Kort og godt om Biopati og Naturopati



Foreningen af Komplementære Terapeuter optager studerende fra Institut for Biologisk Medicin samt behandlere med en eller flere af følgende titler:

- Biopat ibm
- Naturopath ibm
- Zoneterapeut ibm
- Naturopath imt (i massageterapi og muskelopbygning)

Se mere på www.komplementæreterapeuter.dk

Udgivet af Institut for Biologisk Medicin Copyright:
DOThouse mediagroup
1. udgave, 1. oplag 2013.

KOMPLEMENTÆRE TERAPEUTER I BIOLOGISK MEDICIN



Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium

Indhold

side 06 Sundhed og sygdom
side 08 Belastende faktorer
side 12 Forskellige faseforløb
side 18 Stessegrader
side 22 Familiehistorik
side 23 Regeneration
side 24 Kostterapi
side 30 Vitaminer, mineraler og sporstoffer
side 32 Reguleringsterapi
side 34 Reguleringsterapi med homøopatiske midler
side 35 Immun- og symbioseterapi
side 38 Et overblik over biopaters og naturopathers arbejdsmetoder

Læs bogen!

Her er en introduktion til biopati og naturopati, som giver en meget jordnær og logisk forståelse af sundhed, sygdommes årsager, opståen og udvikling. Biopatisk/naturopatisk behandling har til formål at frigøre og styrke kroppens eget potentiale til at helbrede sig selv.

For overhovedet at forstå, hvorfor vi bliver syge, inddrager vi århundreders sunde fornuft og kigger på de metoder, som bruges verden over til at skabe et sundere liv, og på hvordan forskere og komplementære behandlere i dag betragter sundhed og sygdom. Alt samlet til et hele, som forhåbentligt giver dig et overblik over de mange veje til sundhed og ikke mindst en forståelse af, hvordan naturopather og biopater arbejder med krop, sind og ånd i et moderne perspektiv gennem biologisk medicin og komplementære behandlingsformer.

Vi vil bl.a. forklare, hvordan sygdom måske ikke opstår som en tilfældighed fordi du måske har arvet nogle bestemte gener for sygdom. Årsagerne kan være mangfoldige og du får en grundig gennemgang, så du måske selv kan se på, hvilke årsager du umiddelbart kan gøre noget ved selv, mens andre årsager er lidt sværere at ændre på. Men du får et sæt redskaber, du kan anvende til langt de fleste problemstillinger og sygdomme, nogle redskaber, du kan tage i anvendelse ved blot at læse bogen, eller i samarbejde med din biopat og naturopath i biologisk medicin.

Husk at gå til læge med dine symptomer, hvis du er i tvivl om, hvad du fejler!

Biopattitlen er dansk, mens Naturopath titlen er international. Den er her i Danmark en beskyttet titel, når der tilføjes ibm (naturopath i biologisk medicin) efter titlen.

Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium

Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium

Sundhed og sygdom

Der er mange forskellige opfattelser af, hvad det vil sige at være sund og rask, dårlig tilpas, sløj eller syg. Derfor er det selvfølgelig relevant, som noget af det første, at komme nærmere ind på disse begreber.

I biopatien/naturopatien anskues menneskets helbredstilstand som en naturlig konsekvens af livsførelse og miljø.
Den mad, vi spiser, skal omsættes til energi, så hjernen og kroppen kan fungere. Brændstofferne kommer fra kulhydrat, fedt og protein, men vi har også brug for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, så energien kan omsættes til opbygning og fornyelse af cellerne og til at beskytte organismen.
Vi udsættes hele tiden for forskellige ydre og indre påvirkninger, og i vores organisme foregår der uophørligt tusindvis af biokemiske processer, som regulerer disse påvirkninger.
Kredsløbet, hormonsystemet, nervesystemet og immunsystemet fungerer som en koordineret enhed, der arbejder i døgndrift.

Saltkoncentrationen, væskebalancen, temperaturen, koncentrationen af ilt, kuldioxid, næringsstoffer, affaldsstoffer og så videre reguleres konstant og holdes inden for ret snævre grænser. Derved opretholdes et nogenlunde stabilt miljø på trods af skiftende omstændigheder.

Den indre biokemiske ligevægt, som benævnes homøostase, er en forudsætning for sundhed. Det må understreges, at homøostasen er en dynamisk ligevægt. Kroppen befinder sig aldrig i nogen statisk ligevægtstilstand, og den regulerer hele tiden de ydre og indre forstyrrende påvirkninger. På denne måde genoprettes homøostasen, og normalt er det ikke noget, som vi mærker.

De mange forstyrrende påvirkninger, som vi udsættes for, kaldes belastende faktorer og kan være både være fysiske og psykiske.

Biopater og Naturopather anvender betegnelsen belastende faktorer til at beskrive de mange forskellige faktorer, som vores krop kan blive påvirket af. Belastende faktorer dækker over alle de psykiske, fysiske, genetiske, kemiske og mikrobiologiske belastninger, som vi udsættes for, og som kan påvirke flere organer og systemer.

Når kroppen er i stand til at regulere alle de belastende faktorer, er den for så vidt sund. Sundhed indebærer altså, at kroppen ikke belastes ud over sin ydeevne. Men det er meget forskelligt, hvad vi er nødt til at gøre for at bevare det gode helbred. Derfor skal der også være forskellige rettesnore, som vi hver især kan trives med. Og ethvert skridt mod sundhed er en meget personlig og individuel ting. Hvad der fungerer for den ene, fungerer ikke nødvendigvis for den anden, selvom de måske har den samme sygdom.

Kroppens reguleringskapacitet er et samlet udtryk for, hvor mange eller hvor kraftige belastende faktorer en person kan regulere på normal vis. Her kan for eksempel nævnes hvor meget kaffe, alkohol, kød eller sukker, som kroppen kan omsætte, uden at nervesystemet, leveren, kredsløbet eller blodsukkeret belastes. Der er altså ingen grund til at leve asketisk, men det er godt at kende til kroppens signaler og begrænsninger. Vær også opmærksom på, at hvad du måske let kan nedbryde og tåle som 20 årig kan være sværere som 60årig, da hele stofskiftet og kroppens reguleringskapacitet kan ændre sig med alderen.

Forskellige gener og sygdomme vil før eller senere opstå, hvis belastende faktorer overskrider reguleringskapaciteten. Kroppen vil ikke længere på normal vis kunne klare de belastninger, som den udsættes for, og den bliver nødsaget til at bruge andre reguleringsmekanismer. I den forbindelse kan der opstå forskellige ubehagelige symptomer, og de kan betragtes som toppen af isbjerget, hvor der ligger meget mere under. Med andre ord er sygdom en naturlig konsekvens af vores samlede livssituation, og symptomerne er biprodukter af en mere omfattende degenerationsproces.

Medicin kan naturligvis være påkrævet i komplicerede og livstruende situationer. Men hvis man undertrykker symptomerne uden at gøre noget ved årsagen, kan medicinen ofte holde mennesket fast i en stresstilstand, som stadigt forværres og giver nye symptomer.

Der er ingen tvivl om at forebyggelse af sygdom kan føre til bedre livskvalitet og store samfundsbesparelser. Endelig kræver den egentlige helbredelse reelle forandringer i et menneskes liv, både ernæringsmæssigt, fysisk og psykisk, så det kan vende tilbage til balance.



Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Belastende faktorer

Der findes utallige belastende faktorer, som kan forstyrre vores sundhed, og de kan inddeles de i fem kategorier:

Psykiske faktorer

Herunder hører fortidens traumer, nutidige konflikter, sociale forhold og livsholdning.
Der skal selvfølgelig være plads til problemer i barndommen, til at blive gal i skralden, sorg efter dødsfald samt de op- og nedture, som hører livet til. Men uforholdsmæssig stor vrede, ubearbejdet sorg eller nedbrydende tanker, som uophørligt bliver ved med at fastholde os i et negativt mønster, kan være en meget stor belastning også for kroppen. Vores følelser er lokaliseret i den del af hjernen, som hedder det limbiske system. Her sidder hypothalamus, som dirigerer det nære samspil mellem centralnervesystemet og hormonkirtlerne. Fra tidernes morgen har det været vigtigt, at tanker skal kunne føre til handling, og gerne meget hurtigt i livstruende situationer. Når den livstruende situation er håndteret, skal vi kunne vende tilbage til et almindeligt beredskab igen.

Det er især chok, traumer, der ikke er bearbejdet, langvarige konflikter og stress samt ikke mindst følelsen af håbløshed og afmagt, der kan belaste centralnervesystemet og hormonsystemet. Der kan tillige opstå energiblokkeringer, som akupunkturen er kendt for at ændre på. Blokeringer i meridianer kan både bane vejen for sygdom og forhindre, at ellers effektive biologiske metoder virker.
Biopater og naturopather samarbejder med en stribe af behandlere, som har specialiseret sig i de mere psykiske og eventuelle spirituelle aspekter af livet.

Konstitutionelle faktorer

Nogle er født med en stærk konstitution og kan sjuske med deres livsførelse, uden at det påvirker deres helbred i synderlig grad. Andre er måske nødt til at tænke mere over deres spise-, drikke- og søvnvaner – bare for at få hverdagen til at fungere. Både hvad angår forebyggelse og behandling spiller den medfødte konstitution en stor rolle.

Den medfødte konstitution er betinget af nedarvede gener, moderens tilstand under graviditeten, fødselsforløbet og medfødte forgiftninger.
I dag satses der mere og mere på en afdækning af de genetiske faktorer. Allerede ved barnets fødsel kan en blodprøve fra navlestrengen afsløre, om et barn er disponeret for forskellige sygdomme.

Det er velkendt, at et ellers harmløst fald fra en gynge kan fremprovokere epilepsi hos et barn, hvis der i familien er en genetisk disposition for sygdommen. En nedarvet disposition for sukkersyge (diabetes 1) kan opstå efter en ellers banal infektion hos barnet, og mange andre ellers harmløse belastende faktorer kan trigge hvilende gener, som ellers aldrig ville skabe problemer.

Fremover vil forskerne forhåbentlig opdage og kunne bevise, at det er summen af de belastende faktorer, som er med til at bestemme udvikling og provokation af vidt forskellige genetiske faktorer, lige fra udviklingen af allergier, klimakterieproblemer i en tidlig alder, til leddegigt, cancer, dissemineret sklerose og andre alvorlige sygdomme.
Biopater og Naturopather kan ikke ændre på de genetiske forhold, men vi kan måske ved hjælp af alle de biologiske metoder holde generne i skak, så de ikke udvikler sygdomme. Og den

helt nye forskning viser, at vi rent faktisk kan gøre meget for at sørge for, at generne kommunikationssystem fungerer optimalt, så der hverken opstår mutationer, eller bliver sendt kaskader af sygdomsfremkaldende aktører ud i vores kroppe.

Udover, at generne kan være afgørende for, hvilke sygdomme vi bliver udsat for, kan vi også være født i en familie, hvor der er et mønster af bestemte typer af sygdomme. I nogle familier er der tendens til kredsløbsproblemer, andre har konstante eller hyppige slimhindeproblemer, mens man i en tredje familie lider af gigt eller har kroniske hudproblemer. Her er det ikke altid den genetiske arv, som spiller en afgørende rolle, men det faktum, at vi fra fødslen er udstyret med en række immunologiske tilstande, der kan påvirke os hele livet. Hvis det er tilfældet, kræver det en ekstra indsats at holde sig fri af sygdommene, og forebyggelse gennem sund levevis, målrettet mod det specifikke problem, er påkrævet. Er vi født i en familie med mange kredsløbsproblemer, skal vi være ekstra opmærksomme på fedtstoffer, motion og indtagelse af antioxidanter. En familie med tendens til bindevævssygdomme (gigt, hudproblemer m.m.) bør have ekstra fokus på afgiftning, mens familier med slimhindeproblemer skal gøre en ekstra indsats for at holde immunforsvaret i orden. Biopater, Naturopather og homøopater benytter en række metoder, udviklet af tyske forskere, til at fjerne nogle af belastningerne i immunforsvaret, hvorved det er muligt at bryde sin families mønster – succesen afhænger dog af de arvelige forhold, som det ikke er muligt at ændre, hvis generne først er blevet aktiveret.

Mikrobiologiske faktorer

Under mikrobiologiske faktorer hører den negative effekt af skadelige bakterier, svampe, virus og toksiner, der forårsager infektioner, betændelser og forgiftninger.
Den moderne levevis kan meget let forstyrre den naturlige mikroflora på hud og slimhinder. Visse arter, som før var undertrykte, kan brede sig og bane vej for dårlig fordøjelse og selvsmitte (autoinfektioner) som for eksempel betændelser i hals, lunger, blære og ører. Når mikrofloraen er ude af balance, kaldes det dysbiose. Det er en tilstand, som er karakteriseret ved svage slimhinder, og ved at vi bliver mere modtagelige for smitte udefra som for eksempel influenza eller salmonella. Dysbioser på huden og ikke mindst på slimhinderne i mave-tarm-kanalen, luftvejene, urinvejene og underlivet er en væsentlig faktor ved udviklingen af mange akutte og kroniske sygdomme.

Kemiske faktorer

De kemiske faktorer kan inddeles i to grupper:
mangeltilstande og forgiftninger:

Mangeltilstande

Underskud af vitaminer, mineraler, sporstoffer, umættede fedtsyrer, proteiner, enzymer og andre næringsstoffer kan være medvirkende årsag til en lang række akutte og kroniske sygdomme. Griber vi i en sygdomsfase tidligt ind over for manglerne, kan vi ofte vende sygdom til sundhed på ganske kort tid. Ved mere kroniske sygdomme kan der opstå større og større mangler på grund af problemer med at opretholde en sund fordøjelse, hvor næringsstofferne optages uden problemer.

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Mangel på for eksempel vitaminer og mineraler har ikke kun betydning for den aktuelle sygdom, men kan også skabe en forværret tilstand i hele kroppen, når det fine samspil mellem mavesæk, tyndtarm, lever og bugspytkirtel ikke længere kan sørge for, at vi med lethed kan optage den mad, vi spiser.

Vi har tusindvis af enzymer, som sørger for, at alle kemiske processer i kroppen kan foregå korrekt. Vitaminer og specielt mineraler indgår i opbygningen af enzymer, og har derfor stor betydning for, at disse postbude sender besked til for eksempel en celle om at åbne sig, så næringsstoffer kan trænge ind og kan fungere optimalt.

Forgiftninger

Forgiftninger kan være i form af miljøgifte fra sprøjtemidler, tungmetaller, benzin, stimulanser og medicin. Giftige stofskifteprodukter og toksiner, som dannes af sygdomsfremkaldende (patogene) mikroorganismer, indgår også i denne kategori.
Xenoøstrogener er en fællesbetegnelse for miljøgifte, der kan forstyrre hormonbalancen og frugtbarheden, og flere xenoøstrogener mistænkes for at kunne udvikle hormonelt betingede kræftformer.
Xenoøstrogener ophobes især i fedtvævet, og koncentrationen kan forøges op til flere millioner gange op gennem fødekæden.

Ingen kan undgå miljøgiftene, men som forbruger kan vi gøre en stor forskel ved at vælge økologiske produkter og læse varedeklarationer og derved foretage de bedst mulige valg.
Nærmere oplysninger kan findes på **www.miljøogsundhed.dk**

Fysiske faktorer

Her er det især for lidt bevægelse og motion, for lidt frisk luft og for lidt søvn, der gør sig gældende. Også for lidt eller for meget sol og skader som knoglebrud, blødninger og forbrændinger kan være skadelige for kroppen.
Forkerte stillinger eller spændinger kan nedsætte blodtilførslen og give lokale gener. Fejl og skævheder i rygsøjlen kan blokere for nerveimpulser og give mange forskellige symptomer. Forbruget af smertestillende midler er støt stigende, fordi vi bruger os selv forkert, hvilket gør, at der opstår inflammationer i muskler eller led.

Vi omgiver os med en lang række elektriske installationer, mobiltelefoner, computere og andre menneskeskabte mesterværker, som hjælper det moderne menneske til en lettere hverdag. Men noget tyder på, at de selv samme vidundere på en lang række områder kan forstyrre vores helbred. Det er velkendt, at børn med anlæg for epilepsi kan få fremkaldt et anfald, hvis de sidder for længe foran skærmen. Mange kan også berette om fysiske problemer, der opstår, hvis de bor for tæt på en højspændingsledning.

Mange af disse fysiske faktorer er svære at undgå i en moderne, vestlig verden. Derfor må vi gøre en ekstra indsats for at bevare og opretholde vores sundhedstilstand. Her kan en sund kost i hverdagen, eventuelt suppleret med de rette kosttilskud, være nødvendig for at forebygge skader, som opstår på grund af de mange fysiske påvirkninger, vi udsætter os selv for.

Vi udsættes alle sammen, i større eller mindre grad for forskellige belastende faktorer. Når deres påvirkninger overskrider kroppens reguleringsevne, kan der opstå forskellige gener eller sygdomme. Der er ofte tale om flere belastende faktorer, som forstærker hinanden, og ideen om én sygdom og én årsag holder sjældent.

Sundhed forudsætter, at kroppen kan regulere de forskellige belastende faktorer og er i stand til at opretholde den indre biokemiske ligevægt.

Sygdom vil opstå, når kroppen ikke længere kan regulere belastningerne på normal vis. De forskellige symptomer er tegn på, at ligevægten er forstyrret det ene eller andet sted.

Sundhed er en tilstand, hvor vi har overskud til at regulere mentale, fysiske og kemiske belastninger på normal vis.

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Forskellige faseforløb

Biopater og naturopather arbejder med forskellige sygdomsteorier, som alle bunder i, at vi ikke tror på, at sygdom blot opstår tilfældigt. Der er altid nogle årsager og ofte er der mange årsager som tilsammen skaber et problem. Vi ser også, at ofte gennemløber et menneske en eller anden form for faseforløb. Her i bogen nævner vi blot tre, men i takt med at man ved mere og mere om fx genetik, vil andre faseforløb sikkert også opstå som forklaring på, hvorfor vi mennesker bliver syge.

Det mikrobiologiske faseforløb viser, hvordan kroppen kan reagere gennem forskellige faser, der involverer immunsystemet og den mikroflora, som findes på alle slimhinder i kroppen.

Hvis immunsystemet i det mikrobiologiske faseforløb belastes af mange faktorer og dermed udsættes for pres, går det ud over mikrofloraen på slimhinderne, hvilket i høj grad har en negativ indvirkning på vores sundhedstilstand.

Forgiftningsfaseforløbet fortæller, hvordan giftstoffer fra det ydre og det indre miljø bevæger sig rundt uden for cellerne for senere at kunne trænge ind i cellerne med store forstyrrelser til følge. Mange sygdomme opstår som en beskyttelse af kroppen og ikke som en trussel, der for enhver pris skal symptomdæmpes. Faseforløbet, som kaldes homotoksikologi, anvendes af mange tyske læger. Vi har ikke her i bogen beskrevet det nærmere, men tal med din biopat og naturopath om det, da det giver en væsentlig forklaring på hvorfor der kan opstå kroniske sygdomme, som det almindelige sundhedssystem står magtesløs overfor. Her tænkes der bl.a. på skader opstået på grund af kendte giftstoffer som fx kviksølv, men også blot det faktum, at verdenssundhedsorganisationen WHO mener, at et moderne menneske udsættes for ca. 100.000 kemikalier i hverdagen.

Stressgrader

Et faseforløb, som mest mærkes via nervesystemet.

Selv om symptomerne kan være ret ubehagelige, er faserne som oftest hensigtsmæssige og et udtryk for kroppens evne til at regulere vedvarende belastninger.
I store træk skal de forskellige faser opfattes som kroppens forsøg på at beskytte organer og celler. Vores hud og slimhinder sørger for eksempel for, at fremmede indtrængere i form af bakterier og snavs ikke trænger ind til vitale organer.
Vi må opgive forestillingen om, at sygdom kun er et negativt begreb. Sygdomme opstår meget ofte naturligt og hensigtsmæssigt, fordi kroppen forsøger at tilpasse sig omstændigheder i livet, som er præget af for mange belastende faktorer.

Det mikrobiologiske faseforløb

Tilpasningsfaserne, som beskrives i det følgende, er især et udtryk for en mikrobiologisk fremadskridende proces. Det er dog ikke altid, at for eksempel en allergi er betinget af belastende faktorer. Allergi kan også opstå, fordi familiens gener maser sig på. Et godt eksempel er børn, som ikke nødvendigvis har problemer med tarme og luftveje, før en husdyrallergi opstår. Barnet kan blot være særligt disponeret. Det samme gælder for eksempel for mange inflammationssygdomme. En inflammation er kendetegnet ved, at der i bindevævet foregår en stribe kemiske reaktioner. Disse reaktioner udløser fx smerte.

Og smerten er derfor hensigtsmæssig, fordi vi automatisk vil skåne området, hvad enten det er led, sener, muskler eller hud. Vi kan være meget disponeret for inflammationer, uden at der er tale om en decideret depotdannelse i det pågældende område.
Vi ser også, at mange kræftformer har et andet forløb end det, som beskrives i det følgende. Således kan karcinogener og hormonforstyrrende stoffer gribe voldsomt ind i kroppens biokemi og medføre andre reaktioner.
Så når du kigger på de mikrobiologiske faser nedenfor, er de blot et udtryk for, hvordan mange mennesker bevæger sig gennem livet. Ikke alle.

Balance – den sunde fase

I denne fase har vi fysisk og psykisk overskud til at regulere mindre forstyrrelser. Bakteriefloraen på slimhinderne er i balance eller symbiose. Kroppen vil normalt afvise smitte, og alle organer fungerer optimalt. Et sundt menneske er også kendetegnet ved et lyst sind, der overvejende smiler til livet og opfatter problemer som udfordringer. Det er fasen, hvor der hverken er større fysiske eller psykiske faktorer, som forstyrrer dagligdagen.

Alarmfase

I denne fase er der for mange eller for voldsomme belastende faktorer, som påvirker os, og det autonome nervesystem sætter kroppen i alarmberedskab. Hvis kroppen belastes ud over sin reguleringskapacitet, kan der i første omgang optræde lettere forbigående symptomer som nervøs mave, diarré, forstoppelse, hovedpine, spændinger og søvnløshed osv.
Kroppen vil normalt vende tilbage til den sunde fase, hvis belastningerne ophører.

Når kroppen udsættes for voldsom stress, har den fra tidernes morgen indstillet sig på at kæmpe eller flygte. Der dannes adrenalin, som rent biokemisk minder om kokain, og der dannes betændelseshæmmende binyrebarkhormoner, som undertrykker immunforsvaret. Kroppen prioriterer at bruge energi på kampen mod de ydre farer. Tilstanden er ressourcekrævende og må helst ikke vare mere end nogle timer. Hvis kroppen er kampberedt i længere tid, vil den efterhånden blive udmattet, hvilket kan fremkalde akut infektion.

Akut dysbiose

I denne fase er de stressudløsende faktorer så voldsomme, at reguleringsmekanismerne og resistensen bryder sammen. Mikrofloraen på slimhinderne er kommet ud af balance, og dysbiose er et udtryk for denne tilstand. Bakterier og svampe, der før var undertrykte, kan brede sig og forårsage en infektion. I denne fase er kroppen også modtagelig for smitte udefra. Immunforsvaret må mobilisere sine specialtropper for at bekæmpe infektionen, og det tager tid.
Akut dysbiose er en betegnelse, der dækker alle former for akut infektion – herunder forkølelse, influenza, betændelse i ører, hals, blære, bronkier, lunger, samt andre sygdomme, som er karakteriseret ved træthed, manglende appetit, stor tørst, smerter, øget afsondring af kropsvæsker i form af slim, sved, urin og diarre. Feber er et yderligere signal om dysbiose.
Det er vigtigt at lytte til kroppens signaler, slappe af og understøtte immunforsvaret og selvrensningsprocessen.
Efter infektionen vil kroppen normalt udvikle en form for immunitet, og symbiosen på slimhinderne genoprettes. Herved kan kroppen vende tilbage til

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

den sunde fase, hvis man har passet og plejet sig selv i sygdomsforløbet.

Nogle eksempler på, hvad der griber forstyrrende ind i den akutte fase:

Smertestillende og febernedsættende midler kan sløre sygdomsbilledet

Antibiotika kan ødelægge den naturlige mikroflora. Hvis brugen af antibiotika vurderes at være uundgåelig, kan symbiosen i tarmfloraen genoprettes med mælkesyrebakterier.

Mange bliver syge i weekender og ferier, fordi man i disse perioder slapper af, og derfor er der endelig overskud til at aktivere immunforsvaret. Hvis man for eksempel spiller frisk om mandagen og arbejder under stress, fortsætter produktionen af adrenalin og betændelseshæmmende binyrebarkhormoner. På overfladen har man det måske fint, men infektionen kan godt give dønninger på et senere tidspunkt.

Hvis mikrofloraen fortsat er ude af balance, og hvis infektionen kamufleres af medicin og stress, kan kroppen bevæge sig ind i næste fase og ind i en tilstand, der ofte kommer snigende.

Kronisk dysbiose

Når immunforsvaret og selvrensningsprocessen i den akutte fase undertrykkes, kan kroppen i nogle tilfælde se sig nødsaget til at overleve situationen ved at indkapsle infektionen, og der kan opstå et såkaldt betændelsesfokus i mellemøre, bihuler, hals, mandler, tarmsystem, galdeblære, nyrer, blære eller kønsorganer.

Ved kronisk dysbiose er immunforsvaret under konstant belastning. Mikrofloraen på hud og slimhinder er kommet ud af balance. Den kroniske dysbiose kan være lokal, men som oftest vil mikrofloraen i tarmsystemet også være mere eller mindre ude af balance.

I denne kroniske fase optræder symptomer som gentagne infektioner, mere eller mindre kroniske fordøjelsesproblemer, infektiøs eksem (ikke allergisk), træthed og humørsvingninger.
Hvis immunforsvaret får styrke til at udrense fokus, og hvis den sunde mikroflora på hud og slimhinder genoprettes, vil kroppen være i stand til at vende tilbage til den sunde fase.

Ved at danne betændelsesfokus forhindrer kroppen hensigtsmæssigt, at bakterierne spredes i kroppen, men det belaster samtidig immunforsvaret og er en indre forgiftningskilde, fordi der kan spredes toksiner derfra. Disse faktorer kan være afgørende for det videre sygdomsforløb.
Kroppen vil oftest befinde sig i en udmattelsesfase. Det går ikke kun ud over immunforsvaret og kroppens organer, men har også stor betydning for det psykiske overskud. Udfordringer i livet kan blive til problemer, som er sværere at håndtere, og vi mangler overblik og kontrol til at klare hverdagen. Mismod, træthedsanfald og manglende overskud på arbejdet, i ægteskabet, i forhold til venner og familie kan være nogle af følgerne. Mange moderne, travle mennesker vælger at ignorere disse fysiske og psykiske symptomer. Det kan kroppen måske klare i en kortere periode, men over længere tid vil problemerne forstærkes og blive kroniske.
Fra gammel tid har terapeuter, som arbejder med biologisk medicin, sagt, at al sundhed begynder i tarmen. Og

medmindre der er tale om en markant genetisk faktor eller forgiftning, vil du se, at stort set alle klienter med kroniske sygdomme også har problemer med fordøjelsen.

Millioner af børn og voksne befinder sig uden at være klar over det i den kroniske dysbiotiske fase. Dysbiosen kommer til udtryk i form af ubehag i tarme, migræne, hovedpine, ledsmerter uden diagnose, koncentrationsbesvær, træthed, psykisk udmattelse, irritation, vrede eller andre fysiske symptomer. En gråzone er skabt, hvor man på den ene side ikke føler sig rask, men på den anden side heller ikke kan få en medicinsk diagnose.

Den kroniske dysbiotiske fase kan føre til forskellige sygdomme. Om kroppen går den ene eller den anden vej, afhænger i høj grad af kroppens genetiske disposition, men også af den mad, vi spiser, den luft, vi indånder, og hvordan vi i det hele taget bruger os selv i hverdagen
En kronisk dysbiose kan føre til allergi, til depotdannelse eller til forskellige kræftformer. Om kroppen går den ene eller den anden vej er meget afhængig af arvelige faktorer og det miljø, du lever i.

Allergi

Den kroniske dysbiose og etableringen af et betændelsesfokus nedbryder slimhinderne, hvor immunforsvaret normalt skal reagere mod fremmede stoffer. Det kan ske, uden at vi mærker nogen forandring. Men hvis ellers harmløse stoffer som pollen, dyrehår, husstøv eller skimmelsvampe trænger igennem slimhinderne til bindevævet, kan histamin udløse en allergisk reaktion.
Når tarmfloraen er ude af balance, kan proteiner i fødeemner optages i kroppen, før de er helt nedbrudte. Det kan for eksempel resultere i fødevareallergier over for mælk, hvedemel, æg, nødder eller tomater. Symptomerne er diarre, oppustethed, eksem, hovedpine eller humørsvingninger.
Kontakteksem kan optræde efter kontakt med nikkel, parfume og konserveringsmidler. Normalt får kun særligt disponerede mennesker allergi.

Intolerance kan give de samme symptomer som allergi, men typisk opstår symptomerne ikke lige efter påvirkningen men kan optræde diffust uden et klart mønster flere dage efter.
Til forskel for ægte allergi kan intolerance være et spørgsmål om selve mængden af den fødevare, man spiser. Et enkelt stykke brød om dagen kan være o.k., fire skiver er for meget. Det kan samtidig være svært at påvise intolerance med almindelige blodprøver og priktest. Et typisk eksempel er nogle børns intolerance over for mælk, der forårsager øreproblemer eller maveproblemer, som forsvinder, når de ophører med at drikke eller spise mælkeprodukter.
Hvis immunforsvaret får styrke til at udrense fokus, og hvis den sunde mikroflora på slimhinderne genoprettes, kan kroppen vende tilbage til den sunde fase.

Depotdannelse

Den kroniske dysbiose og etableringen af fokus belaster kroppen med toksiner. Kroppens biokemi forstyrres, og den får også vanskeligere ved at udskille syre og andre nedbrydningsprodukter fra sit eget stofskifte. Da kroppen hensigtsmæssigt forsøger at beskytte celler og vitalt væv, deponeres de skadelige stoffer i ikke-vitalt væv, som bindevæv, fedtvæv, muskler, led og hud. Der kan for eksempel opstå gigt, andre reumatiske lidelser, bylder og psoriasis.

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Er der samtidig problemer med omsætningen af fedtsyrer (misforhold mellem omega 3 og omega 6), kan der komme uhensigtsmæssige betændelsesreaktioner og autoimmune sygdomme som leddegigt, blødende tyktarmsbetændelse (ulcerøs colitis), kronisk tyktarmsbetændelse (Morbus Chron) og andre sygdomme i bindevævet.
Depotdannelsen kan også medføre slaphed i de indre organer som fx tyktarm, hjerte, lunger og livmoder. En ophobning af toksiner og stofskifteprodukter, som kroppen hele tiden producerer, men ikke kan slippe af med, kan i høj grad påvirke kroppens tre overordnede styresystemer: nervesystem, hormonsystem og immunsystem. Depoter kan desuden anlægges i blodkarrene med deraf følgende kredsløbslidelser.

Hvis fokus udrenses, hvis de skadelige stoffer udrenses fra bindevævet, og hvis omsætningen af fedtsyrer normaliseres, kan kroppen vende tilbage til den sunde fase eller i hvert fald til en mere tålelig fase. Om en person kan hjælpes tilbage til absolut sundhed afhænger i høj grad af, hvilke belastende faktorer vedkommende har været udsat for, og i hvilken alder kroppen blev udsat for depotdannelsen. Det er uden tvivl lettere at hjælpe en tyveårig tilbage til den sunde fase end en 86-årig.

Ukontrolleret cellevækst

Når bindevævets evne til at deponere affaldsstoffer overskrides, kan de skadelige stoffer ødelægge cellens overflade og trænge ind i cellen, som i denne fase er underforsynet med ilt og næringsstoffer.
Karcinogener er en fælles betegnelse for de utallige kræftfremkaldende forbindelser i miljøet, som kan ændre cellens dna.

Vi udsættes alle for karcinogener i større eller mindre grad, og der skal ofte flere faktorer til, for at de udvikler kræft.
Kræftfremmere er forskellige stoffer, der irriterer cellens overflade og omgivelser, så de kræftsvækkede celler kan påbegynde en ukontrolleret cellevækst. Her kan nævnes frie iltradikaler, solskoldning, transfedtsyrer og andre dårlige fedtstoffer, alkohol, saltlage og asbest.

I denne fase er der samtidig mangel på antioxidanter, som skal beskytte cellens overflade, og immunforsvaret er ikke i stand til at destruere de abnorme celler.
Kræftcellen kan efterhånden dele sig uhæmmet, og de nye kræftceller kan sprede sig og danne metastaser, så der efterhånden opstår et totalt sammenbrud af kroppen.
I fasen med ukontrolleret cellevækst opstår forskellige former for kræft, der både skyldes celleforandringer og ukontrolleret cellevækst.

Tarm, lever, urinveje og hud kan til en vis grad bortlede affaldsstoffer og kræftfremkaldende stoffer. Normalt skal antioxidanterne i kosten beskytte cellerne mod frie radikaler, og immunforsvaret har til opgave at genoprette symbiosen og nedbryde kræftceller. I mange tilfælde er kroppen også i stand til at indkapsle og inaktivere kræftsvulster. Nyere videnskabelige studier bekræfter, at vi godt kan have kræftceller i kroppen, uden at de nogensinde kommer til udtryk som sygdom. Kroppen sørger selv for at passivisere, nedbryde eller indkapsle de syge celler. Derfor kan vi møde mennesker, som egentlig aldrig har fejlet noget som helst, men som alligevel udvikler en kræftsygdom, og måske over kort tid.

Det er sandsynligvis summen af de belastende faktorer, som resulterer i, at kræftcellerne begynder at dele sig ukontrolleret i et eller flere af legemets organer eller væv.

Toksiner

(giftstoffer) kan opdeles i tre grupper:

Eksotoksiner er miljøgifte som tungmetaller, kemiske stoffer i landbruget, svovlforbindelser, tilsætningsstoffer i næringsmidler, stimulanser og medicin.

Endotoksiner er skadelige stoffer, der produceres af sygdomsfremkaldende bakterier og svampe.

Autotoksiner er stoffer, som produceres af kroppens egne celler og ved frie radikalers beskadigelse af cellemembraner.

Alt levende udskiller affaldsstoffer. Det gælder også for bakterier og svampe, hvis affaldsstoffer kaldes toksiner.

Den mikrobiologiske faseteori er inspireret af stressforskeren og nobelpristageren Hans Selye og biopatiens grundlægger Kurt Nielsen. Sidst i 70'erne og først i 80'erne skabte Kurt Nielsen en kombination af amerikansk biologisk medicin, tysk immun- og symbioseterapi og skandinavisk naturmedicin.

Faselæren skal tages med forbehold, da levende mennesker ikke hører til i kasser og systemer. Vi har alle ret til at føle os sunde og raske, også selv om vi måske har insulinkrævende diabetes eller har fået fjernet det ene bryst. Derfor inddrager biopater og naturopather også den nyeste viden om toksiner, stress og hvordan familier, der er disponeret for arvelige sygdomme, sammen kan gå gennem forskellige faser. Behandlerne inddrager desuden den nyeste viden om, hvordan nervesystemet arbejder, og hvordan kroppen vil reagere på en række forandringer i nerver og hjerne, hvis ikke vi formår at håndtere hverdagens travlhed og livets små og store kriser på en hensigtsmæssig måde.

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Stressgrader
– akut og kronisk stress

Stress er blevet et modeord, der bruges om alt lige fra et hæsblæsende juleindkøb til alt for stort arbejdspres. Rigtig stress er en fysisk sygdom, som der bør tages hånd om så hurtigt som muligt.
Hypothalamus er den oprindelige del af hjernen, som påvirkes af vores følelser, og som styrer det autonome nervesystem og hormonkirtlerne. Under den akut opståede stress, som kaldes alarmfasen, producerer binyrerne store mængder adrenalin, der gør os klar til at kæmpe eller flygte – en mekanisme, som tidligere var meget vigtig for jægere og naturfolk. Adrenalinen tilfører sukkerstoffer til hjerne og muskler, der sikrer, organerne fungerer optimalt, og blodet fortykkes, så det hurtigt kan størkne i tilfælde af læsioner.
Den første reaktion på stress er både positiv og livsvigtig. Det er selvfølgelig godt at kunne yde sit bedste både fysisk og psykisk, men tilstanden er meget energikrævende og bør kun vare ved i kort tid. Hvor lang tid, det enkelte menneske kan klare at være i denne akutte alarmfase, er meget individuelt.

I modsætning til tidligere tiders jægere får det moderne menneske ikke altid løbet adrenalinet og de andre stoffer af sig. Føler vi os bombarderet med nye impulser, nye opgaver og nye krav, hvor alarmfasen bliver en langstrakt affære, får vi så at sige ikke slukket for hypothalamus. Kroppen oplever, at den til stadighed skal reagere på trusler, hvad enten de er reelle eller blot er en del af vores fastlåste tankemønster, hvor vi føler, at vi altid har for travlt.
Det er ophobningen af de mange hændelser fra hverdagen og den undertrykte fysiske reaktion, der fører til kronisk stress. Der opstår et misforhold mellem de fysiologiske reaktioner, fordi de ikke er designet til den moderne livsførelse. Vi bliver siddende, selv om vi burde flygte eller kæmpe. Vi får alt for mange input til, at vi kan nå at reagere. Vi når ikke at restituere os, og det er som at trække på kassekreditten i tide og utide. Efterhånden melder den kroniske stress sig med de første fysiske symptomer.
Det er især den moderne livsførelse med for mange eller for tunge bolde i luften, som belaster nervesystemet, og som dermed også påvirker hormonsystemet, immunsystemet og kredsløbet.
De følgende kroniske stressfaser er beskrevet nærmere af den danske læge og akupunktør Søren Ballegaard i bogen Sæt en finger på din stress.

Kroniske stressfaser

Grad 1 stress

De første tegn på kronisk stress er som regel træthed og en øget muskelspænding i mange af kroppens muskler. Det kan vise sig som hovedpine, ondt i skuldre, ryg og nakke. Tilstanden er ufarlig, og problemerne kan let løses ved at slappe af, få lidt massage, gå i svømmehal eller dyrke en sport med masser af bevægelse og gerne frisk luft, så kroppen får fornyet energi.

Grad 2 stress

Forværres stressbelastningen, begynder nervesystemet at røre på sig. Det autonome nervesystem, som ikke er underlagt viljens kontrol, kan skabe symptomer som dårligt humør, ondt i maven, hjertebanken og koncentrationsbesvær. I denne fase er der stadig en del af alarmberedskabet tilbage.

Kroppen kan i løbet af kort tid reagere med mange akutte infektioner, med kronisk træthed eller med diffuse symptomer, og det kan være umuligt at stille en medicinsk diagnose. Her bør årsagerne bag problemerne findes, så de kan blive løst, og energien bør bruges til at finde nye måder at håndtere livet på.

Lytter vi til kroppens signaler, vil vi forholdsvis hurtigt kunne skabe en sund balance igen. Kroppen vil ophøre med at komme med smerter og uro, og humøret vil stige.
Lytter vi ikke, tærer vi på kroppens ressourcer af næringsstoffer, og der opstår nemt mangel på vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Det bliver til en ond cirkel, da vi netop på grund af stress slækker på de gode kostvaner, ikke får tygget vores mad ordentligt og ofte får et større forbrug af stimulanser, som kræver endnu mere af kroppen. Så en af måderne at undgå, at en alarmfase eller at stress af grad 2 bliver til grad 3, er at sørge for ekstra kosttilskud til den travle tid.

Grad 3 stress

Forværres situationen, vil ikke kun ovenstående problemer fortsætte, men flere symptomer opstå. Nu er det den del af nervesystemet, som er underlagt viljens kontrol, som melder sig: Vi får sværere ved at styre vrede og irritation, vi begynder måske at blive uvenner med vores nærmeste, og vi vil måske efterfølgende trække os tilbage fra familie, venner og kolleger, blive i dårligt humør, sorgfulde eller ked af det. Overskuddet til at håndtere psykiske problemer bliver mindre og mindre. Det samme sker på det fysiske plan. Vi undlader at handle rationelt og melder måske fra til sport, fordi vi ikke synes, vi har tid og overskud. Kroppen begynder at forfalde mere radikalt end nogensinde.

Grad 4 stress

Hvis tilstanden fra grad 3 får lov til at udvikle sig, kan vi få et reelt sammenbrud, fysisk, psykisk og socialt. Problemer kan opstå med nervøst sammenbrud, depression eller kroniske, fysiske sygdomme. Nervøst sammenbrud og depression er ikke kun mentalt betingede. Det hjælper ikke at sige: „Så tag dig dog sammen". I denne stressfase sker der reelle fysiologiske forandringer i hjernen, som ikke blot kan ophæves ved kortvarig symptomatisk terapi. Der skal grundlæggende og til tider mange måneders konstruktive ændringer til, for at hjernen igen kan reagere normalt på de trusler og farer, som vi reelt omgiver os med. I denne fase er binyrerne holdt op med at reagere konstruktivt på stress. Når binyrerne ikke længere danner en passende mængde kortisol og andre binyrebarkhormoner, kan der opstå kroniske sygdomme, som er meget individuelle eller styret af de gener, det enkelte menneske er udstyret med.

Er vi født i en familie, hvor der typisk er kredsløbsproblemer, får vi måske problemer med åreforkalkning, forhøjet blodtryk eller hjerteproblemer. Kommer vi fra en familie, hvor der er tendens til gigt, vil smerter i bevægeapparatet være en typisk reaktion, mens overvægt og fedme kan være et tredje reaktionsmønster.
Med andre ord: langt de fleste kroniske sygdomme findes i denne fase, hvor nervesystem, immunsystem og

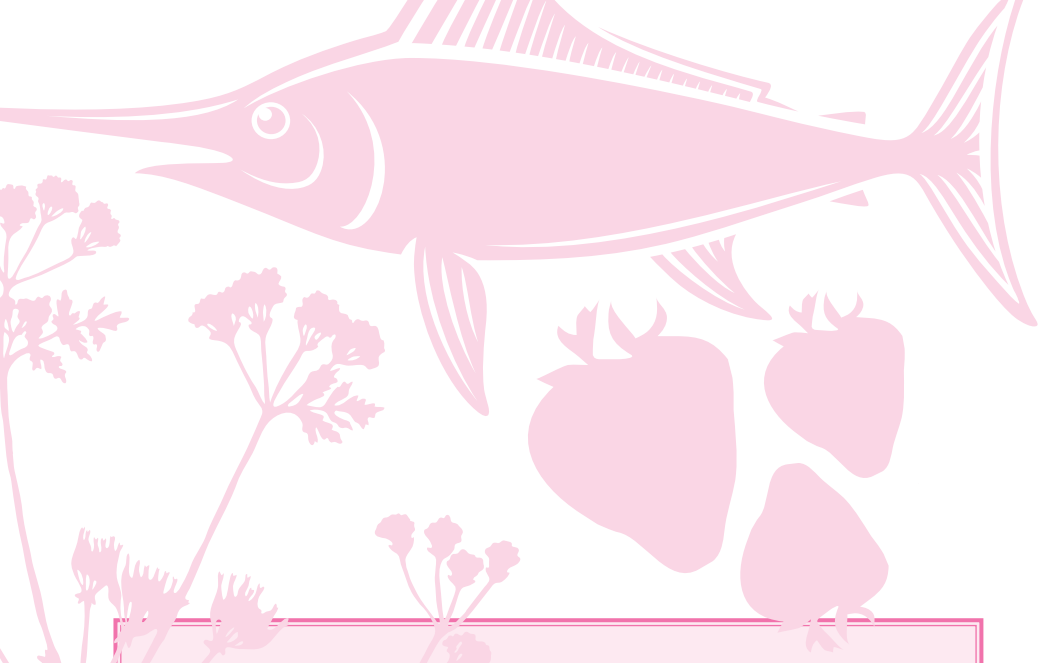
Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

hormonsystem ikke længere reagerer konstruktivt på de belastende stressfaktorer. Det interessante er, at mange slet ikke mærker stress, hverken her, i grad 4 eller i de foregående grader. Det kan måske skyldes flere faktorer: at signalerne fra kroppen altid har været svage – at symptomerne på, at noget var galt, ikke har været tydelige, eller som det ofte sker, at vi har valgt at overhøre symptomerne, fordi vi ikke vidste, at de var vigtige her og nu eller på længere sigt. Der er også mange, som tager smertestillende medicin, sovemedicin og anden medicin, som dæmper eller helt fjerner symptomerne. Det kan være befriende i øjeblikket, men på længere sigt er det skadeligt. Det er som at rive en ledning over i bilen, når en lampe lyser rødt, og så bare køre videre.

Heldigvis kan vi selv gøre en masse for at forebygge og behandle stress, ikke mindst, hvis vi gør brug af vores viden om kroppens reaktioner undervejs.

Følg anvisningerne her i bogen og gør flittig brug af de mange bøger og kurser om stress.



Ifølge stressforsker Bo Netterstrøm, Arbejdsmedicinsk Klinik i Hillerød, kan man dele stresssymptomerne op efter følgende kendetegn:

Fysiske: Hjertebanken, hovedpine, svedeture, indre uro, mavesmerter, appetitløshed, eventuelt vægttab og hyppige infektioner

Psykiske: Ulyst, træthed, hukommelses- og koncentrationsbesvær, rastløshed, nedsat humoristisk sans, og måske depression.

Adfærdsmæssige: Søvnløshed, ligegyldighed, vrede, nedsat præstationsevne, ubeslutsomhed, øget brug af stimulanser, eventuelt øget sygefravær.

Er du et „binyremenneske", som altid styrter rundt og overkommer en masse, men egentlig ikke mærker, om du er træt? Tager du dig altid sammen og fortsætter, selv om kroppen fortæller, at du skal rive et par dage ud af kalenderen og slå huller i luften frem for at storme videre?

Så skal du være opmærksom på, at du måske kommer til at brænde dit lys af i begge ender. Pas på dig selv og sørg for adaptogene urter, de rette vitaminer, mineraler, fedtsyrer og en sund kost.

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
olsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium

Familiehistorik

Dine gener og din medfødte konstitution har stor betydning for, hvor nemt du bliver syg, hvor i kroppen sygdommene optræder, og hvordan du i det hele taget håndterer kriser, både fysiske og psykiske.

Genetikere er kommet meget langt med at gennemskue vores genetiske habitus. En navlestrengsprøve kan afsløre en lang række nedarvede sygdomme. Om det er hensigtsmæssigt at vide, hvilke sygdomme du kan få senere i livet, er et ganske kontroversielt emne. Modstandere mener, at denne viden kan skabe unødig frygt, som kan føre til bortoperering af ellers sunde organer og brug af medicin, som måske ikke er nødvendig, og som giver unødige bivirkninger.

Fortalerne mener, at viden fører til mulighed for at træffe forholdsregler og måske gennem operation, medicin og andre metoder stimulere kroppen til at undgå, at de arvelige gener udvikler sig negativt.

Det er ikke altid, at det er nødvendigt med en dna-test for at kende sine gener, ofte er et kig på familiens helbredsmønster nok.

Vi har alle mødt familier, hvor flere end normalt får kræft; familier, hvor mange bliver ramt af kredsløbssygdomme; familier, hvor hovedparten er overvægtige eller lider af fedme; familier, der bliver ramt af den ene psykiske tragedie efter den anden med depressioner eller mere „fredelige“, men alligevel belastende sygdomme som allergier eller hudsygdomme.

Som biopater og naturopather har vi set, hvordan vi med enkle midler og rettesnore i hverdagen kan hjælpe familiemedlemmer med at surfe uden om familiehistorikken ved hele tiden at være på forkant med den biologiske udvikling.

Kig på din familie og vær opmærksom på, hvordan oldeforældre, bedsteforældre, forældre, søskende og andre familiemedlemmer har eller har haft det. Du vil måske opdage, at der netop i din familie er tendens til en eller flere af følgende problemer eller sygdomme:

Allergier

Luftvejene

– tendens til bronkitis, bihulebetændelse eller astma

Hud

– eksem, psoriasis eller tør / fedtet hud

Bevægeapparatet

– smerter i muskler og led, gigtsygdomme eller bindevævssygdomme

Hormonsystemet

– problemer med menstruationscyklus, fertilitet eller overgangsalder

Kredsløbet

– åreknuder, forhøjet blodtryk eller hjertesygdomme

Nervesystemet

– uhensigtsmæssige psykiske handle- og adfærdsmønstre og måder at håndtere kriser på. Måske er der mange i familien, der har for lidt af signalstoffet serotonin eller for få af de mange andre signalstoffer, som er afgørende for humør og lystfølelser.

Regeneration

Når der optræder symptomer, er det som nævnt en naturlig konsekvens af en livssituation, hvor de belastende faktorer overskrider reguleringskapaciteten. Det primære formål med en biologisk terapi er ikke at fjerne de specifikke symptomer, men mere at ændre livssituationen ved at:

Reducere de belastende faktorer
Øge reguleringskapaciteten

Når reguleringskapaciteten bliver større end de belastende faktorer, tilvejebringes de nødvendige forudsætninger for, at kroppen får overskud til at indlede en regenerationsproces. Kroppen har for så vidt sin egen økonomi, der, som alle andre økonomiske systemer, fungerer bedst, hvis indtægterne er større end udgifterne. Det betyder, at regenerationen kræver en form for overskud, som både kan være fysisk og psykisk.

Under regenerationsprocessen kan kroppen gennemløbe faserne i omvendt rækkefølge, og der kan optræde forskellige reaktioner undervejs, som er tegn på, at kroppen udrenser skadelige toksiner og stofskifteprodukter.

I biopatien og naturopatien anvendes forskellige terapier, som har til formål at styrke og frigøre kroppens eget potentiale til at helbrede sig selv:

Kostterapi – se s. 24

Vitamin-, mineral- og fedtsyreterapi – se 30

Reguleringsterapi – se 32

Immun- og symbioseterapi – se s.35

Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Kostterapi

Formålet med kostterapi er at understøtte reguleringskapaciteten og tilvejebringe betingelserne for en regenerationsproces. Desuden er sunde kostvaner den bedste form for forebyggelse og en væsentlig forudsætning for varige behandlingsresultater. I kostterapien er det særlig vigtigt at:

- Indtage de nødvendige næringsstoffer i et afbalanceret forhold, så de giver den bedst mulige energiudnyttelse
- Sikre en god fordøjelse og næringsoptagelse
- Aflaste kroppen for usunde fødeemner, kemikalier og stimulanser

Generelle kostregler

Her er en række tip, der hurtigt kan gøre din hverdag sundere.

Lær at læse en varedeklaration

Det en god ide at være kritisk og læse varedeklarationerne nøje for ikke at blive vildledt af fødevareindustriens reklamer og økonomiske interesser.
Vær især opmærksom på pakke- og udløbsdato, energifordeling, mængden af fibre, fedtstoffer, sukker, tilsætningsstoffer og øvrige oplysninger.
Husk, at det, der er nævnt først på deklarationen, er det, der er mest af, og vær opmærksom på, at det også er muligt at vildlede forbrugeren. Således findes der en masse betegnelser for sukkerarter, som ofte gør det svært at gennemskue en vares totale sukkerindhold.

Anvend friske råvarer af en god kvalitet og vælg om muligt økologiske produkter

Friske råvarer smager bedre og indeholder mere vitalitet. Økologiske produkter er renere og indeholder også flere næringsstoffer, herunder de sekundære immun- og plantestoffer.
Desuden respekterer økologien miljøet og dyrenes behov.

Undgå så vidt muligt sprøjtegifte, tilsætningsstoffer og konserveringsmidler

Mange typer sprøjtegifte kan i større mængder påvirke hormonbalancen, være kræftfremkaldende og nedsætte frugtbarheden.
Sprøjterester i udenlandske produkter er gennemsnitlig fem gange højere end i danske.
Tilsætningsstoffer og konserveringsmidler kan være allergifremkaldende og vil næsten altid opfattes som noget fremmed for kroppen, også selv om immunforsvaret ikke reagerer, som det gør ved en almindelig allergi. De mange kropsfremmede stoffer kan sagtens forstyrre for eksempel nervesystem og hud eller belaste kroppens afgiftningssystem mere end nødvendigt.

Spis dagligt masser af friske grønsager og frugt

Sundhedsstyrelsens råd lyder, at vi skal have seks hver dag, cirka to enheder frugt og fire enheder grønsager, hvor en enhed svarer til 100 gram. Grønsager og frugt er rige kilder til fibre, vitaminer, mineraler, sporstoffer, fedtsyrer, sekundære plantestoffer m.v. Vælg produkter fra egne breddegrader og fra årstiden. Gode vækstbetingelser og solmodning sikrer et støre indhold af næringsstoffer, herunder specielle sukkerarter, som er vigtige for cellernes indbyrdes kommunikation.

I andre lande lyder anbefalingerne på fem eller fire enheder om dagen. Da vi er forskellige, er der ingen, som præcist ved, hvad vi hver især har brug for. Kvaliteten er under alle omstændigheder vigtigere end kvantiteten, hvor jord-

bundsforhold, dyrkningsmetoder, modning og behandling spiller en stor rolle.
En ny engelsk undersøgelse under ledelse af forskeren Carlo Leifert viser, at økologisk frugt og grønt indeholder op til 40-60 % flere antioxidanter og næringsstoffer end de konventionelt dyrkede.
Er du uvant med at spise frugt og grønt, så prøv i det mindste at få nogle friske grønsager og frugter hver dag, og trap så op til det, der bekommer dig bedst.
I kapitel 6, side 303, kan du i tabellen se, hvilke frugter og grønsager som indeholder særligt gavnlige stoffer.

Vælg gode kulhydrater, som stabiliserer blodsukkeret

Kulhydrater er kroppens og hjernens vigtigste energikilde. Der findes mange kulhydrater i korn, pasta, kartofler, ris, majs og sukker. Vælg de grove kulhydratkilder med mange fibre, som er vigtige for fordøjelsen, blodsukkeret og udskillelsen af fedt og affaldsstoffer. Særligt gode kilder er for eksempel hvedeklid, kerner, havre, figner og svesker.
Hvidt mel, hvide ris og almindelig pasta mangler fibre og er fattige på næringsstoffer. Den slags mad bør ledsages af ekstra mange grønsager.

Har man et sart blodsukker og måske en æbleformet overvægt, bør man begrænse eller udelukke indtagelsen af kulhydrater, som indeholder meget stivelse og har et højt GI (glykæmisk indeks), for eksempel hvidt brød, hvide lynkogte ris, kartofler og sukker.

Få tilpas med protein

Proteiner indgår som byggesten i utallige livsprocesser, herunder opbygning af muskelmasse, hormoner, transmittere i nervesystemet, antistoffer og cellekerner. Proteiner er opbygget af ca. 20 forskellige aminosyrer, som opdeles i essentielle og ikke essentielle.

Fødevarer, som indeholder alle essentielle aminosyrer, kaldes også for komplette proteiner, og de findes i animalske produkter som kød, fisk, æg, skaldyr, mælk og ost. Der findes også en del proteiner i vegetabilske produkter som soja, bønner, ærter, linser, korn, nødder og frø, men de er ikke komplette. Det er vigtigt, at hvert hovedmåltid indeholder komplette proteiner. og at måltidet sammensættes, så alle de essentielle aminosyrer er repræsenteret.

Ifølge de officielle anbefalinger bør den daglige proteintilførsel ligge på ca. 0,8-1 gram protein pr. kg legemsvægt. Gravide, kvinder der ammer, folk der ønsker at tabe sig, aktive sportsudøvere og personer af protein-fedtstoftypen har brug for større mængder.
For at få en ide om proteinindholdet i maden er der i 100 gram kød/fisk, æg og tilberedte bønner henholdsvis omkring 20 gram, 12 gram og 7 gram protein. Det er vigtigt at fordele proteinerne mellem hovedmåltiderne af hensyn til blodsukkeret og at få proteinerne fra forskellige fødeemner.
For lidt protein i kosten kan give problemer med blodsukkeret, træthed, overvægt, nervesystemet, immunsystemet samt hud, hår og negle.

For meget protein kan give problemer med syreophobninger. Visse proteinrige lyndiæter kan give øget vandladning, forstyrre stofskiftet og medføre, at fedtcellerne optager mere fedt!

I dag ved man i øvrigt, at vi genetisk er udstyret med forskellige typer af forbrænding. Lider du af overvægt, som ikke skyldes for mange kalorier eller for lidt motion, kan det meget vel være fordi, du ikke spiser efter din stofskiftetype. Tal med din biopat og naturopath om enten at finde den via nogle spørgeskemaer eller endnu bedre via

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

en gentest. Det vil give dig et billede af, om du skal lægge mest vægt på proteiner, kulhydrater eller sågar fedtstoffer i dine bestræbelser på at opnå en normalvægt.

Fedtstoffer

Begræns de mættede fedtsyrer og vælg de flerumættede fedtsyrer.

Fedtstofferne er en særlig vigtig energikilde for musklerne, og de indgår også i dannelsen af hormoner, vitaminer og til celleopbygning.

De animalske mættede fedtsyrer fra kød, æg og mælkeprodukter må højst udgøre 10 % af energiindtaget – ellers belaster de kredsløbet og hormonbalancen.

De flerumættede fedtsyrer, som også kaldes for omega-3, 6 og 9, gavner kredsløbet, hormonbalancen, immunsystemet og nervesystemet. Gode kilder er fed fisk, avokado, nødder, kerner, frø og olier fra oliven, raps, tidsel, hørfrø m.v. Vælg de koldpressede eller temperaturkontrollerede planteolier.

Fisk er sundt og indeholder gavnlige fedtstoffer. Men af hensyn til forureningen anbefaler Fødevarestyrelsen, at man højst spiser 250-300 gram fisk om ugen og veksler mellem fede og magre fisk. Gravide og ammende bør være mere tilbageholdende, især med de fede fisk. Vælg fisk længere nede i fødekæden og fra de renere farvande. Østersøen og Den Botniske Bugt er ret forurenede. Terapeutisk anvender biopater og naturopather meget ofte fedtsyrer i kapsler, som er tjekket for diverse hormonforstyrrende stoffer og tungmetaller.

Fisk inddeles i magre fisk (mindre end 2 g fedt pr. 100 g), mellemfede fisk (mellem 2 og 8 g fedt pr. 100 g) og fede fisk (mere end 8 g fedt pr. 100 g.). Fede fisk indeholder flest vitaminer og mineraler, men også flest miljøgifte. Fedtindholdet varierer afhængig af, hvor fisken har levet, dens føde, og på hvilken årstid den fanges. Nedenstående er derfor kun vejledende.

Magre fisk: aborre, fjæsing, gedde, gråtunge, havtaske, hestemakrel, hvilling, ising, kuller, kulmule, lange, lyssej, mørksej, pighvar, rokke, rødfisk, rødspætte, rødtunge, sandart, sildehaj, skalle, skrubbe, torsk, tun (atlanterhavs-), søtunge.

Mellemfede fisk: brasen, havkat, havørred, helleflynder, hornfisk, karpe, regnbueørred, skærising, slethvar, mulle, sværdfisk, ørred.

Fede fisk: aborre, gedde, hellefisk, laks, makrel, sandart, sild, sildehaj, smørfisk, stenbider, sværdfisk, rokke, ål.

Undgå kraftigt opvarmede fedtstoffer, som danner frie radikaler og transfedtsyrer

Transfedtsyrer er noget af det mest usunde, og den danske lovgivning om et indhold på højst 2 % overtrædes ofte. Transfedtsyrer dannes især, når planteolier udsættes for industriel hærdning, så de bliver faste i formen. De findes især i importerede margariner, kager, kiks, friturefedt, pomfritter, chips, pulvermad og mikroovnspopcorn. Desuden i fødevarer, som indeholder hærdede eller hydrogenerede olier/fedtstoffer.

Til stegning anbefales olivenolie, kokosolie eller smør, som er nogle af de eneste fedtstoffer, der kan tåle opvarmning uden at forandre sig til skadelige fedtsyrer.

Fedtstoffer og deres betydning

I vores del af verden er indtagelsen af omega-6 fedtsyrer, især fra industrimad, steget, mens indtaget af omega-3 er faldet drastisk. Vi skal gerne tilbage til den gode kvalitet og en bedre balance mellem omega-6 og omega-3, da de har betydning for et hav af processer i kroppen.

De fleste fødeemner indeholder forskellige fedtsyrer, men benævnes i oversigten nedenfor efter den type fedtsyre, der er mest af.

En oversigt over de forskellige fedtsyrer

Mættede fedtsyrer kolesterol	**Monoumættede fedtsyrer omega 9**	**Flerumættede fedtsyrer omega 6**	**Mere flerumættede fedtsyrer omega 3**
Kød, æggeblommer, mælkeprodukter, skaldyr. Kokos- og palmeolie indeholder ikke kolesterol.	Oliven- og rapsolie, avokado, mandler, sesam, jordnødder.	Olie fra tidsel, solsikke, vindruekerne og majs. Nødder og kerner. Mørkegrønne bladgrønsager.	Hørfrøolie, fed fisk.
Kolesterol indgår i opbygning af celler, hormoner og D-vitamin. Kroppen kan selv danne kolesterol ud fra kulhydrater.	Omega 9 sænker det skadelige kole-sterol (LDL) og er særligt godt for kredsløbet.	Livsvigtige. Hjernen indeholder større mængder. Bør indtages dagligt.	Livsvigtige.Hjernen indeholder større mængder. Bør ind-tages dagligt. Mang-ler ofte i den danske hverdagskost.

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

I dag fortæller forskerne os, at vi skal anvende enten smør, olivenolie eller kokosolie til at stege i. Vælg en god økologisk kokosolie, som er fremstillet så skånsomt som muligt.

Begræns forbruget af hvidt sukker og salt

Det hvide sukker mangler fibre og de næringsstoffer, der regulerer energiomsætningen. Det belaster blodsukkeret, kalkomsætningen og tarmfloraen. Det er bedre at søde med tørrede frugter, lidt honning eller rørsukker.
For meget salt belaster nyrefunktionen, væske- og mineralbalancen. Der findes meget salt i ost, chips, lakrids og industrimad. Brug havsalt eller urtesalt moderat.

Begræns forbruget af mælkeprodukter

Komælk kan være ganske svær at nedbryde for mennesker, og mælken er såmænd også fra naturens hånd beregnet til kalve …
Mange mangler det enzym, som gør mælken fordøjelig. Mælk mangler fibre, og mælkeprodukter kan desuden være slimdannende og fedende. Vælg uhomogeniserede produkter. Der er tilsat store mængder sukker til mange yoghurtprodukter med frugtsmag m.m. Vælg hellere „naturel".
A38 og Cultura er bedre alternativer på grund af deres indhold af bakteriekulturer til tarmsystemet.
Surmælksprodukter, hvor laktosen er omdannet til mælkesyre, kan gavne fordøjelsen, og der findes mange mælkeerstatninger som for eksempel havremælk, mandelmælk, sojamælk og kokosmælk.
Du kan flere steder finde laktosefri mælk, som tåles bedre af mange.

Drik meget vand

Væskebehovet ligger på 2-3 liter om dagen. Begynd gerne dagen med et glas vand af hensyn til fordøjelsen. Sørg for, at den daglige væskeindtagelse kommer fra mindst 2-3 glas rent vand. Og et glas lunkent vand før sengetid kan revolutionere en træg tarm.

Er du ikke naturligt tørstig, så sæt dig selv på væskeskema i 10 dage. Stil kander med vand strategiske steder i din bolig, og drik et glas vand, hver gang du går forbi – uanset om du er tørstig eller ej. Tag en stor flaske vand med dig, og tving dig selv til at tømme den, inden dagen er omme. Tilsæt lidt lime eller citron, som giver smag og fremmer fordøjelsen. Hjernens tørstcenter vågner i løbet af de 10 dage, og du vil efterfølgende mærke en naturlig tørst.

Din hjerne består af 80 % vand, mens vand kun udgør 50-60 % af den øvrige kropsvægt. Det meste vand findes i cellerne. Alle fysiologiske reaktioner, ja selv den mest geniale tanke, foregår via biokemiske reaktioner i dette livsvigtige fluidum.
Almindelig væskemangel kan give koncentrationsbesvær, hovedpine og mange andre gener, så husk at slukke tørsten, og plej din væskebalance.

Begræns eller undgå stimulanser

Stimulanser er kaffe, te og andre koffeinholdige drikke, tobak og alkohol.
Indtagelse af stimulanser bør stimulere os – uden at gøre skade eller gøre os afhængige. Det er meget individuelt, hvor grænserne går, og hvornår der er tale om misbrug.
Misbrug af stimulanser kan især skade blodsukkeret, leveren, nyrerne og nervesystemet.

Alkohol og tobak hører til de mest sundhedsskadelige stimulanser.
Vælg rødvin og portvin frem for øl og spiritus. De røde druer indeholder antioxidanten resveratrol, som har en gavnlig effekt på kredsløbet og forebygger kræft.
Drik gerne grøn te, som også indeholder antioxidanter og kun lidt koffein.

Kostterapi til et nyt liv

Uanset om du er sund eller syg, gælder alle ovenstående kostråd.
Men der kan være individuelle behov, som du skal tage hensyn til. Kød kan være svært at fordøje, og mængden skal måske reduceres, hvis du lider af forstoppelse. Mejeriprodukter virker slimdannende og skal derfor undgås ved bronkitis med slim og forkølelse.
Er der en akut infektion, vil der sjældent være den store appetit. Respekter kroppen og spis lidt suppe, drik grønsagssafter, spis lidt frugt eller ristet brød, indtil infektionen er ophørt.
Har du allergi eller overfølsomhed, skal de udløsende føde- og drikkeemner selvfølgelig undgås.

Fra gammel tid har mange alternative behandlere ment, at kød helt bør undgås ved sygdomme i led og muskler eller ved kræft. Vi mener, det er meget individuelt. Du bør overveje, hvilken type mad som aflaster dig mest muligt, afhængigt af, hvor i kroppen du oplever belastningerne. Endelig bør du også prioritere fødeemner, som giver dig den bedste energiudnyttelse og den optimale mængde af næringsstoffer. Følger du den rette kostplan, vil du hurtigt mærke en bedring af dine symptomer. Den kan du måske finde via et spørgeskema, din behandler her, eller via en gentest.

Undgå kunstige sødestoffer som aspartam/NutraSweet

Under fordøjelsen spaltes aspartam til fenylanalin, træsprit og asparginsyre. Disse forbindelser kan forstyrre blodsukkeret, hjernens kemi og stofskiftet. Aspartam, som ofte står med ganske små bogstaver på varedeklarationen, findes i over 5.000 fødevarer som lightprodukter, slik, tyggegummi, sodavand og børnevitaminpiller og tegner sig for langt de fleste klager til den amerikanske sundhedsstyrelse – herunder bivirkninger i form af mental uklarhed, synsforstyrrelser, afhængighed, kvalme, hjertebanken, hovedpine, depression og epileptiske anfald. Under opvarmning af aspartamholdige fødevarer udvikles et giftigt nedbrydningsprodukt (diketopiperazin), og derfor må aspartam ikke bruges til bagning og kogning.

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerne
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Vitaminer, mineraler

Vitaminer er livsnødvendige mikronæringsstoffer, som kroppen – med få undtagelser – ikke er i stand til at danne selv, og derfor må vi have dem tilført gennem kosten.

De vandopløselige vitaminer er B- og C-vitaminer. De udskilles med sved og urin og kan vanskeligt overdoseres.

De fedtopløselige vitaminer er A-, D-, E- og K-vitaminer. Ved langvarig overdosering kan de ophobes i kroppen og forårsage vitaminforgiftninger.

Vitaminer, mineraler – en ko

Vitaminer	Betydning
A-vitamin	Immunforsvar, hud, øjne
B-vitamin	Stofskifte, nervesystem, blod, hud, hår
C-vitamin	Immunforsvar, kredsløb, afgiftning
D-vitamin	Kalkoptagelse og knogle-dannelse
E-vitamin	Immunforsvar, kredsløb, hormonsystem
K-vitamin	Størkning af blod

Mineraler og de mest kendte sporstoffer

Kalcium	Knogler, tænder, vækst, muskler, nerver
Magnesium	Knogler, hjerte, nerver, blodsukker
Fosfor	Vækst, knogler, tænder
Kalium	Væskebalance, muskler og nerver, blodtryk
Natrium, salt	Væskebalance, muskler og nerver
Jern	Blod, immunforsvar, vitalitet, vækst
Zink	Hud, hår, fertilitet, smags- og lugtesans
Chrom	Blodsukker
Selen	Hjerte, kredsløb, immunforsvar, fertilitet
Silicium	Bindevæv, hud, hår, negle, immunforsvar
Jod	Stofskifte, skjoldbruskkirtel
Vanadium	Blodsukker

og sporstoffer

Der findes rigtigt meget uddybende litteratur på området. Tal med din biopat og naturopath om hvilke vitaminer og mineraler, der er særlige vigtige for dig.

rt oversigt over fødemidler

Kilder	
Gulerødder, spinat, lever, levertran	
Grønsager, frugter, nødder, ølgær	
Friske frugter og grønsager	
Sollys, fede fisk, levertran, avokado	
Planteolier, nødder, kerner, fuldkorn	
Dannes i sund tarmflora	
Mælk, vand, korn, grønsager	
Korn, frø, nødder, frugt, grønsager	
Kød, kerner, mælk, sodavand	
Kartofler, avokado, bananer, grønsager, frugt	
Havsalt, som også indeholder kalium, jod mv. Urtesalt	
Grønne grønsager, abrikos, kød	
Frø, nødder, grønsager, kød	
Kød, mandler, grønsager, svampe, blåbær	
Fisk, skaldyr, hvidløg, frø, kød	
Korn, frø, bønner, grønsager	
Fisk, skaldyr, tang, havsalt	
Havregryn, karse, spinat, nødder	

Det er helt almindeligt, at behandleren ordinerer større doser end der måske er beskrevet på dåsen eller æsken, fordi man ved kroniske sygdomme eller problemstillinger ofte har brug for et større tilskud end, hvad der er brug for på længere sigt.

Som regel ordineres der et samlet tilskud, da man ofte har brug for alle næringsstofferne i en særlig afbalanceret form.

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
ccoli
elon
asio
Laks
Kål
erod
inat
Kiwi
rksej
Tofu
dbær
ørfrø
nner
nser
itron
cado
esam
erner
åbær
Græskarkerner
Tomat

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Reguleringsterapi

Reguleringsterapien understøtter ernæringsterapien, og den er en væsentlig bestanddel af enhver helhedsterapi. Reguleringsterapien har til formål at:

- ***Styrke og forbedre optagelsen af næringsstoffer***
- ***Rette op på ubalancer i organ- og meridianfunktioner***
- ***Understøtte afgiftningsfunktioner***

Inden for biopatien og naturopatien anvendes der primært lægeurter og homøopatiske præparater, men der bliver hyppigt henvist til for eksempel zoneterapi, akupunktur, kranio-sakralterapi, kiropraktik eller massage. Biopater og naturopather har generelt et stort netværk af behandlere inden for andre områder, så der kan iværksættes en behandlingsstrategi, der virker så hurtigt som muligt. Langt de fleste biopater og naturopather har i øvrigt en vifte af forskellige uddannelser.

Reguleringsterapi med lægeurter

Phytos betyder plante på græsk, og den terapeutiske anvendelse af lægeplanter benævnes phytoterapi.
Moderne phytoterapi bygger på en blanding af traditionel brug af lægeplanter og den nyeste forskning. Lægeplanter omfatter både urter, buske og træer. En enkelt plante eller urt kan indeholde mange aktive stoffer, som kan have forskellige farmaceutiske egenskaber. Det er muligt at blande flere lægeplanter, hvilket som regel skaber en endnu bedre effekt.
Lægeplanter kan anvendes i mange former og på mange måder – friske, tørrede, som tinkturer, kold-perkolerede ekstrakter, tørekstrakter, cremer, omslag og bade.

Når phytoterapeuter, biopater, naturopather og andre behandlere anvender planter i deres behandlinger, benævnes de ofte droger. I daglig tale kaldes de lægeurter eller slet og ret urter.

Kontraindikationer

Lider du af en specifik sygdom, skal du sikre dig, at der ikke er kontraindikationer, hvor en lægeplante bør undgås. Hvis du tager nogen form for medicin, bør du studere indlægssedlen grundigt eller få hjælp af en uddannet behandler.

Lægeplanter bør ikke indtages i terapeutiske doser af gravide og af børn under 1 år, medmindre det sker i samråd med en biopat/naturopath, en phytoterapeut eller en læge.

Mange forhold har indflydelse på koncentrationen af et aktivt stof i et færdigt præparat

Udgangsmaterialet

Et godt produkt er afhængig af koncentrationen af de aktive stoffer i den friske plante. Her er jordbundsforhold og dyrkningsmetoder vigtige parametre. Mange planter egner sig ikke til dyrkning, fordi deres aktive stoffer er et forsvar mod faktorer i deres naturlige (vilde) miljø, og de kan kun sjældent efterlignes i landbrugsjord eller drivhus. Planterne danner forskellige stoffer, når de for eksempel bliver udsat for kulde, regn, varme, bakterier og svampe.
De krydderurter der fås til madlavning indeholder ikke altid nok af de aktive stoffer, da der er lagt mere vægt på hurtig vækst end på de lægende kvaliteter. Ønsker du selv at dyrke urterne, anbefales det at købe dem på planteskoler, der har et udvalg af lægeurter eller planter til udplantning.

Anvendte plantedele

Koncentrationen af aktive stoffer kan variere uhyre meget fra plantedel til plantedel. Eksempelvis har Echinacea purpurea (rød solhat) – langt den højeste koncentration af aktive stoffer i rødderne. Et ekstrakt af roden vil derfor være langt stærkere end et ekstrakt af hele planten. Der er dog firmaer, som har specialiseret sig i netop denne immunregulerende droge, og har gennem studier påvist, at effekten også kan opleves på de overjordiske dele. Biopater og naturopather er uddannet til at vide, hvor de bedste produkter findes.

Friske eller tørrede planter

Friske planter indeholder meget vand, helt op til 80 %. Ved tørring forsvinder vandet, og de aktive stoffer koncentreres. Tinkturer er ofte lavet på friske planter, mens ekstrakter er fremstillet af tørrede planter.

Koncentration i tinkturer og ekstrakter

I Europa anvendes hyppigt tinkturer i forholdet 1:5, hvor 1 del frisk plante er udtrukket i 5 dele alkohol/vand. I ekstrakter er forholdet ofte 1:2 (en del tørret plantedel til to dele alkohol/vand), og indholdet af de aktive stoffer er typisk fire til fem gange højere i forhold til en tinktur.

Tørekstrakter, som anvendes i kapsler og tabletter, er ofte fem gange stærkere end 1:2-ekstrakter. Desværre findes der også tabletter og kapsler med tørrede droger, som stort set ikke indeholder nogen aktive stoffer – for det er der ikke plads til i de små kapsler. Dem skal du undgå, med mindre der er studier, som viser, at de er effektive. Tørekstrakter fremstilles ved, at man via vacuum og anden behandling fjerner alkohol og vand fra den flydende ekstrakt. Den tørre ekstrakt er nu minimum fem gange stærkere end de stærkeste af de flydende ekstrakter. Og ofte både 20 og 50 gange stærkere end en tørret droge.

Advarsler

Normalt vil der ikke være problemer, hvis den anviste dosering overholdes. Der kan forekomme reaktioner som øget slim- og svedsekretion og øget, ildelugtende afføring og urinsekretion. Reaktionerne er udtryk for, at kroppen afgiftes, og de er hensigtsmæssige, hvis ikke de bliver for voldsomme. Oplever du større ubehag, skal du selvfølgelig stoppe urtekuren med det samme. Du kan eventuelt blot stoppe i et par dage, så symptomerne klinger af, og fortsætte kuren, hvor du trapper langsomt op. Består kuren af for eksempel to tabletter eller kapsler, så nøjes med den ene.

Sørg altid for at tage præparater i forbindelse med et hovedmåltid, så urterne blandes med den almindelige mad.

Har du galdesten eller har fået fjernet galdeblæren, så vær forsigtig med de produkter, som påvirker lever og galde. Ikke fordi de kan gøre skade, men blot fordi de kan skabe ubehag, ligesom stærke krydderier kan gøre.

Er du allergiker, skal du selvfølgelig være opmærksom på, at man i princippet også kan være allergisk over for lægeplanter. Allergi over for ekstrakter og tørekstrakter er sjælden, da proteinerne i planterne ikke kan genkendes af kroppen efter ekstraktionsprocessen. Men vær opmærksom på allergi, specielt hvis du er multi-allergiker, eller hvis du ikke ved, hvad du er allergisk overfor.

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium

Reguleringsterapi med homøopatiske midler

Mange biopater og naturopather anvender homøopatiske midler i deres behandlinger.

Homøopati er en lære om behandling af syge mennesker med stoffer, der i massiv indtagelse fremkalder bestemte symptomer, og som i homøopatisk form vil helbrede de helt samme symptomer.
Eksempelvis vil et stof, der fremkalder høj feber ved indtagelse i normal dosis, kunne være med til at fjerne høj feber ved indtagelse i fortyndet form, hvor potensering (omrystning) har fundet sted.
Homøopatien har sine rødder meget lang tid tilbage, men det blev udviklet og systematiseret af den tyske læge Samuel Hahnemann. (1755-1843)
Homøopatien er læren om de små doser. Man fortynder oftest i forholdet 1:10 (D-potenser) eller 1:100 (C-potenser) mellem hvert potenstrin, og man kan potensere fra ganske få op til flere hundrede trin.

Fortyndingen foregår på den måde, at man først fremstiller en tinktur, som kan består af planter, eller fx vitaminer og mineraler. En del af tinkturen blandes op med ni dele af fortyndingsvæske (vand og alkohol) Blandingen rystes 50-60 gange til en 10% opløsning hvilket svarer til D1.
Herefter tages en del (1/10) af D1 og tilføres igen fortyndingsvæske. Blandingen rystes igen, som skaber potensen D2. Proceduren gentages indtil man har den potens man ønsker.
Biopater og naturopather bruger typisk homøopatiske midler sammen med urter og andre næringsstoffer.

Immun - og symbioseterapi

Overalt i naturen ser vi, at forskellige arter kan være afhængige af hinanden, og en sådan afhængighed til gensidig gavn kaldes for symbiose

(sym = sammen, bios = liv).

Siden tidernes morgen er der foregået utallige symbiotiske processer på tværs af dyre- og planteriget. Vi kender alle til historien om bierne og blomsterne, der er afhængige af hinandens eksistens, og det findes der utallige andre eksempler på. Planter som ærter, bønner og kløver kan ikke overleve i kvælstoffattig jord uden en kvælstofproducerende bakterie i rodknolden, og mennesket kan ikke leve uden den kvælstof, som kommer fra den slags planter. Symbiosen er særlig udpræget for køer og termitter, da de hver især er totalt afhængige af mikrobesamfundene i deres fordøjelsessystem, når de skal omsætte cellulose fra henholdsvis græs og træ.

I større målestok ser vi også, at forskellige arter trives bedst, når de er i en naturlig kontakt med andre arter. Således kan heste, får og gæs æde og nedbryde hinandens parasitter, når de græsser på samme fold. Fra tidernes morgen har naturen været mangfoldig, og vi ser allerede, at der kan opstå mange nye sygdomme og ubalancer, hvis enkelte arter lever for koncentreret eller isoleret. Tænk bare på de store svinestalde, storbyer og hospitaler, hvor nye aggressive og resistente mikroorgansimer opstår og er et stigende problem.

Det er tidligere påvist, at børn, der vokser op på landet med forskellige dyr, har en lavere risiko for at udvikle allergi. En nyere undersøgelse fra University of Western Australia blandt næsten tusind børn i alderen 4-6 år har påvist, at de børn, der vokser op med hunde og katte, har 30 % færre tilfælde af maveonder. Forskerne mener, at børn, der gennem husdyrerne tilvænnes et lavt og alsidigt niveau af bakterier, opbygger et bedre immunforsvar end børn, der ikke udsættes for disse bakterier.

Kilde: New Scientist

Mikroflora

Menneskets hud og slimhinder er også vært for mikroorganismer – sådan ca. hundrede tusinde milliarder, og deres antal regnes for at være ti gange større end summen af kropsceller.
Mikrofloraen i tyktarmen kan nå en vægt på 1-2 kg, og på huden kan der sidde op til 80.000 bakterier pr. kvadratcentimeter.
Tarmfloraen kan tælle mere end 400 forskellige arter. Den sunde tarmflora består bl.a. af mælkesyrebakterier, bifidobakterier, forskellige streptokokker og colibakterier. Desuden findes der forskellige svampe som Candida albicans og adskillige virusformer.
Mikrofloraen på huden består bl.a. af corynebakterier, stafylokokker, streptokokker samt skimmel- og gærsvampe.
Det evige samliv med denne store mikroflora tjener os ved at fortrænge patogene (sygdomsfremkaldende) mikroorganismer, ved at rense organismen og producere visse vitaminer og enzymer, som er vitale for det menneskelige stofskifte.
De forskellige typer mikroorganismer,

Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium

Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium

som indgår i den menneskelige mikroflora, holder hinanden i skak i en hårfin balance i den såkaldte symbiose.
Den symbiotiske ligevægt er en forudsætning for sundhed. Når ligevægten forstyrres, erstattes symbiosen af en dysbiose, hvor nogle arter undertrykkes og andre dominerer. De dominerende arter kan så ændre sig i parasitær, patogen retning. Det kan for eksempel være streptokokker, stafylokokker og svampe som Candida albicans samt disses giftige stofskifteprodukter, også kaldet for toksiner.
Dysbiosen kan godt komme snigende, og den er en central faktor i udviklingen af mange kroniske sygdomme.

Dysbiose opstår, når mikrofloraens biokemiske miljø forstyrres. Den ændrede kropskemi favoriserer visse arter og undertrykker andre. En udbredt dysbiotisk faktor er lægers ordination af antibiotika, som ikke blot udrydder de skadelige mikroorganismer, men i lige så høj grad rammer den sunde fysiologiske mikroflora. Hos personer med et svagt immunforsvar kan ellers harmløse infektioner med forkølelse og influenza give komplikationer som mellemørebetændelse, bronkitis og lungebetændelse, fordi bakterier fra normalfloraen breder sig. Junkfood, dårlige fedtstoffer, for meget sukker, stress, kulde og andre belastende faktorer kan også forstyrre symbiosen.

Biofilm og fokus

På vores slimhinder sidder mikroorganismerne fast på overfladen som en hinde, der danner en såkaldt biofilm. Hvis mikrofloraen udvikler sig i dysbiotisk retning, kan biofilmen vokse, brede sig og give anledning til forskellige symptomer. Således kan den normale flora i sig selv medføre akut infektion, yderligere biofilmdannelse og kronisk infektion, hvis den spredes til et organ, hvor den ikke hører hjemme. Lungebetændelse kan for eksempel skyldes pneumokokker fra svælget, og blærebetændelse kan skyldes colibakterier fra tarmen.
I visse tilfælde kan kroppen se sig nødsaget til at indkapsle infektionen i et såkaldt betændelsesfokus for at beskytte resten af organismen. Etableringen af et fokus er grundlæggende ved udviklingen af mange kroniske sygdomme, og fokus spiller en central rolle i biopatien og naturopatien. Fokus belaster immunforsvaret, og virker som en indre forgiftningskilde, fordi giftige toksiner (stofskifteprodukter) kan sive ud fra et kronisk betændelsesfokus.

Et overblik over biopaters og naturopathers arbejdsmetoder

Har du læst hele bogen, har du sikkert fået et indtryk af, hvordan biopater og naturopather tænker.
De vil ved en første konsultation:
Skrive en grundig journal og derigennem hjælpe med at få øje på belastende faktorer

- **Om du har problemstillinger der passer ind i den ene eller anden faseteori**
- **Om du har et særligt behov for kostændringer, vitaminer, mineraler, fedtsyrer**
- **Om der er brug for regulering og optimering af dine organer**
- **Om der er særlig brug for hjælp til immunsystemet eller fx mikrofloraen**

De fleste biopater og naturopather har flere uddannelser bag sig eller er i tæt samarbejde med andre behandlere, så du får den bedst mulige støtte på din vej til et sundere liv.

Læs mere på: www.biopat.dk



Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

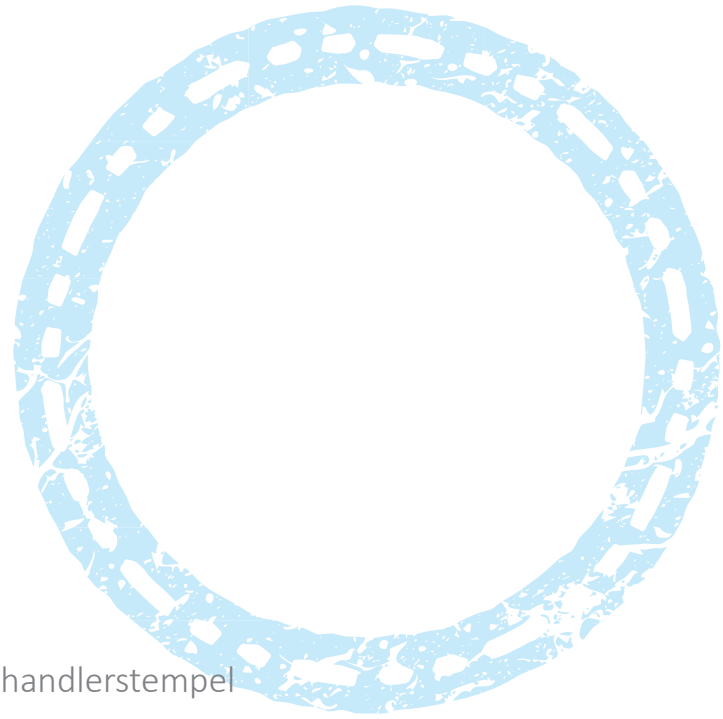
Noter

Basilikum
Salvie
Anis
Kamille
Havre
Timian
Propolis
Solhat
Isop
Tranebær
Pil
Ambra
Citrongræs
Kommen
Hjulkrone
Estragon
Lakrids
Morgenfrue
Citronmelisse
Rosmarin
Sar
Løvstikke
Dild
Oregano
Mynte
Koriander
Persille
Citronverbena
Karry

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Ramsløg
Karse
Hvidløg
Fennikel
Etageløg
Peberrod
Portulak
Chili
Broccoli
Melon
Gomasio
Laks
Kål
Gulerod
Spinat
Kiwi
Mørksej
Tofu
Jordbær
Hørfrø
Soyabønner
Linser
Citron
Avocado
Sesam
Solsikkekerner
Blåbær
Græskarkerner
Tomat

Magnesium
Kobber
Zink
Folinsyre
A-vitamin
Biotin
B2-vitamin
K-vitamin
Ω3
Selen
E-vitamin
Kobolt
Q10
B3-vitamin
B6-vitamin
Krom
Calcium
C-vitamin
Fosfor
Pantotensyre
Jern
B12-vitamin
Mangan
Jod
B1-vitamin
Molybdæn
D-vitamin
Kalium
Natrium



Behandlerstempel