligt den här kosten och följt livsstilen under flera år, kan det plötsligt uppstå vad som kallas för en läkningskris, då gamla symptom blossar upp, för att efteråt försvinna för alltid.

TÅLAMOD I PRAKTIKEN

Tålmod ska alltså praktiseras på många olika fronter och du ska vara speciellt tålmodig:

- när du i perioder inte ser någon förändring eller förbättring av din hälsa
- när du upplever utrensningsperioder och en massa symtom som blir värre
- när folk omkring dig inte förstår vad du gör och inte stöttar dig
- när du kämpar med att fortsätta med kosten och tar några snedsteg
- när humöret är i botten och du överväger att ge upp
- när du känner dig ensam med allt
- när du är bekymrad över om du verkligen gör det rätta och om det kommer att fungera för dig

Förvänta dig inte heller att du kan tillämpa alla livsstilsområdena till 100 % från början, utan bygg långsamt upp dem över tid. Speciellt att ändra sin kost så radikalt som till 80/10/10 är en rätt stor omställning både på det praktiska, inköpsmässiga, mentala, vardagliga och sociala planet, så ta små steg i taget och sätt upp delmål för dig själv.

För en del kan det vara riktigt besvärligt att bygga upp sin kropp fysiskt igen, men samtidigt är det också en lärorik process. Om du börjar se på din kropp med förnyad respekt och tilltro och samtidigt försöker att lyssna och förstå vad det är som händer, så kommer det att vara en väldigt givande resa där du lär känna dig själv på ett helt nytt sätt. Vad som än händer, ha tålmod och ge inte upp även om det känns för svårt. Du kommer på en eller annan punkt att hitta ut igen på andra sidan, i bättre form än vad du var före du startade. Rom blev inte byggt på en dag men varje dag blev det lagt en ny sten till den framtida staden.

TÅLAMOD STEG FÖR STEG

- Förvänta dig att saker kan bli värre under en period
- Ge inte upp, även om det känns hårt
- Ge inte upp, även om du känner att det inte sker något rent fysiskt
- Förvänta dig inte att du kan tillämpa alla livsstilsområdena på en gång
- Ha tålmod och acceptera att det tar tid
- Sätt små mål och ta ett steg i taget



5. KLARA, FÄRDIGA, GÅ

GÖR EN PLAN SOM FUNGERAR

Nu har jag beskrivit de tio stegen som behövs tillämpas för att kroppen ska få tillgång till optimala förhållanden så att den kan läka sig själv. Därför är det nu dags för dig att besluta dig för vilket steg du vill börja med och i vilken ordningsföljd de efterföljande stegen ska komma i. I starten började jag själv med kosten som det första steget och därefter tillförde jag fler och fler av de andra områdena. Det var också en ganska bra strategi men jag begick det misstag som de flesta gör, nämligen att lägga tonvikten på maten. Det betydde att jag inte gav de andra stegen så mycket uppmärksamhet förrän senare i förloppet. Det ångrar jag lite idag, då jag tror att jag skulle ha lyckats bättre och fått en snabbare läkning om jag hade kommit igång med de andra områdena tidigare. Att börja med alla områden på en gång precis från starten är nog inte helt realistiskt, utan ta lugnt och stilla ett område i taget i det tempo som du känner dig bekväm med. Det bästa är att göra en tidsplan, där du med jämna mellanrum tillför nya, goda vanor. Lägg till exempel till en ny, god vana en gång i veckan eller en gång i månaden och få på så sätt med alla områden så småningom.

Välj först ut det område som du känner skulle vara lättast för dig att tillämpa eller det som du har mest lust att börja med. Det kan till exempel vara att du först använder 14 dagar på att trappa upp med kosten, samtidigt som du börjar lägga dig lite tidigare om kvällarna. Efter en månad, när du har vant dig lite mer vid kosten, kan du börja dricka lite mer vatten och tillföra en daglig promenad till dina rutiner. Du får alltså mer än gärna tillföra de olika områden långsamt, i det tempo som passar dig. Det är som sagt viktigt att du tar små steg i taget och sätter små mål, då det annars snabbt kan bli helt översködligt. Kosten i sig är ett stort och nytt område, som lätt kan ta andan ur en, så ta det i det tempo som du orkar med. Det viktigaste är att din plan inte blir för mycket för dig, så ge hellre allt lite extra tid, än att köra

på för snabbt. Kom också ihåg att lite är bättre än ingenting, så även små steg och förändringar är bättre än inga alls. Med det sagt, har det blivit dags att göra en plan som fungerar för just dig. Sätt därför en siffra framför vart och ett av de nio stegen här nedanför, som indikerar i vilken ordningsföljd du vill tillämpa dem i. Det vill säga skriv 1 för det område du vill starta med och 2 för nästa steg osv. (Steg 10 – ”tålamod” är inte med på listan, då det ska tillämpas under hela vägen).

	Startdatum:
_____ Steg 1: ta bort föroreningen	_____
_____ Steg 2: hälsosam mat	_____
_____ Steg 3: god sömn	_____
_____ Steg 4: rent vatten	_____
_____ Steg 5: positiva tankar	_____
_____ Steg 6: ren och frisk luft	_____
_____ Steg 7: sol och dagsljus	_____
_____ Steg 8: gott välbefinnande	_____
_____ Steg 9: motion	_____

Skriv därefter ett datum på strecket efter varje steg, vilket blir det datum då du gärna vill påbörja det nya området. Om du redan har fyllt i datum i summeringen efter varje kapitel, kan du bara upprepa det här och på så sätt få en överblick över det hela.

Vad är det första du kan börja med att göra idag för att komma igång?

Vad är nästa steg du kan ta för att komma igång?

DEN SVAGASTE LÄNKEN

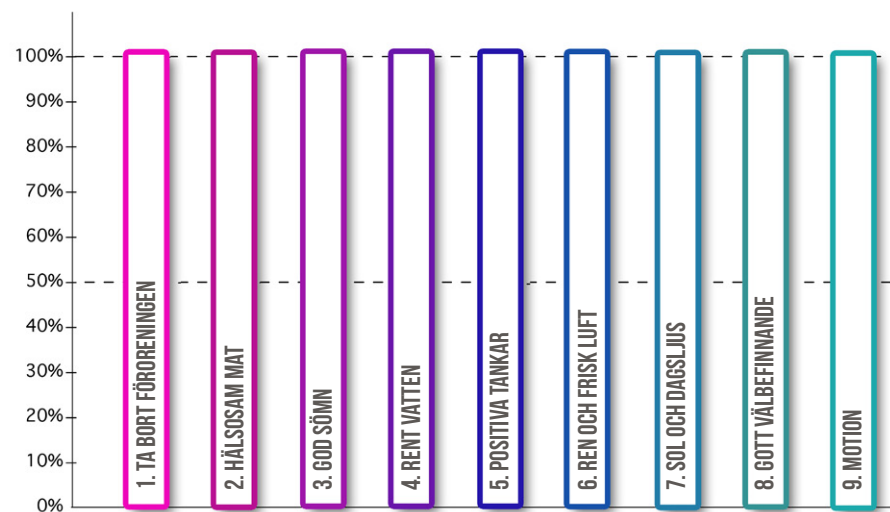
På sikt är det viktigt att ge alla de nio områdena ungefär lika stor vikt, då din hälsa aldrig blir starkare än din svagaste länk. Det är som en kedja, där det område som du ger minst uppmärksamhet kommer att sätta nivån för hur stor succé du kommer att få. Så även om man inte omedelbart skulle kunna tro det, så är alla nio områdena av lika vikt när det kommer till ens hälsa.

Jag upplevde själv tydligt under en period att jag följde alla områdena till punkt och pricka, med undantag av ett. Jag åt den bästa kosten, fick massor av vatten, frisk luft, sol och motion etc. men området ”gott välbefinnandet” försummade jag rätt mycket. Jag hade det väldigt stressigt på jobbet och upptäckte att jag även hade börjat leva ett alltmer stressigt liv utanför arbetet utan att jag hade lagt märke till det. Det smög på mig långsamt och plötsligt kunde jag inte sova om nätterna längre, utan vaknade vid alla möjliga tidpunkter. Jag var spänd i axlarna och hade spänningshuvudvärk. Jag svimmade ibland och hade stora problem med korttidsminnet. Jag hade också svårt att avsluta det jag hade börjat med och hade tusen olika projekt på gång. Jag gjorde dumma saker, glömde bort andra saker och kände generellt att min hälsa blev sämre. Så upptäckte jag också att det kommit en massa små nya gråa hårstrån och ibland hade jag även en stickande känsla i fingrarna av B12-brist. (När kroppen stressar mycket, använder den massor av B12). Jag hade också mer värk i ländryggen än vad jag brukade ha och min sexlust var nedsatt. Alltihop var tecken på att min kropp inte mår så bra längre, bara på grund av att jag inte brydde mig om att tillämpa råden inom området ”gott välbefinnande”. Så trots att jag gjorde allt annat perfekt, så fick den svagaste länken i min hälsa alltså ner mig på knäna. Därför är det viktigt att du tar alla områden seriöst, i alla fall om du vill ge din kropp de bästa förutsättningarna.

DE NIO LIVSSTILSSTAPLARN

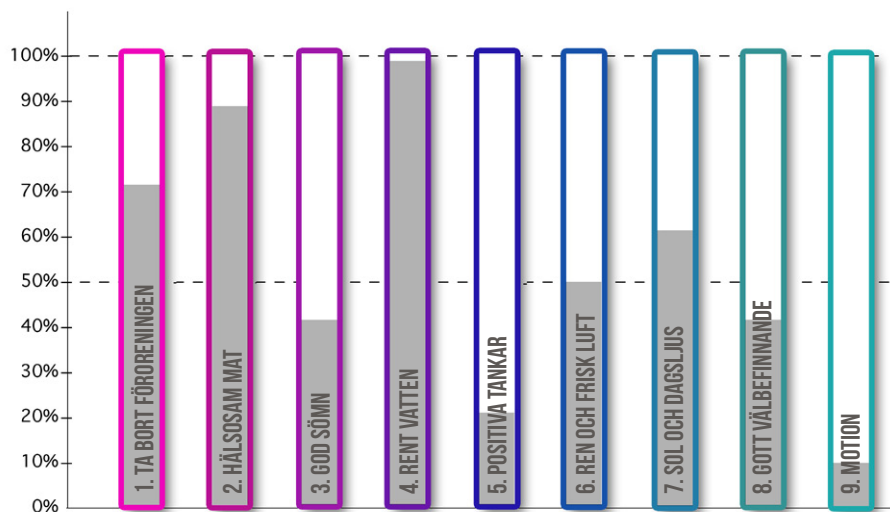
I takt med att du långsamt börjar tillämpa fler och fler av områdena från livsstilsblomman i ditt liv, är det bra att kunna följa hur mycket vikt du ger till vart och ett av områdena. Därför har jag gjort de så kallade ”nio livsstilsstaplarna”, som är ett stapeldiagram som du med jämna mellanrum kan fylla i och på så sätt få en idé om hur det går.

DE NIO LIVSSTILSSTAPLARN – TOM TABELL



Du använder diagrammet genom att fylla i alla staplarna, till exempel en gång i månaden, som en slags månadsstatus. Om du exempelvis har hållit dig till 100 % med kosten, så fyller du i stapeln med hälsosam mat helt upp till 100 %. Om du däremot har motionerat väldigt lite, kan du fylla i runt 20 % på motionsstapeln. Risken är som sagt att man lätt lägger mer vikt på ett speciellt område framför ett annat och därmed skapar en svagare länk. Genom att fylla i staplarna med jämna

DE NIO LIVSSTILSSTAPLARN – EXEMPEL



mellanrum, så kan du få en bra uppfattning om vilka av områdena som är dina svagaste länkar och vilka det går bra med. Längst bak i boken har jag gjort en stor version av diagrammet, som du kan kopiera och du kan även skriva ut det från min hemsida www.raskpaaraw.dk. Om du inte kan komma ihåg vad de olika områdena innehåller, så titta i slutsummeringen efter varje kapitel.

Mitt förslag är att du varje månad tar de två staplarna som är kortast i tabellen och lägger mer vikt på dem under den kommande månaden. På så sätt kommer du sakta men säkert att fylla i staplarna inom alla livsstilsområden. Till exempel om din tabell ser ut som i exemplet, föreslår jag att du arbetar mer med områdena ”motion” och ”positiva tankar”, istället för att exempelvis kämpa med att få upp kosten helt i topp. Självklart ska du ta hänsyn till om du är för sjuk för att kunna motionera men om du inte är det, så är det helt klart det insatsområdet i exemplet som du bör titta på.

Det är också viktigt att du inte klankar ner på dig själv, för att du inte ligger 100 % på alla områdena, då jag inte tror att det är många som kan det. Istället för att racka ner på dig själv för att du till exempel fallerar vad gäller kosten och känner att det du gör inte är tillräckligt bra, så ge dig istället beröm för allt det du faktiskt gör. Fokusera på det positiva i att du försöker förändra saker och att du verkligen har kommit igång, istället för att fokusera på det du saknar eller inte tillämpat. Alla de ändringar du har gjort och gör, är bättre för din hälsa än det du gjorde tidigare. Beröm dig själv också för att du överhuvudtaget ger det en chans och provar något som är så helt anorlunda. Att ändra på det man gjort hela sitt liv är verkligen inte lätt.

SYMPTOMDAGBOK

Ett annat riktigt bra sätt som du kan följa din utveckling på, är att skriva en symptomdagbok varje vecka. Ofta glömmer man vad man hade besvär med tidigare och om man inte kan komma ihåg det så kan det vara svårt att känna att det har skett någon positiv förändring överhuvudtaget. Jag har därför gjort ett formulär som du kan fylla i en gång i veckan. Formuläret, liksom livsstilsstaplarna, hittar du längst bak i boken och på min hemsida www.raskpaaraw.dk. I formuläret kan du skriva lite om vilka symptom som varit värst i den gångna veckan. Du kan också notera nya symptom som har tillkommit och vilka som har förbättras eller kanske helt försvunnit.

SYMPTOMDAGBOK

Vecka: _____ År: _____ Vikt: _____

Vilka symptom/sjukdomar är värst i den här veckan:

Vilka symptom har tillkommit/blivit värre:

Vilka symptom har försvunnit/blivit bättre:

MENTALA OCH EMOTIONELLA HINDER

Om du fortfarande känner tvivel och frustration vad gäller att komma igång, så är det helt normalt. Om du också har en massa frågor och en god portion skepsis, är det också helt naturligt. Jag upplever ofta att folk har många olika mentala hinder när det gäller att förändra kosten och livsstilen så radikalt och det är särskilt maten som orsakar mest problem. Vi har fått i oss så många olika ”sanningar” från våra föräldrar, skolan, reklam och från vår omgivning att det kan vara svårt att lägga ifrån sig allt det man har lärt sig och börja tänka och tro på ett helt nytt sätt. Jag var också själv väldigt skeptisk i starten och här är några av de klassiska hinder och tankar som folk har vad gäller kosten:

- Jag kan väl inte bli mätt av att bara äta frukt:

Jo, det kan du, om du äter så stora mängder som är nödvändigt att äta, då man behöver äta mycket mer än vad man först tror. Speciellt gröna smoothies med sallad och bananer mättar riktigt bra.

- Jag kommer att få i mig allt för mycket fruktsocker, vilket inte är hälsosamt:

På grund av att du äter fruktsockret i kombination med en massa olika näringsämnen, är det hälsosammare än raffinerat socker. Kroppen är faktiskt riktigt bra på att köra på kolhydrater från fruktsocker, som är ett enormt effektivt bränsle för cellerna. Man kan enbart få problem med för mycket fruktsocker om man samtidigt får i sig för mycket fett. Håller man fettintaget under 10 % av de totala kalorierna, så kommer fruktsockret lätt att hitta in i cellerna och inte orsaka några besvär med blodsockret.

- Mitt blodsocker eller min candida kommer inte att klara av så mycket frukt: Jo, om du har tagit bort allt fett från din kost i övergångsperioden och därefter håller fettprocenten under 10 % av dina totala kalorier, så kommer du inte att få några problem.

- Jag kommer att bli socialt handikappad för att jag äter så annorlunda:

Ja, på sätt och vis, men det handlar om att hitta nya lösningar. Bland annat kan du välja att äta normalt vid sociala sammankomster och högtider. Du kan också själva ta med mat om du går ut och äter eller nöja dig med att äta den veganska delen av maten. Om det finns tillräckligt med vilja, så finns det en lösning och efter ett tag kommer du att hitta olika lösningar.

- Jag kommer att sakna alla smaker och tror att det kommer att bli för ensidigt:

När man äter enligt den här kosten gäller det att vara kreativ vad gäller örter, soltorkade tomater, vårlök, dadlar och liknande och på så sätt laga mat med många olika smakvarianter. Dina smaklökar kommer också att ändra sig med tiden och anpassa sig till den nya kosten. Använd recept i början om du känner att det är väldigt svårt att hitta på något.

- Jag kan absolut inte avvara alla de matvaror som jag normalt älskar så mycket:

Det är en fråga om prioritering, så vad är viktigast för dig? Smakupplevelser eller att bli frisk? Ett annat sätt att se på problemet är att undvika att se på kosten och livsstilen som ett antingen-eller, utan mer som ett försök som du gör tillfälligt. På så sätt kommer du inte att känna att du har förlorat en massa saker, då du alltid kan

gå tillbaka till den gamla maten vid en senare tidpunkt. Kom också ihåg att dina smaklökar kommer att ändra sig, så det kommer speciellt att vara i början som du kommer att sakna den gamla maten.

- Jag är rädd för att få någon brist, då jag varken äter spannmål, kött eller mjölk:
Om du tar vitamin B12-tillskott året runt och D-vitamin-tillskott på vintern och för övrigt äter varierat med frukt och grönt, så kommer du inte att få någon brist. Frukt och grönt är det i kostpyramiden som innehåller flest vitaminer och mineraler och till och med i gurka och melon finns det protein.

- Hur ska jag kunna handla så mycket och få hem det på cykeln?:
Mitt bästa tips är att investera i en longjohn-cykel eller en Christiania-cykel, som har en låda framtill på cykel. Det kan få plats rätt mycket i en sådan låda. Annars kan man också använda cykelväskor och få lite extra motion genom att köra fram och tillbaka flera gånger.

- Jag har inte råd att äta på det här sättet:
På sikt kommer du att spara pengar på medicin, kosttillskott, skönhetsprodukter, specialistläkare, behandlingar och liknande, så skillnaden blir egentligen inte så stor.

- Jag kommer att gå upp i vikt av all frukt och det vill jag inte:
Du kommer inte att gå upp i vikt om du intar den mängd kalorier som passar dig och din aktivitetsnivå. Speciellt i början kommer du att ha svårt att äta tillräckligt med frukt och kommer troligen att gå ner lite i vikt. De mängder som du behöver äta för att gå upp i vikt är väldigt stora.

- Jag har inte plats i köket för så mycket frukt:
Åk till IKEA och gör om köket med nya hyllor och korgar. Där du annars har grytor, kastruller och stekpannor, kommer det nu att finnas plats till frukt istället. Frukt är otroligt dekorativt att ha liggandes framme i köket eller på ett fat på matbordet, så det kan gärna få stå framme.

- Jag vill inte missa fester och olika arrangemang bara för att jag inte längre dricker alkohol och går och lägger mig tidigt:
Du kan absolut gå på fest utan att dricka alkohol och ha kul ändå. Om du vill vara uppe längre, så ta en middagslur innan du går, så att du får de timmars sömn som du behöver.

- Min partner eller min familj äter normal kost, så det kommer att vara svårt för mig att handla och laga mat till alla andra när jag äter så annorlunda:

Om din familj eller partner älskar dig, så kommer de att stötta dig och hjälpa dig att må bättre. Be om deras hjälp och förståelse med ditt nya experiment. Kanske kan hela familjen börja äta lite mer hälsosamt, så att det blir lättare för dig att handla och laga mat.

- Men jag måste dricka mjölk för att inte få benskörhet:
Nej, det är mineraler från växter, speciellt gröna blad, samt solljus som du behöver för att inte få benskörhet. Danmark är ett av de länder med allra högst förekomst av benskörhet [liksom Sverige, övers. anm.], samtidigt som vi också är ett av de länder som dricker allra mest komjölk. Starka ben och intag av komjölk hänger alltså inte ihop. Växter är en riktigt bra källa till kalk och mineraler överlag, så starta med att göra gröna smoothies om du har problem med benskörhet.

- Jag måste äta kött, annars får jag ju brist på protein:
Nej, det finns proteiner i allt, även frukt och grönt och tillräckligt för att täcka dina behov om du äter så som du bör. Jag har ännu inte mött någon med proteinbrist som äter så här, även om de levt på frukt och grönt i årtal och de bygger lätt muskler och blir starka ändå. Om schimpanser och gorillor kan undvika proteinbrist på en kost med bara 0-4 % animalisk mat och ändå vara så starka, kan vi det också.

Du kan också ha många andra tankar som hindrar dig från att komma igång med den nya kosten. Vad har du för tankar? Prova att skriv ner så många som möjligt av dem och skriv därefter ner dina förslag till möjliga lösningar. Mitt största hinder var om det verkligen var särskilt hälsosamt och försvarligt rent näringsmässigt att leva på det här sättet och därför var min lösning att söka på nätet efter fakta. Jag skrev in exempel på kostplaner i program som www.cronometer.com, www.nutridiary.com, www.fitday.com och www.nutritiondata.com och överbevisade mig själv på så sätt att jag inte skulle dö av bristsjukdomar genom att prova kosten ett tag. Det kanske också kan hjälpa att titta på fördelarna och nackdelarna med den gamla och den nya kosten, om man ställer upp dem mot varandra. Det kan du se på nästa sida.

Ett annat stort hinder kan vara att många olika känslor är sammanbundna med mat, då måltider ofta sammanställs i samband med att vi spenderar tid med andra människor och har det trevligt. Speciellt fester, högtider och andra sociala sammankomster har en massa känslor sammanbundet med sig och vem har inte svårt

FÖRDELAR OCH NACKDELAR MED KOSTEN

NACKDELAR:

- Du kommer att vara lite annorlunda i sociala sammanhang.
- Din mat kommer att bli lite dyrare.
- Andra kanske tycker att du blir tråkigare.
- Det kan för någon bli en "one way" kost, det vill säga för resten av livet.
- Det kan vara svårt att komma igenom perioden med reparation och detox.
- Det tar tid och kräver tålamod att bli frisk på det här sättet.
- Köket och vardagen ska läggas upp på ett annorlunda sätt.
- Du behöver hitta nya känslor kring gamla älskade matsituationer.
- Inköpen behöver planeras annorlunda.
- Du behöver oftast ta med dig mat själv om du ska ut och äta.
- Du kommer att på sikt bli mer känslig för giftiga ämnen i din omgivning.
- På sommaren kan du glädja dig åt alla bananflugor i huset.
- Du kan hamna i mat-diskussioner med folk.
- Du måste bära mer när du har handlat.
- Du kommer att behöva kissa oftare.

FÖRDELAR:

- Du har goda chanser att kunna läka det som du besväras av.
- Du behöver använda mycket mindre tid i köket.
- Det är fast food och maten kan ätas när som helst och var som helst.
- Det blir mycket mindre disk och inget stekos.
- Du kommer att bli mindre sjuk i framtiden.
- Du kommer att spara pengar på behandlingar/mediciner/tillskott och liknande.
- Du kommer att få mer energi och kunna sova bättre.
- Du kommer att bli gladare och mer positiv.
- Ditt hår och dina naglar kommer att bli starkare.
- Du kommer att börja värdesätta livet mer och få en ny livssyn.
- Du kommer att ha mindre kroppslukter, från pruttar, avföring och svett.
- Du kommer att få en friskare hy, med färre celluliter och lite färre rynkor.
- Du kommer att bli lättare solbrun och bränna dig mindre.
- Du kan odla din egen mat och på så sätt spara pengar.
- Du kan kompostera ditt avfall och göra bra jord.
- Du kommer att inspirera andra till att börja äta hälsosammare.
- Du kommer att möta nya, spännande människor som lever på samma sätt som du.

att föreställa sig en julafton utan skinka, köttbullar och prinskorv? För många är det detsamma som att avskaffa julen om man inte får äta de här maträtterna, så det kan psykiskt kännas som en stor utmaning. På det hela taget är mat nästan alltid förbundet med att festa eller fira något och mat har en otroligt central roll i vårt samhälle. Det kan också vara minnen eller trevliga stunder som man kopplar till en viss slags mat och vem tycker inte det är mysigt att äta hemlagade scones och dricka te en regnig dag, eller att äta popcorn och Gott och Blandat till en bra film? Dessa känslor kan vara riktigt svåra att göra sig fri från och att mat är sammankopplat med så många känslor kan vara ett stort hinder för att man kan komma igång med dessa förändringar. Själv hade jag svårast med att jag skulle sluta äta frukost med ljust bröd, chokladpålägg och ost. Så om det kan trösta dig, så är du inte ensam om de känslomässiga utmaningarna. För många känns det också som om de förlorar en gammal god vän, då det plötsligt är en massa saker som man inte längre kan äta eller göra. Prova istället att se det som om du tillför något nytt i ditt liv, istället för att du förlorar något. Att du ger förändringen en chans är istället en kärleksförklaring till dig själv och din kropp.

HUR VIKTIGT ÄR DET ATT BLI FRISK?

Om man hoppar direkt in i den nya kosten eller om man tvekar, handlar mycket om ens prioriteringar tror jag. Är det tillräckligt viktigt för dig att bli frisk, så kommer steget inte att vara så svårt att ta. Själv såg jag det som ett försök i början och jag kände inte att jag hade något att förlora på det. Jag var vid den tidpunkten redan rätt besvärlig för andra vad gällde kosten, efter att först ha följt Kernesundkosten och därefter binjuretrötthetskosten. Jag hade också provat på allt annat jag kunde hitta, så jag hade alltså inte så mycket att förlora genom att också ge det här ett försök. Jag var fortfarande besvärlig men nu på ett annat sätt, vilket inte gjorde så mycket för mig då det allra viktigaste för mig var att försöka bli frisk.

Så, hur viktigt är det för dig att bli frisk och hur mycket är du villig att ändra på eller ge upp för att bli frisk? Hur viktigt är det för dig att kunna göra de saker som du drömmer om och hur viktigt är det för dig att inte ha ont eller vara trött och utbränd? Prova att svara på nedanstående frågor, då de kommer att hjälpa dig med att klarlägga och förbereda processen.

- Vad är dina största hälsomässiga utmaningar just nu?
- Vad önskar du att uppnå med den här kosten och livsstilen?
- Hur viktigt är det, på en skala från 1-10 (där 10 är högst), att bli frisk?
- Hur motiverad är du, på en skala från 1-10, att prova den här metoden?
- Vad har du för övrigt provat, som inte hjälpte?
- Hur lång tid kommer du att ge den här metoden, innan du bestämmer om det är något som du skulle kunna tänka dig att fortsätta med?
- Hur länge är du villig att fortsätta, innan du ser några resultat?
- Hur effektiv är du villig att gå till verket vad gäller kosten? (till exempel 50 % eller 100 %)
- Vad tror du blir det tuffaste i processen?
- Vad tror du blir din största utmaning?
- Hur kan du komma igenom denna utmaning?
- Hur kommer du att tackla sociala situationer och mat som du saknar?
- Vem kan stötta och hjälpa dig genom processen?
- Vilka resurser och styrkor har du själv, som kan hjälpa dig att nå succé?
- När vet du, att du har nått målet?
- Hur kommer det att kännas när du nått målet?
- Vad skulle det betyda för ditt liv och din livskvalitet om du blev frisk?

Jag brukar säga att folk startar med det här sättet att äta enbart om de har någon anledning till det och den brukar i de allra flesta fall vara sjukdom. En del gör det av etiska skäl, någon för att de gärna vill bli mer hälsosamma och andra för att det helt enkelt verkar förnuftigt att äta på det här sättet. Men de allra flesta tycker så mycket om sin gamla mat, att de behöver bli sjuka innan de tar steget och ändrar på sin kost. Personligen så tänkte jag så här: Om det finns en chans för mig att bli bättre, så är det ett rimligt pris att betala. Jag tänkte också ”vad är smakupplevelser i förhållande till upplevelser i den verkliga världen? Smakupplevelser varar i 5-10 minuter, till skillnad mot att energi, glädje och förmågan att kunna resa och röra på mig varar hela dagen lång”. Att jag också tyckte om att äta frukt, gjorde det hela ännu lättare och jag provade att se det som något lyxigt, då jag kunde äta dessert hela dagen lång. I takt med att mina smaklökar ändrade sig, så saknar jag idag inte längre den gamla maten. Istället värdesätter jag att vakna frisk och glad varje morgon och må bra i min kropp. Efter en tid, när man vant sig vid förändringarna, så är det faktiskt inte alls så svårt. Idag fungerar mitt kök, mina inköp och min matlagning automatiskt utan att jag tänker på det längre. Jag vet hur mycket jag ska äta varje dag och hur jag ska lagra frukten. Jag vet vad jag ska svara när folk frågar om vad jag äter och hur jag undviker intensiva matdiskussioner. Jag vet hur jag klarar

av sociala situationer och hur mycket mat jag ska ta med mig till jobbet. Jag vet hur jag kan begränsa bananflugorna och jag har lärt mig att ha nya känslor kring gamla matsituationer. Det hela har blivit vardag, precis som den gamla maten var förut och jag tänker överhuvudtaget inte på det längre. Det var bara att köra in en ny vana under en övergångsperiod, vilket gjorde att jag hittade nya rutiner som nu fungerar precis lika fint som de gamla.

DU HAR BARA EN KROPP

Prova att föreställa dig att din kropp är en bil, som du fick gratis den dag du föddes. Problemet var bara, att du fick endast äga just den bilen i hela ditt liv och om den brakade samman, så skulle du inte kunna köpa en ny bil. Hur bra skulle du i så fall vårda den bilen? Skulle du i så fall inte tanka på med den allra bästa oljan och bensinen och vara noga med att den blev tvättad och servad med jämna mellanrum? Skulle du köra försiktigt eller mer chansartat och skulle den stå i en carport eller utomhus i alla slags väder? Personligen tror jag att du skulle se efter den så bra som det överhuvudtaget var möjligt, då du visste att om den gick sönder, så var det slut. Om du ser på din kropp som den bilen, så är den ett transportmedel som du har fått för resten av ditt liv. Du får bara den kroppen och om du inte behandlar den bra, så kommer den att gå sönder. Tyvärr är det inte alla människor som tänker så om sin kropp och särskilt yngre människor tror att man kan utsätta den för vad som helst. Många upptäcker dock att det inte stämmer när det redan är för sent och bilen är på väg att falla isär och nästan inte kan köras längre. Din kropp har arbetat för dig hela livet och försökt att fungera perfekt, till trots för allt som du har utsatt den för. Den har gjort så gott den har kunnat, så lång tid den bara kunde, men nu kan den helt enkelt inte längre utföra sitt arbete på vissa punkter. Det har troligen varit hjärnan som har styrt kroppen, medan kroppen ödmjukt har försökt att följa med. Nu har det blivit dags att stanna upp och fråga kroppen vad det är den egentligen vill ha. Vad har den användning för just nu i det här ögonblicket och hur skulle saker och ting kunna se ut i framtiden, om din kropp fick lov att bestämma? Prova att fråga den och känn efter. Skulle den sova mer eller mindre? Arbeta mer eller mindre? Stressa mer eller mindre? Äta mer eller mindre? Äta något annat? Dricka mer eller mindre vatten? Motionera mer eller mindre? Få mer kärlek och beröring? Prova att ställa kroppen alla de frågorna och notera svaren. Framöver ska du nämligen börja lyssna mer till din egen kropp, då den hela tiden berättar för dig vad det är som den behöver för att hålla sig frisk. Det kan självklart vara svårt

att lyssna i början, då vi inte är vana vid det, men om du sätter kroppens behov som prioritet nr 1 och börjar lyssna på den, så kommer du att komma riktigt långt. Om du är bra på att ta hand om din kropp och lyssna till dess behov, så kan den hålla hela livet utan att gå sönder. Då jag själv lärde mig det, var valet ganska enkelt för mig. Jag tar hand om min kropp på det som jag tror är det bästa sättet idag, för att jag bara har en kropp och inte kan få någon annan. Utan min kropp är jag ingenting. Min hjärna kan ha många olika planer och drömmar, men utan en kropp som fysiskt mår bra, kan jag inte förverkliga någon av dem. Kroppen är kungen, vilket är ett nytt koncept som är viktigt att förstå för att kunna bli frisk. Så med andra ord, börja behandla din kropp på ett bra sätt. Du har bara den och får ingen annan, i varje fall inte i det här livet.



6. LÄKNINGS- PROCESSEN

DETOXPERIODEN

Ordet detox är ett modeord, som jag tidigare hade rätt svårt med. Jag såg att det såldes och gjordes reklam för detoxkurer i alla möjliga varianter och jag tyckte att det hela lät lite som något hokusfokus. Idag har jag dock fått en mycket bättre förståelse för vad det egentligen går ut på och vad en riktig detox egentligen är. Detox betyder nämligen utrensning eller avgiftning och det är bara kroppen själv som kan sätta igång en ordentlig utrensning eller detox. Det gör den helt automatiskt i det ögonblick man lättar på matsmältningsbördan, då den får mer energi till att rensa ut. Det finns inget annat som kroppen hellre vill än att rensa ut, eftersom den mår så mycket bättre efteråt. Dessvärre är det inte alltid så skönt när kroppen börjar rensa ut och därför kan man få en lite tuff start när man börjar med att äta rå kost och lägga om sin livsstil. Man kan uppleva både att flera olika gamla symptom blos-sar upp, samtidigt som det kan komma en massa andra utrensningssymptom som huvudvärk, magproblem, sömnproblem, tandproblem, trötthet och liknande. Speciellt magen kan krångla en del tills matsmältningen har ställt om sig till den nya maten men det helt normalt och man behöver inte göra något åt det. I varje fall inte så länge man är säker på att det bara är utrensningssymptom och inte något annat allvarligt, som till exempel någon bristsjukdom. Därför är det viktigt att kontrollera att man får i sig tillräckligt med kalorier, vätska, B12, D-vitamin och liknande. Är du tveksam, gå och ta blodprover hos din läkare. Typiskt nog så är alla de symptom du upplever bara ett uttryck för att kroppen rensar ut och i så fall så ska du bara låta symptomen passera utan att göra något åt dem. Det kommer att bli bra igen och till och med ännu bättre än vad det var förut, så snart utrensningen är färdig.

Hur lång tid den första detoxperioden tar är svårt att säga men efter ett par dagar eller veckor borde man ha kommit igenom det värsta. Hur illa det blir och hur länge det varar beror mycket på kroppens nuvarande hälso- och förgiftningstillstånd, vil-



ket gör att några människor bara kommer att få några få symptom medan andra kan uppleva betydligt fler. Det positiva är dock att detoxsymptom helt klart är mer välkommet än det som din kropp annars skulle fått kämpa med på lång sikt. Se på din sjukdom som om du har hållit en stor fest i hela ditt liv och att festen långsamt gjorde så att du fick det sämre. Nu har du valt att stoppa festen, städa upp på allvar och ta baksmällan som kommer därefter. Kom också ihåg att det ofta behöver bli lite sämre, innan det kan bli bra igen och att det ”dammar” en del när man städar. Här är en lista med exempel på vad man kan råka ut för i detoxperioden, men lugn bara lugn, du kommer inte att uppleva alla dessa besvär, kanske bara några få av dem:

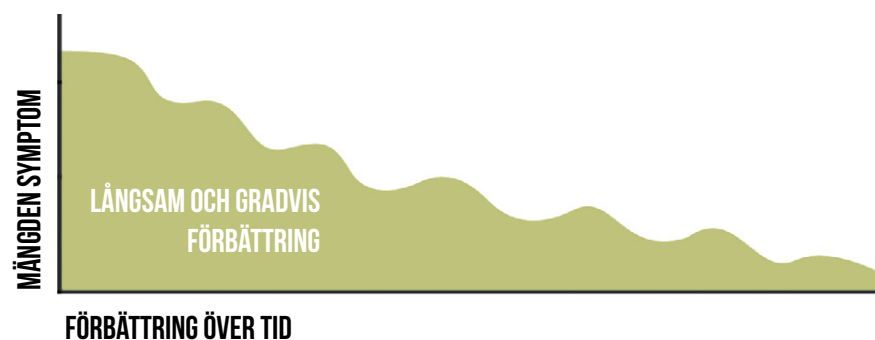
- Dålig mage/växlande avföring
- Huvudvärk
- Illamående
- Trötthet
- Dimmig och luddig i huvudet
- Håravfall
- Influensasymptom
- Förkylningssymptom
- Bristande aptit
- Inflammationer lite här och var
- Smärtor i muskler och leder
- Tandköttsinflammation
- Sömnproblem
- Utslag och klåda
- Ökad urinerings
- Ökad törst och torrhet i munnen
- Dålig kroppslukt
- Finnar och orenheter
- Viktminskning eller viktökning
- Gallstensmärtor
- Västskeansamlingar
- Grått hår
- Ilningar i tänderna
- Cravings (sug efter den mat man åt tidigare)
- Kliande ögon
- Spänningar i bröstet
- Svåra eller oregelbundna menstruationer (eventuellt helt uteblivna)
- Smärtor i ländryggen

- Tendens till att frysa
- Ringar under ögonen
- Humörsvängningar
- Förvärring av ens symptom
- Gamla symptom och sjukdomar som blossar upp

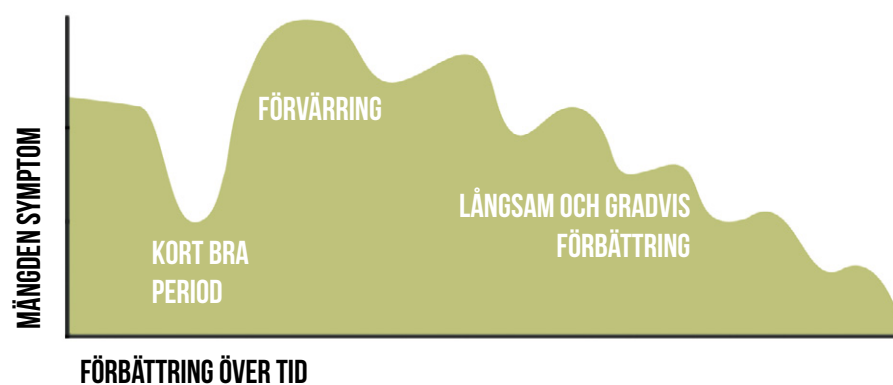
När kroppen börjar storstäda, kan det vara svårt att tro att kosten och livsstilsändringen verkligen fungerar och några tror även att de inte tål den här typen av mat, då de bara mår sämre. Att symptom blir värre är dock ett tecken på att det fungerar, så ge inte upp. Kom ihåg, att alla symptom är ett uttryck för att kroppen städar och håller på att reparera och korrigera en oönskad obalans. Den blir helt enkelt tvungen att göra symptom som en del av processen, för att komma åt problemet en gång för alla. I detoxperioden är det speciellt viktigt att dricka extra mycket vatten, då man ska göra sig av med många olika avfallsprodukter. Du kan också hjälpa din kropp genom att sova extra mycket under den här perioden, så att den får ännu mer tid och lugn och ro att göra sitt arbete.

LÄKNINGSKURVOR

Efter den första omgången med avgiftning, kan man uppleva det totalt motsatta, nämligen att det kommer en riktigt positiv period. Det är en period då alla, eller många av ens symptom försvinner och man upplever extra mycket energi. Någon blir också euforiskt lycklig eller i vart fall gladare än vad man vanligen är och matsmältningen fungerar bättre än någonsin förut. Om man inte är särskilt sjuk, kan man uppleva att den här perioden bara kör på och att ens hälsa långsamt bara blir bättre och bättre med tiden. För dem kommer läkningskurvan och mängden av symptom att se ut ungefär så här:



Om man är väldigt sjuk och förgiftad, kan man uppleva att den positiva perioden bara varar under en kort period. Utan att man märker det, dumpar kroppen nämligen ut en massa toxiner i systemet, tills man är färdig för den verkligt stora avgiftningen. Den positiva perioden har därför varit en slags försmak på hur man kommer att få det på den andra sidan. När kroppen på allvar går i gång med den stora huvudrengöringen kan symptomen bli ännu värre än i den första vågen. Det kan vara en riktigt lång och seg period som man behöver komma igenom, som kan svänga både upp och ner, då nya symptom kan blossa upp och andra försvinna helt. Kroppen arbetar sig långsamt tillbaka genom alla sjukdomar och symptom man har haft i hela sitt liv, vilket gör att man kan uppleva kortare perioder då sjukdomar som man kanske inte haft sedan man var barn blossar upp igen. En del kan följa med precis hur kroppen långsamt arbetar sig bakåt år för år och man kan föreställa sig någotsånär var på sjukdomstrappan man befinner sig. Jag gick själv igenom den här typen av kurva och det är speciellt under den här tuffa perioden som man inte får ge upp. Kurvan kan se ut ungefär så här:



Varje ny våg med uppblussande av gamla eller nya symptom kallas som sagt för en läkningskris eller en herxheimerreaktion. Ju sjukare man är, desto ”värre” blir läkningskriserna som regel, för att det är så mycket mer som ska städas ut. Det som är bra är dock att man över tid kommer att kunna märka och se små förbättringar. Någon gång kommer det att ske så långsamt att man nästan inte märker det och så plötsligt en dag tänker man ”Oj, jag har inte haft migrän på länge” och så är symptomet plötsligt borta. Om du tycker att symptomen blir alltför hemska, kan du använda dig av ”gasen och bromsen”, som jag beskrev i ”Steg 2 – hälsosam mat”. Du kan också för all del gå långsammare fram men då kommer det självklart bara att ta längre tid att bli frisk. Det är väldigt individuellt hur lång tid det tar att komma igenom utrensningsperioden och hur mycket vi än gärna vill, så kan vi dessvärre inte bestämma på vilket sätt kroppen tar sig an det hela. För mig själv

tog det värsta ett halvår att komma igenom men även efter fem år kan jag fortfarande uppleva små saker som blossar upp och att kroppen fortsätter att rensa ut. Jag har alltså inte nått helt fram till slutet på min läkningskurva ännu, men jag har kommit riktigt långt fram i den och mina läkningskriser blir mindre och mindre för varje gång. Om du så bara är hälften så sjuk som jag var, så kommer det troligen att gå snabbare och du kommer att ha färre symptom.

VAD KAN MAN FÖR ÖVRIGT UPPLEVA?

Det finns några typiska saker som folk upplever både under och efter detoxperioden och en av de första förändringar du kommer att uppleva, handlar om matsmältningen och avföringen.

MATSMÄLTNINGEN

I början kommer magen som sagt att behöva lite tid på sig för att vänja sig vid den nya kosten, vilket gör att illamående, uppblåst mage, diarré, hård mage och liknande magproblem är helt normalt under en övergångsperiod. Du kommer troligen också att vara mer hungrig än vad du brukar, då du i början inte kommer att kunna äta så mycket som du behöver. I gengäld kommer din mage på sikt att börja fungera mycket bättre än förut. Att få matsmältningen att fungera bra, är som att hitta nyckeln till låset för resten av ens hälsa.

När den första tillvänjningsperioden är över, kommer du att uppleva att din avföring har ändrat sig på flera olika sätt. En av sakerna som skett, är att det inte luktar längre. Varken när du pruttar eller går på toaletten. Det tar nämligen längre tid för animaliska produkter som kött, fisk, ägg och mjölkprodukter att komma igenom systemet, än vad det gör för frukt och grönt, vilket därför gör att animalierna kommer att ligga i tarmen och ruttna innan de kommer ut. Det är den här förruttnelsen som luktar, vilket det inte kommer att göra när man äter 100 % vegansk mat. Jästa kolhydrater från till exempel en ruttet mango kan också ge gaser i tarmen men utan att det luktar, då det bara är mat med animaliskt ursprung som luktar. Upplever man att ens pruttar eller avföring luktar, så kan man vara säker på att orsaken är ruttande proteiner som ligger kvar i tarmen. Om man har ätit 100 % veganskt under en längre period och det fortfarande luktar, så är det ganska säkert gamla ansamlingar

av fett och proteiner i tarmarna, som håller på att bli bortspolade. Det kan verkligen lukta förfärligt och det är riktigt skönt när man blir av med det. Något annat som man kommer att uppleva, är att transporttiden genom matsmältningssystemet också blir kortare när man börjar äta en vegansk, rå kost. På en kött- och fettrik kost är det helt normalt att ha avföring bara en gång om dagen eller kanske varannan eller var tredje dag. Det är väldigt svårt och tungt för kroppen att smälta en sådan kost och magen kommer helt enkelt att stå stilla mer, än då man äter en vegansk kost. Frukt och grönt innehåller riktigt mycket fibrer och mycket vätska, som tillsammans gör att det går snabbare att smälta maten än vad man är van vid. En transporttid på 20-24 timmar från det att man ätit tills att det kommer ut igen, är helt normalt. Samtidigt är det också helt normalt att ha avföring flera gånger om dagen och några kan även uppleva att när man stoppar in något, så kommer det också ut något i andra änden. Att ha avföring tre till fyra gånger om dagen är alltså något som är helt normalt då man äter på det här sättet. Djuren har avföring flera gånger om dagen, så varför kan inte vi människor också ha det?

En tredje sak som folk lägger märke till, är att färgen på avföringen också ändrar sig i takt med att magen börjar fungera normalt igen. Just för att man inte längre får så stora mängder fett i sig, kan man mer eller mindre känna igen det som kommer ut igen. Maten kommer nämligen att bevara sin färg, vilket kan ses om man exempelvis har ätit mango, papaya eller en grön smoothie, då färgen kan vara gul, orange eller grön. Det beror självklart också lite på hur ens magsyra är men du behöver i alla fall inte oroa dig över om det som kommer ut inte längre är brunt. Orsaken till att avföringen tidigare var brun är att vi äter mycket brun mat, men också för att fettintaget generellt brukar vara mycket högre. I vårt blod finns ett färgämne som heter bilirubin, vilket är det som ger blodet sin röda färg. När avfallsprodukter från blodet som innehåller det här färgämnet bryts ner, sker det via levern och ut i gallblåsan. När man äter fett, så löser kroppen upp fettet med hjälp av lite galla och på grund av bilirubin i gallan, så blir den smälta maten brunfärgad. Det är alltså bara om man äter större mängder fett på den här kosten, som kan göra ens avföring brun. Konsistensen ändrar sig också, så att man nästan inte behöver torka sig efter att man har varit på toaletten. Det är helt enkelt inte så mycket som fastnar på pappret, vilket också är mer naturligt om man tänker sig att vi egentligen skulle ha levt ute i naturen, där man inte har tillgång till toalettpapper. Vi är den enda "djurart" som behöver torka oss efter att vi varit på toaletten, när de flesta andra djur kan dumpa sin kvarlåtenskap utan att det kletar igen i hela bakdelen. Den korrekta kosten kommer alltså att ge den korrekta avföringen, vilket gör att toalettpapper blir mer eller mindre överflödigt.

Blir man då inte uppblåst i magen av att äta så här mycket frukt? frågar folk mig ofta. När magen har vant sig vid den nya kosten och man inte längre har så stora

mängder fett i systemet, så kommer man att kunna äta stora mängder frukt och grönt utan att bli speciellt uppblåst. Om man får en liten Buddha-mage direkt efter en måltid, så varar den i regel inte längre än 10-15 minuter, vilket är helt överkomligt. Därefter blir magen åter igen helt platt, om man inte har ätit en dålig kombination av vissa frukter och grönsaker eller nötter och frön, som ligger kvar och jäser i magen.

ENERGI

Medan detoxperioden pågår kommer man helt naturligt att vara mer trött än vad man brukar men långsamt kommer man med tiden att börja få mer och mer energi. Om man inte har ett permanent och irreversibelt kroniskt trötthetssyndrom/Addisons eller problem med mitokondrierna, så kommer man att öka sin energinivå betydligt. Många upplever också att deras kondition blir bättre, helt utan att de behöver göra något. Om man får i sig tillräckligt med kolhydrater från fruktsocker och har gått igenom detoxperioden, så kommer man helt säkert att uppleva att man har mycket mer energi än vad man hade tidigare. Gör man inte det, är det antingen för att kroppen fortfarande håller på att reparera eller för att man stressar för mycket och dränerar sina binjurar. Det kan också vara för att ett av de tio stegen inte är på topp – för om alla förhållanden är på topp, kommer det som sagt att resultera i hälsa. Kroppens naturliga tillstånd är helt enkelt att ha gott om energi.

SLEM

Vi lever i ett samhälle där vi tar slem för givet och vi ser det som helt naturligt att vi ibland snyter oss, har slem i halsen och snorkråkor i näsan. Slem är helt enkelt ett uttryck för att kroppen provar att utsöndra oönskade avfallsprodukter. Om det inte kommer in så mycket skit eller i vart fall inte mer än vad kroppen kan hantera via de sedvanliga avgiftningsvägarna, så finns det inte heller något behov att producera slem för att transportera ut det igen. Vitt och gult slem är ett av de första tecknen på att kroppen försöker göra sig av med oönskade avfallsämnen. En ren kropp är helt enkelt inte tillstoppad med slem och snor.

HUMÖRET

Det är väldigt vanligt att en massa känslor blossar upp när man börjar ändra sin kost och livsstil. Precis som det behövs städas upp i kroppen rent fysiskt, så behövs det också städas upp i psyket. Om du upplever extrema känslor så som depression, gråtmildhet eller euforisk lycka under detoxperioden, ska du inte bli bekymrad. Det

är bara en del av kroppens försök att balansera ditt humör och dina hormoner på. I gengäld kommer man efteråt att bli bättre på att hantera känslor och bättre på att kunna gråta ut och snabbt komma vidare. Samtliga människor som jag har mött, som har ätit den här typen av kost under en längre period, har upplevt att de med tiden blivit gladare och gladare och att självförtroendet har stigit. Det är både på grund av att hälsan och kroppskemin blivit bättre men även på grund av att frukt är ett av de bästa lyckopillren som finns. Därför kan du säkert uppleva att du blir mer positiv, easy-going, balanserad, utåtvänd och tolerant än tidigare och tendenser till aggression och vrede kommer troligen samtidigt att försvinna. Några får också ökad empati och kärlek till andra djur och människor och tycker generellt att saker och ting är lättare och mindre komplicerade, av outgrundliga anledningar. Man bekymrar sig inte så mycket för hur framtiden kommer att bli, utan tror mer på att saker nog kommer att ordna sig, på det ena eller andra sättet. Generellt sett är folk jag träffar som äter och lever på det här sättet mer glada, öppna, mer i balans och mer accepterande över andra. Aggressioner och konflikter hamnar helt enkelt i bakgrunden.

KROPPSTEMPERATUR

När man startar på den här kosten och livsstilen, är det många som upplever att de fryser mer än vad de brukar. Det är typiskt de första åren och speciellt den första vintern kan vara hemsk. I gengäld blir folk därefter mer köld- och värmetåliga så att de varken fryser eller svettas så mycket, även om det är väldigt kallt eller väldigt varmt. Kroppens egen termostat blir helt enkelt bättre på att reglera och skapa en behaglig temperatur. Om man tenderar att frysa, framförallt nattetid, kan det vara för att man inte fått i sig tillräckligt med kalorier under dagens lopp.

HUDEN

Som bebisar föds vi med en läckert fuktig, sund och fläckfri hud men i takt med att vi blir äldre börjar det uppkomma fler och fler fräcknar, leverfläckar, födelsemärken, finnar, pormaskar, celluliter och andra tecken på att huden och kroppen inte längre är så hälsosam. Vi tänker inte riktigt över var allt kommer ifrån, utan upptäcker plötsligt en dag att de bara är där och så accepterar vi att så ska det uppenbarligen vara. Grunden till en sund och vacker hud läggs alltid inifrån och en sund kropp kommer därför också helt naturligt att ha en sund, elastisk och glödande hy. En hälsosam hy har också ett naturligt sunt fettlager, som gör krämer onödiga. Undvik därför långa varma bad med stora mängder tvål, då det kommer att förstöra kroppens eget naturliga fettlager.

Genom att studera huden, kan man alltid göra sig en uppfattning om det inre tillståndet i kroppen och har man många leverfläckar, födelsemärken eller hudsjukdomar, så är det extra viktigt att få städad och utrensad. Celluliter är ett uttryck för att toxiner blir lagrade i fettvävnaden och i huden. I det ögonblick man blir renare, så kommer celluliterna långsamt att försvinna. När man förändrar sin kost och sin livsstil, kommer huden överlag långsamt att börja bli yngre och få ett renare utseende. Man ska nog inte räkna med att stora och djupa rynkor försvinner men mindre rynkor kan definitivt delvis försvinna. Finnar, pormaskar och orenheter kommer också att försvinna i takt med att kroppen blir allt renare och många kan också uppleva att deras fräcknar, leverfläckar och födelsemärken även försvinner helt eller faller av. Under detoxperioden kan man självklart uppleva att huden blir värre men ibland behöver det som sagt bli sämre innan det blir helt bra.

KROPPSLUKT

I början av detoxperioden kan man lukta rätt dåligt, då gamla avfallsämnen rensas ut ur kroppen. Efter det, när man istället har fått rensat ut och varit på kosten och livsstilen under en period, så kommer man att lukta mycket mindre. Dålig andedräkt, svettlukt från armhålorna, sur lukt från fötterna, lukt från underlivet och som nämnt från avföring och pruttar kommer också mer eller mindre att försvinna. Om det inte längre finns några ohälsosamma avfallsämnen i systemet, så finns det heller ingenting som luktar när det kommer ut. Det är också en av anledningarna till att äldre människor som regel luktar mer än unga människor då de helt enkelt är så fulla av gammalt nedbrutet avfall, att det konstant ”sipprar” ut från dem. Om man lever hälsosamt, luktar man inte av något.

HÅR

Så kommer vi till håret, som ju de flesta kvinnor gärna vill ska vara långt, friskt, mjukt och glansfullt. I början av detoxperioden kan man uppleva att man börjar att få tristare och torrare hår, än det man brukar ha. Det kan till och med börja falla av. På samma sätt som i resten av kroppen, kan avfallsämnen också sitta i håret och därför kan en period med håravfall vara en del av avgiftningsprocessen. Jag blev själv riktigt förskräckt då jag fann stora tåtar med hår i duschen efter att jag tvättat håret och var väldigt bekymrad över om det skulle fortsätta så för evigt. Lyckligtvis vet jag idag, både från egen erfarenhet och från många andra, att det går över och att håret i gengäld kommer att bli mycket hälsosammare och kraftigare än förut. Folk berättar att de för första gången i sitt liv har kunnat få långt hår och att

en del av de gråa hårstråna har försvunnit. Även om reklamen gärna vill att vi ska tro på det, så behöver man alltså inte nödvändigtvis tappa håret eller bli gråhårig bara för att man blir gammal. Speciellt grått hår är ett tecken på att matsmältningen inte fungerar optimalt, så får man matsmältningsbördan lättad, kommer håret att vara en av de saker som mår bra av det.

NAGLAR

På samma sätt som med håret, kan naglarna också komma in i en period då de går sönder och ser rätt tråkiga ut men efter det blir de istället starkare än vad de var förut. Kluvna, slitna, bulliga och missfärgade naglar kan försvinna helt och istället ersättas med friska, platta naglar, som bryts av mera rent om de knäcks. Själv har jag gått ifrån att ha gula, svaga naglar med många bulor på, till att idag ha väldigt starka, vita och jämna naglar som lätt växer sig långa.

VIKTEN

I början kan man uppleva en del viktsvängningar, både i den ena eller i den andra riktningen, framförallt eftersom man inte kan äta tillräckligt med kalorier i starten. Det är därför många går ner i vikt under den första perioden. De första kilona man går ner kan dock vara ren vätska eftersom man plötsligt inte äter något salt, som annars brukar hålla kvar vätskan i kroppen. Om man är överviktig, kan den här kosten och livsstilen vara en av de mest effektiva viktminskningskurerna man kan hitta. Det finns många exempel på att folk har gått från svårt överviktiga till att de hittat en hälsosam idealvikt, enbart genom att ändra på kosten. Vid två olika undantag kan det dock vara svårt att gå ner i vikt i början. Det ena är om man har riktigt många avfallsämnen lagrade i fettvävnaden, för då kan man uppleva att det inte händer någonting förrän efter en lång tid på den här kosten. Kroppen behöver först bli av med avfallsprodukterna innan den kan göra sig av med fett. Det andra undantaget är folk med sköldkörtelbesvär, vilka kan uppleva att de går upp i vikt av maten då hormonerna är i obalans. I takt med att sköldkörteln mår bättre, kommer viktproblemen också att rätta till sig. Det finns inga överviktiga djur, om de får leva fritt i naturen och äta och leva så som de är designade att äta och leva. Det är enbart husdjur som utfodras och tas om hand av människor, som får dessa problem. Om man får den rätta mängden kalorier, i förhållande till det man förbränner, så kommer sockret inte att sätta sig på höfterna på samma sätt som fett gör. På den här kosten tenderar man därför att hamna på sin idealvikt till slut, vare sig man är under- eller överviktig. Självfallet ska även ens kaloriintag matcha ens aktivitetsnivå. Om man springer

maraton och bara får i sig 2500 kalorier om dagen, kommer man att bli trött och gå ner i vikt. Om man däremot är stillasittande en stor del av dagen och äter 4000 kalorier varje dag, så kommer det att börja visa sig i form av viktuppgång. Bilen behöver den mängd bränsle som den ska använda sig av, varken mer eller mindre.

MENSTRUATIONER

Kvinnliga hormoner i obalans är något som i regel lugnt och stilla kommer att rätta till sig med tiden om man äter den här kosten. I början kan man uppleva att menstruationerna blir värre, mer smärtsamma eller helt uteblir men det är bara under en period. Då min egen menstruation uteblev ett par gånger blev jag ganska bekymrad men idag kommer den precis på klockslaget, vid varje nymåne. Det de flesta upplever efter en längre period då man ätit den här kosten och är inne i livsstilen, är att de inte längre har premenstruella humörsvängningar och att mensvärken helt försvinner. Samtidigt blöder de även mindre än tidigare och mensens varar också betydligt färre dagar.

ANNAT

En frisk kropp ser frisk ut, vilket betyder att man också kan uppleva en massa andra små förbättringar i kroppen. Det kan till exempel vara att läpparna blir rödare och mjukare, porer i huden blir mindre, påsar under ögonen försvinner, ögonfärgen blir klarare och ögonvitan vitare. Rösten kan också bli klarare och mindre hes och folk berättar också om att de blir mer klarare i huvudet och att den glaskupa som man förr levde i, nu har försvunnit. Man kan också uppleva en ökad sexlust och för män kan sexlusten bli mer balanserad. Utifrån vad män har berättat för mig upplever de att det inte längre är lusten som styr dem, utan de som styr lusten. Till detta tillkommer också berättelser om förbättrad fertilitet, kortare läkningstid om man får en skada eller sår som läker snabbare och att man överlag är mindre sjuk nu än förut. Det finns också de som upplever att deras syn förbättras och att de antingen kan byta styrka på glasögonen eller kanske bli av med glasögonen helt och hållet. Smaklöskarna kommer ganska säkert också att ändra sig med tiden, så att man plötsligt kan känna olika smaknyanser man förut inte kunnat uppfatta. Frukter och grönt kommer med tiden att smaka bättre och den gamla maten kan bli mer intetsägande och ointressant efter att man ätit den här kosten en tid.

ÖKAD KÄNSLIGHET

Det finns riktigt många fördelar med att äta och leva så här men det finns också några nackdelar. En av dem är att när man efter en längre tid levt 100 % rent vad gäller både kost och miljö, så kommer kroppen att reagera snabbare när den kommer i kontakt med något som inte är rent. Man har med andra ord en ökad känslighet för ohälsosamma saker och kroppen kan reagera med utrensningssymptom bara en kort stund efter det att man utsatts för föroreningen. Det är dock väldigt individuellt hur snabbt man reagerar och det finns de som överhuvudtaget inte reagerar, även om de levt på den här kosten en längre tid. Själv reagerar jag väldigt snabbt kort efter det att jag har ätit något som min kropp inte hade lust att få i sig. Jag kan reagera med allt från huvudvärk, trötthet, snuva, diarré, hård mage, illamående, nysningar, rinnande ögon eller yrsel. Troligtvis är det på grund av att jag tidigare hade besvär med avgiftningen, som jag nu reagerar så effektivt. Om jag till exempel äter vitlök eller andra typer av lök, får jag efter en liten stund snuva och huvudvärk och om jag äter peppar eller chili, så börjar mina ögon och min näsa att rinna. Om jag äter vanlig kokt mat med mycket fett i, kan jag bli deprimerad och trött och om jag äter salt kommer jag att få vätskeansamlingar och lite baksmälla morgonen därpå. Av mjölkprodukter får jag riktigt mycket slem och förkylningssymptom dagen därpå men som sagt så är jag nog känsligare än vad de flesta är.

SPIRITUALITET

Jag har aldrig varit religiös men efter det att jag ändrade min kost och min livsstil, så började jag långsamt att uppleva en helt ny samhörighet med naturen och universum runt omkring mig. Det var en känsla av att vara en del av ett större nätverk och min empati för djur och växter omkring mig blev enormt mycket större. Även små djur blev plötsligt viktiga och jag fick allt svårare att till exempel slå ihjäl små insekter. Sedan dess har jag mött riktigt många som har upplevt precis detsamma, en känsla av att vara sammanbunden med naturen på ett helt nytt sätt. Det bästa ordet är nog spiritualitet, utan att man för den skull behöver tro på clairvoyance, healing eller chakror, utan det är det intuitiva, empatiska och förståndsmässiga som ändrar sig på ett nästan obeskrivligt sätt. Någon upplever också en utveckling av sitt sjätte sinne och sin intuition överlag och en annan tendens är att folk börjar använda sig av "law of attraction", då man medvetet attraherar det man tänker och känner. En annan stor förändring som många upplever är att ens livssyn förändras sig, ibland rätt radikalt. Från att tidigare ha fokuserat på livet i det moderna samhället med utbildning, karriär, sociala arrangemang och familjeliv, flyttar man sitt fokus mer åt fritid, personlig glädje, att ha kul och att vara i balans. Materiella saker blir mindre

och mindre viktiga och många tappar lusten att se på TV och följa med i nyheterna och vill hellre fokusera på det positiva i livet, istället för det negativa.

MISSIONÄRSPERIODEN

I början när man ändrar sin kost och livsstil, upplever många en så stor glädje över den nya livsstilen, att hela världen ska få höra talas om det. Det är den perioden som jag kallar missionärsperioden, då man väldigt gärna vill att andra ska hitta till den här kosten och livsstilen så som man själv har gjort. Jag har själv varit där och det gav sig till uttryck genom otaliga diskussioner under familjemiddagar, på arbetet och bland vännerna då jag ihärdigt försökte överbevisa andra om att det jag gjorde var det rätta. Ett gott råd, är dock att låta bli med det, av flera olika anledningar. Den första anledningen är att i det ögonblick man börjar pressa på andra något så radikalt som det här, så kommer de att titta på en som om man är världens största dumskalle. Den andra anledningen är att det kan vara tufft att kämpa emot andras motstånd, när man själv har fullt upp med att anpassa sig till allt det nya. Håll istället din kost och din livsstil på din egen banhalva och berätta antingen att det är ett försök som du gör i en period för hälsans skull eller att du känner att det hjälper dig och att du mår riktigt bra av det. Om folk ändå fortsätter att fråga och du inte orkar diskutera, så svara artigt på de saker de frågar men prova att avsluta samtalet så snabbt som möjligt genom att fråga dem om något helt annat. Personligen upplever jag faktiskt en större nyfikenhet när jag inte "predikar", då folk känner att det är något som de själva väljer att fråga om och inte något som de blir slagna i huvudet med. Många blir inspirerade bara av att se mig trivas i vardagen och det kan vara tillräckligt för att de själva börjar förändra sin livsstil. Att inspirera genom att föregå med gott exempel, är alltså bättre än att gå ut och försöka omvända människor. De som tycker att det låter vettigt, kommer själva att komma fram och fråga när tiden är mogen.

DRÖMMAR OM TROPIKERNÄ

En annan lite kul tendens som många upplever, är att man får lust att flytta till en varm söderhavso och äta exotiska frukter hela dagen lång. Just drömmen om att flytta kanske går över efter ett tag men viljan att ha tillgång mera lugn, sol, värme och färsk exotisk frukt kommer troligen att fortsätta. Det är därför många väljer att resa på semester till varma länder under vintern och speciellt Spanien, Thailand och Costa Rica är populära rese-mål för fruktätare. En del väljer antingen att spara pengar, sälja huset, arbeta som freelance eller att bli egenföretagare för att på så sätt kunna spendera tid i ett varmt och fruktfyllt land flera månader om året.

7. AVRUNDNING

ETT AVSLUTANDE ORD

Nu har du alltså fått insikt i vad som krävs för att kroppen ska kunna läka sig själv enligt den naturliga modellen och jag hoppas verkligen att du vågar ge det ett försök under några månader. Om inte annat, så hoppas jag att mina tankar och teorier i den här boken har inspirerat dig och gett dig en del nya tankar omkring sjukdom och hälsa. Jag kan absolut förstå om du känner dig förvirrad, då det jag skriver motsäger många av de saker som vi får höra varje dag. Jag kände precis likadant i början. Att lägga bakom sig allt det som man lärt sig om sjukdom, hälsa och medicin och sedan starta om från början kan vara riktigt svårt när man under hela sitt liv har lärt sig något annat. Det finns dock bara ett sätt som du kan komma fram till om jag har rätt eller fel och det är genom att prova själv. Det kan aldrig skada att äta råa frukter och grönsaker under en period och om du börjar uppleva några av de saker jag har beskrivit, så vet du att det kan ligga något i det. Om du är bekymrad så gå och ta några blodprov i samråd med din läkare under tiden. Men kom ihåg att ansvaret för din hälsa ligger hos dig och ingen annan.

I den här boken har jag framlagt en massa teorier om hur saker och ting hänger ihop utifrån läran om naturlig hygien, 80/10/10-kosten, vad jag själv har upplevt samt vad jag hört och sett andra uppleva. Allt detta kommer därför att bli mina egna teorier tills dess någon är villig att utföra långtidsstudier och experiment som kan bekräfta eller förkasta de saker jag säger. Dessvärre vet jag ingen som kan tänka sig att finansiera sådana försök, då det varken ligger i läkarkårens eller den farmaceutiska industrins intressen att förlora sina "kunder". Grönsakshandlarna och socialstyrelsen har nog inte heller lust att finansiera liknande studier, så just nu finns ingen som utför dylika experiment, förutom folk som gör det på egen hand. Mitt hopp är dock att jag på min hemsida med tiden ska kunna dokumentera många olika succé-historier som kommer fram, i takt med att folk ger det ett försök. Om du väljer att prova den livsstil som jag beskriver här i boken och har lust att dela dina resultat med mig, så sänd gärna ett email till mig med din hälsohistoria. Du får också gärna skicka med en bild av dig själv, så laddar jag upp både historia och bild på min hemsida. Om vi kan dokumentera tillräckligt många människor som



har kunnat läka det som tidigare var oläkbart eller bli friska från sjukdomar som vi normalt bara kan symptombehandla, så måste det vara någon som till sist lyssnar. Att var sund och frisk är en gåva och en rättighet som vi alla fick då vi blev födda och har du inte längre den gåvan, så är det bara du som kan besluta dig för vad du kan göra åt det. Vad du än väljer att göra, så önskar jag dig lycka till och jag hoppas att du blir framgångsrik med vad det än handlar om. Tankens kraft är oändligt stor och det som du tror på, kommer att vara det som fungerar bäst för dig.

Om du gärna vill läsa mer om kosten, så kan du lära dig allt du behöver veta i del 2 av boken och om du behöver recept på gröna smoothies eller lite mer spännande rätter, så kan du hitta flera böcker på min hemsida www.raskpaaraw.dk. Där kan du också läsa mer om den här kosten och livsstilen, bli inspirerad av folks personliga berättelser och se en lång rad olika videor.

Ett riktigt gott tillfrisknande
Louise Koch

FÖRÄNDRING AV TANKAR

Det här schemat kan du använda för att skriva ner dina negativa tankar, medelpositiva tankar och mycket positiva tankar.

NEGATIVA TANKAR	MEDELPOSITIVA TANKAR	MYCKET POSITIVA TANKAR

**TILLÄGG
TILL KOPIERING**

SYMPTOMDAGBOK

Vecka: _____ År: _____ Vikt: _____

Vilka symptom/sjukdomar är värst i den här veckan:

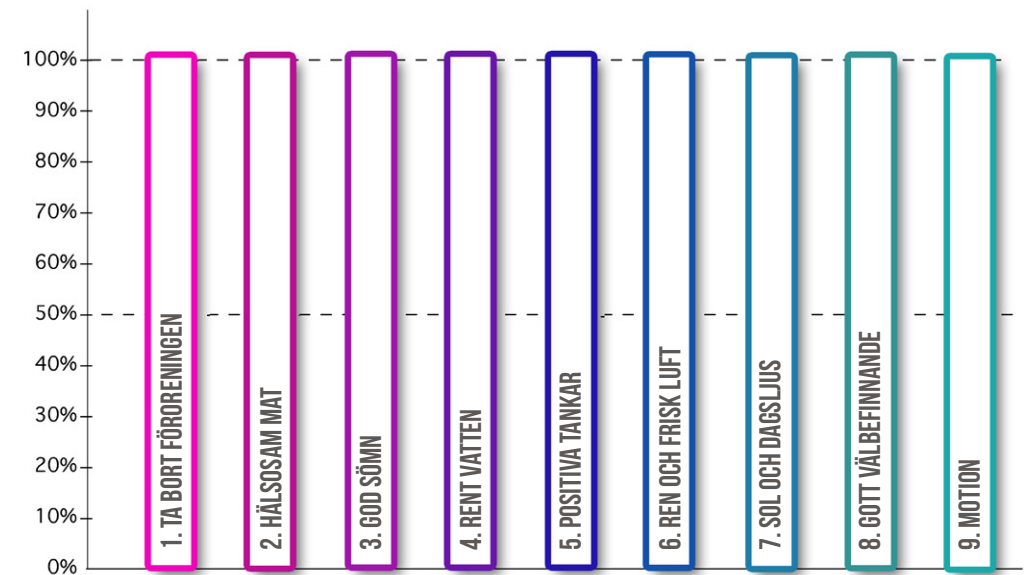
Vilka symptom har tillkommit/blivit värre:

Vilka symptom har försvunnit/blivit bättre:

LIVSSTILSSTAPLARNNA

Månad: _____ År: _____

Fyll i staplarna utifrån hur många procent du känner att du uppfyller principerna:



Mitt viktigaste insatsområde är: _____

Mitt näst viktigaste insatsområde är: _____

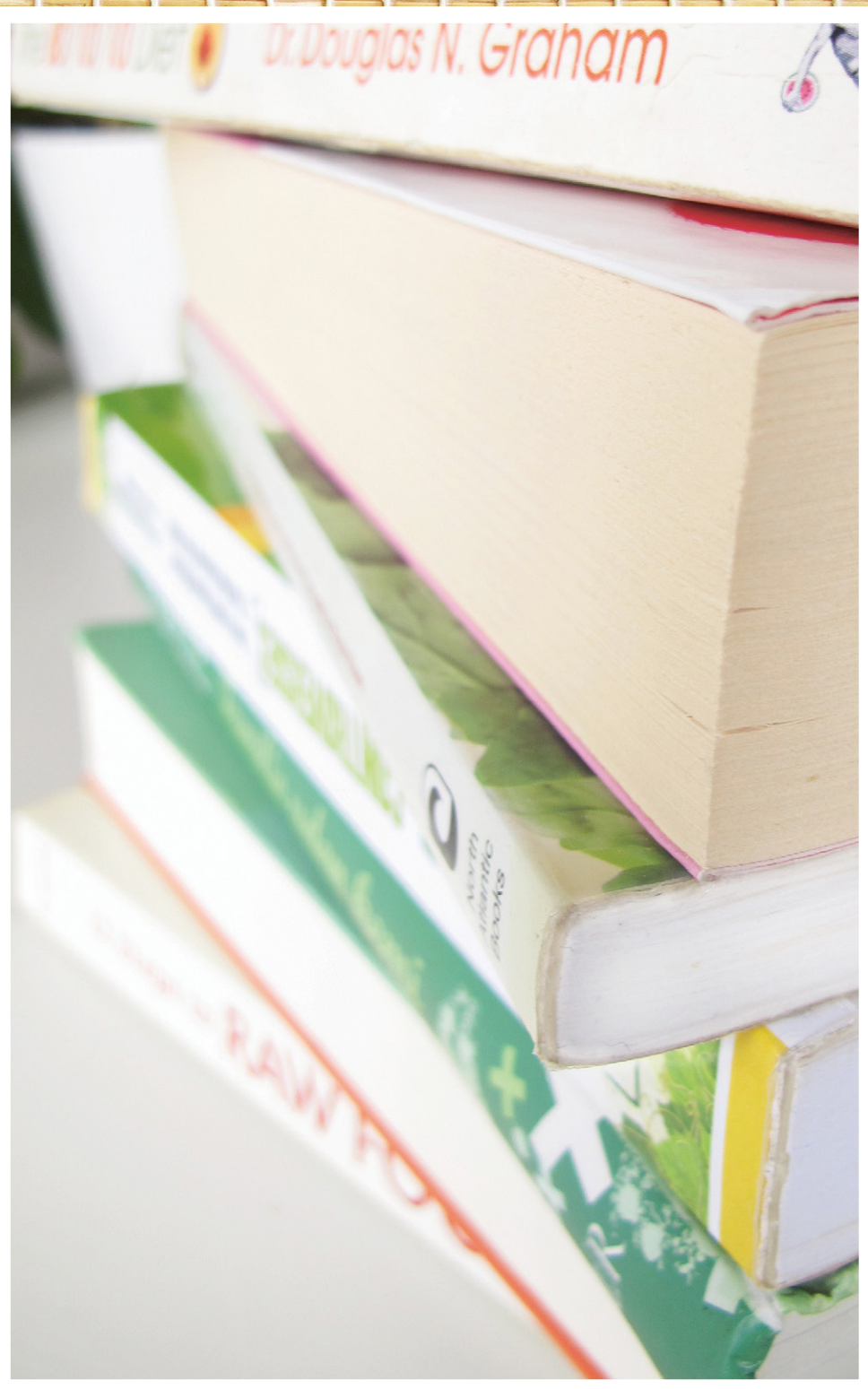
9. KÄLLOR OCH LÄNKAR

KÄLLOR

Källorna i den här listan gäller för både del 1 och 2 av boken.

SJUKDOM OCH BEHANDLING:

- 60 år i tal – Danmark siden 2. verdenskrig, Danmarks Statistik, december, 2008
- Danmark i tal 2010, Danmarks statistik 2010
- Danmark i tal 2012, Danmarks statistik 2012
- Erik, Kirchheiner, Angst, depression og dårlige nerver, Forlaget Sund & Rask 1995
- Grønlands kost – en miljømedicinsk vurdering, Arktisk forskningsjournal 2, INUSSUK, Direktoratet for Kultur, Uddannelse, Forskning og Kirke, Nuuk 2000
- Horne, Ross, Health and survival in the 21st century, Australien
- Jaffrey, Kenneth S., The common denominator, A book on natural healing, K. A. Jaffrey, Australien 1996
- Klein, David, Self Healing Colitis & Crohn's, Colitis & Crohn's Health Recovery Center, Maui 2011
- Læger fylder os med overflødig medicin, Søndagsavisen, 15.-17. mars 2013
- Osteoporose – Forebyggelse, diagnostik og behandling, 1. utg., Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen, 2000
- Ovesen, Lars, Kødindtaget i Danmark og dets betydning for ernæring og



- sundhed, Fødevarerapport 2002:2 1. utg., Fødevaredirektoratet 2002
- Patenaude, Frederic og Graham, Douglas, The Perfect Health Program, 12 Masterclasses, DVD
- Wilson, James L., Binyretræthed, Aronsen, Danmark 2010
- www.business.dk/markedssrapporter/salget-af-vitaminer-og-kosttilskudstiger-fortsat
- www.cancer.dk, Kræftens bekæmpelse
- www-dep.iarc.fr/NORDCAN/DK/frame.asp - Engholm G, Ferlay J, Christensen N, Johannesen TB, Klint Å, Køtlum JE, Milner MC, Ólafsdóttir E, Pukkala E, Storm HH. NORDCAN: Cancer Incidence, Mortality, Prevalence and Survival in the Nordic Countries, Version 5.2 (December 2012). Association of the Nordic Cancer Registries. Danish Cancer Society. Available from <http://www.ancr.nu>, accessed on 08/04/2013.
- www.kristeligt-dagblad.dk/artikel/461615:Danmark--Patienter-supplerer-i-stigende-grad-med-alternativ-behandling
- www.leksikon.org/art.php?n=1703
- www.penge.dk/article/154043-forbrug-sadan-bruger-danskerne-deres- penge
- www.statistikbanken.dk/UD22

NATURLIG HYGIEN OCH NATURLIG LÄKNING:

- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html
- Patenaude, Frederic og Graham, Douglas, The Perfect Health Program, 12 Masterclasses, DVD
- www.biologicalmedicine.info/homo.htm, Homotoxicosis af Hans-Heinrich Reckeweg
- www.heilpraktikklinikken.dk/pages/sygdom.htm

MILJÖ OCH FÖRORENING:

- Helbredseffekter af luftforurening – Partikulær luftforurening i ude- og indemiljø, Miljø og Sundhed, Indenrigs- og Sundhedsministeriets Miljøme-

dicinske Forskningscenter, Supplement nr. 2, Maj 2003.

- Midtgaard, Lene og Tønnesen, Tino R., Familie uden kemi, Lindhardt og Ringhof 2008
- www2.dmu.dk/1_Viden/2_miljoe-tilstand/3_luft/4_udsig
- www.dmi.dk
- www.envs.au.dk/videnudveksling/luft
- www.sundthus.dk

KOST:

- Barnard, Neal, Breaking the Food Seduction: The Hidden Reasons Behind Food Cravings, St. Martin's Griffin, New York, 2003
- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Boutenko, Victoria, Green for Life, North Atlantic Books, Californien 2010
- Boutenko, Victoria, 12 Steps to Raw Foods, How to End Your Dependency on Cooked Food
- Campbell, Thomas M. og T. C., The China Study, Benbella Books, Dallas, Texas, 2006
- Den lille Levnedsmiddeltabel, DTU Fødevareinstituttet, 4. utg. 2010
- Frugt, grønt og helbred, opdatering om vidensgrundlaget, Fødevarerapport 2002:22, Fødevaredirektoratet, 2002
- Frugt og grøntsager - anbefalinger for indtagelse, Veterinær- og Fødevaredirektoratet, 1998
- Graham, Douglas N., The 801010 Diet, FoodnSport Press, Florida 2006
- Kendall, Chris, 101 Frickin' Rawsome Recipes, The Raw Advantage, Saskatchewan
- Mejeristatistik 2011, Indsigt, vækst, balance, Landbrug og Fødevarer, juni 2012, Nordic council of Ministers, Nordic Nutrition Recommendations NNR 2004, 4. utg. Nord 2004:13, København 2004
- Patenaude, Frederic og Graham, Douglas, The Perfect Health Program, 12 Masterclasses, DVD
- Patenaude, Frederic, Raw Food Controversies, Raw Vegan, Canada 2011
- Patenaude, Frederic, The Raw Food Coach, FredericPatenaude.com, Californien 2010
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html

- Udviklingen i danskernes kost 1985-2001, 1. utg., Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, Afdeling for Ernæring, 2004
- Vitaminer og mineraler, brochyr från Apoteket, www.apoteket.dk, 11/10 Mensch
- www.dailymail.co.uk/health/article-2013703/Why-salt-addictive-It-stimulates-brain-cells-just-like-cigarettes-hard-drugs.html#ixzz2RHC2nryy, Why salt is addictive, 12 July 2011
- www.denstoredanske.dk
- www.fitday.com
- www.foodcomp.dk
- www.nutritiondata.com
- www.nutridiary.com
- www.robert-forbes.com/resources/vitaminconverter.html
- www.vaegttab.nu

FASTA:

- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html
- Patenaude, Frederic, Interview with Doug Graham "Fasting in Costa Rica", Raw Health Inner Circle interview
- Patenaude, Frederic og Graham, Douglas, The Perfect Health Program, 12 Masterclasses, DVD

SÖMN:

- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html
- Wilson, James L., Binyretræthed, Aronsen, Danmark 2010

VATTEN:

- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html
- Patenaude, Frederic, The Water Controversy!, Nyhetsbrev från the Raw Vegan Mentorclub, juni 2010
- www.det-rene-vand.dk
- www.rawfoodexplained.com/science.html

POSITIVT TÄNKANDE:

- Hay, Louise L., Jeg kan, Borgen, 2005
- Master the Universal Law of Attraction, Special report, Your Mind Powers, 2007
- Trier, Svend, Meditation - en rejse tilbage til dig selv, Politikens Forlag 2007

REN LUFT:

- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html
- Patenaude, Frederic og Graham, Douglas, The Perfect Health Program, 12 Masterclasses, DVD

SOL OCH LJUS:

- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html
- www.biovita.dk, Studier og rapporter om sundhed og lys

GOTT VÄLBEFINNANDE:

- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html

MOTION:

- Bidwell, Victoria, The Health Seekers' Yearbook, 4 utg. 6. uppl., The High-joy Homestead, Washington 2005
- Fry, T. C., www.rawfoodexplained.com/science.html
- Patenaude, Frederic og Graham, Douglas, The Perfect Health Program, 12 Masterclasses, DVD

TÄNDER:

- How to Become Dentally Self Sufficient, OraMedia, www.mizar5.com, 2004-2007
- Letter from Gerard F. Judd, Ph.D. to Government Executive and Employee, april 2002 (by John Winston)
- Nara, Dr. Robert O. og Mariner, Steven A., Money by the Mouthful, OraMedia, www.mizar5.com, 1979
- Nara, Dr. Robert O., Seven Factors in Keeping Your Teeth Healthy for Life!, transcript of lecture, Californien 1986
- Patenaude, Frederic, How to End Dental Decay Forever, Raw Health Innder Circle Newsletter, Raw vegan 2007

ANDRA BÖCKER AV LOUISE KOCH

- Naturligt Frisk – med rawfood-inriktningen 80/10/10 (del 2) 2015, e-bok,
- Sunde raw food opskrifter 1, Rask på Raw 2012, e-bok
- Den helbredende grønne smoothie, Rask på Raw 2012, e-bok

BRA LÄNKAR

www.raskpaaraw.dk

www.801010portalen.dk

www.801010danmark.dk

www.freshfoodfestival.com

www.rawfoodexplained.com/science.html

www.foodnsport.com

www.30bananasaday.com

www.thefruitarian.com

www.raw-viking.com

801010 Sverige: www.facebook.com/groups/1444213235815364

Svenska Fruktsällskapet: www.facebook.com/groups/102750146504022/?fref=ts

Mikaela Kayl: www.facebook.com/RawfoodQueen?fref=ts



www.raskpaaraw.dk

ANTECKNINGAR:

Med
rawfood
och sund
livsstil

ETT ANNORLUNDA SYNSÄTT PÅ SJUKDOM

Louise Koch var tidigare mycket sjuk och led av bland annat kronisk trötthet, gikt, leverproblem, nedsatt hormonproduktion, sömnbesvär, vätskeansamlingar, candida, infektioner, herpes, ledsmärta, ångestattacker, eksem, DNA- och cellskador, födoämnesintoleranser, gallstensmärta, sköra naglar, skört hår, PMS och var på gränsen till att utveckla cancer. Idag efter bara några få år har hon blivit helt frisk, efter att ha funnit nyckeln till hur kroppen läker sig själv på naturlig väg. Detta helt utan mediciner, kosttillskott, läkare eller behandlingar och i den här spännande boken berättar hon sin historia och ger i tio olika steg receptet på hur hon gjorde för att kunna läka sig själv. Och hon är inte ensam om att ha läkt sig själv, då folk över hela världen har läkt sig själva från många olika sjukdomar på samma sätt. Nyckelorden är en kostförändring till rawfood-inriktningen 80/10/10, samt en livsstilsförändring på kroppens och naturens egna villkor. Steg för steg genomgår de två böckerna "Naturligt Frisk, Livsstilen" och "Naturligt Frisk, Allt om kosten" de enkla men epokavgörande förändringar man behöver göra, så att kroppen kan få de optimala förutsättningarna för att kunna läka sig själv.

