

VÄGEN TILL ETT FRISKARE LIV

**Alternativmedicinska
behandlingsmetoder
som alla kan göra.**

Johnny Grimståhl

Innehållsförteckning:

5	Förord
6	Centro Swings
7	Hälsoprofil
8	Kost och näring
12	Träning och psyke
13	Arbete
14	Problem i ryggen
23	Problem i nacken
24	Problem i axlarna
26	Problem i armar och händer
27	Magproblem
27	Behandlingar som alla kan göra
28	Egenvårdsprogrammet
30	Växelgång
32	Huskurer och folkmedicin
34	Huvudvärk och migrän
35	Människans energisystem
36	Enkla akupunkturbehandlingar
38	Selyes stressteori
40	Allergi
43	Tungmetallförgiftning
44	Candida
45	Hjärtat
46	Blodtryck
48	Sköldkörteln och binjurarna
49	Bukspottkörteln och brässen
50	Gallstensanfall
51	Muskelkramper
52	Rek. dagsintag av vitaminer och mineraler
53	Kemiska tillsatser i maten
54	Veckokur för utrensning
55	Tibetansk vitlökskur
56	Rökavvänjning
57	Luftrenare
58	Syra/bas (pH-värdet)
61	BIOS-brickan
62	Mentala och emotionella problem
65	Temporalknackning
66	Mental omkoppling
67	Stress
69	Utarbetad, utmattad och utbränd
73	Epilog

GÖR EN HÄLSOPROFIL

Många orsaker till ohälsa och sjukdom kan vi påverka genom de val vi gör i livet. Gå igenom listan på denna sida och bocka av de faktorer som stämmer på just dig.

Äter ofta färdiglagad snabbmat, s.k. skräpmat.

Tar inga vitamintillskott och äter sällan frukt.

Motionerar mindre än två gånger per vecka.

Använder regelbundet medicin eller droger.

Dricker öl, vin eller annan alkohol var dag.

Upplever jobbet som stressande.

Känner olust att gå till jobbet.

Problem med arbetskamrater.

Dåliga familjerelationer.

Ofta förkyld eller sjuk.

Stillasittande arbete.

Ofta deprimerad.

Få nära vänner.

Rökare.

Hur såg det ut? Listan kan göras längre, men förmodligen har du fått en ganska bra uppfattning om hur ditt lev ter sig idag. Handen på hjärtat - de flesta av dessa negativa vanor och känslor går att påverka, inte sant?

Ju bättre man sköter sig under veckan, desto mer av "livets goda" kan man unna sig under helgerna, fest och semestrar.

- Pengar gör en inte lycklig, men jag gråter hellre i en Mercedes än på bussen.

Francoise Sagan

TRÄNING

Cirkulation är liv och stagnation är död. Se på stillastående vatten, hur det uppstår en sörja av bottenslam med beläggningar och mikrobier, och jämför med vatten som rinner, eller virvlas runt med en cirkulationspump. Människokroppen består till mer än 70 % av vatten. Stora delar av oss flyter alltså omkring, eller ligger och skvalpar innanför skalet av hud, kärl och organ. De stora kroppsvätskorna är blod, lymfa, sekret, intra- och extracellulär vätska.

Blodet har sin egen pump i form av hjärtat som flitigt knogar på utan att bli trött. Hjärtat består av glatt muskulatur. I likhet med övriga muskler, så mår hjärtat bra av att tränas då och då, genom att tvingas arbeta lite hårdare och slå snabbare. Denna träning kan bestå av i stort sett allt som kan få oss att bli lite andfådda; promenader, löpning, cykling, simning, träna på gym etc. Välj en motionsform som verkar rolig, annars tröttnar du snart.

- Ska vi inte sluta supa och börja idrotta istället?

- Nej, jag tål inte anabola steroider.

PSYKE

Kropp och själ hör ihop - har du hört det förut? Människan behöver goda, positiva tankar och gärna lite humor för att må bra. Man kan som bekant tänka sig sjuk och skratta sig frisk.

Lyckliga människor lever längre. Jag hade en morbror som nog gjorde det mesta fel i hälsoväg. Han kedjerökte sedan tonåren, livnärde sig mest på kaffe och ostmacka (en synnerligen farlig kombination pga den starkt ökade cancerrisken när dessa två ämnen blandas med magsafterna), stressade som småföretagare och hade ett trassligt familjeliv, kort sagt, en given kandidat för en för tidig död. Men min morbror var en glad gamäng som spred skämt och glädje kring sig vart han kom. Han förkortade förvisso sitt liv, men han blev ändå åttio år, och kunde nog ha blivit över hundra om han hade skött de andra bitarna.

En del av hans vitsar och roliga historier finns med i denna bok för att balansera budskapet, som kanske inte är så komiskt...

BEHANDLINGAR SOM ALLA KAN GÖRA

Detta kapitel behandlar ett antal tekniker som man kan utföra själv, utan att vara utbildad terapeut, eller ha gått kurser. Man kan behandla sig själv, eller vänner och bekanta, och resultaten är ofta häpnadsväckande.

På nästa sida visas egenvårdsprogrammet, som finns i olika versioner. Använd det för att förbättra allmäntillståndet vid stress, trötthet, lättare depressioner etc.

Växelgång används för att snabbt höja energin, t.ex. för morgontrötta, för att integrera hjärnhalvorna och vid en rad olika problem.

Huskurer är enkla knep, hämtade från olika håll. I all sin enkelhet är de mer värda att prova än att skratta åt.

Akupunktsbehandlingarna visas för en rad olika åkommor och problem. Enklast är att trycka eller massera punkterna med fingrarna.

ENERGIBEHANDLING

Trumma lätt med fingertopparna över skallen. "Fingerdans" ökar blodcirkulationen och känns mycket stimulerande. Kombinera gärna med att dra lätt i håret, grimasera och massera tinningarna.

MAGPROBLEM

Muskeln tensor fascia lata (TFL) är organmässigt kopplad till tjocktarmen. Genom att med massage förbättra denna muskels funktion kan man även påverka dess associerade organ. Behandlingen sker genom att man själv, eller någon annan, gnuggar muskeln hårt med handloven i muskelns längdriktning. Muskeln börjar vid höftbenet och fortsätter längs benets utsida ned till knäet, dvs den löper utefter byxans yttre söm (revären). Massera i riktning uppåt och nedåt på båda sidor ungefär en halv minut.

För större effekt vid magproblem bör man massera enbart i ena riktningen:

Förstoppning (ett toalettbesök per dag eller mindre) behandlas genom att massera i riktning från knäet och upp mot höften.

Diarré behandlas genom att massera i riktning från höften och ned mot knäet.

Massera åt rätt håll, annars kan problemet förvärras! Vid osäkerhet masserar man i båda riktningarna.

ALLERGI

Allergi var förr ganska ovanlig, men har ökat lavinartat under hela 1900-talet, särskilt under tiden efter andra världskriget. Folk började äta mer vitt mjöl, socker, kemiska tillsatser i maten och man började hälla i sig omåttliga mängder mjölk, samtidigt som konsumtionen av kött ökade på bekostnad av den delvis vegetariska diet, som många av ekonomiska skäl var hänvisade till förr.

När jag gick i skolan på femtiotalet var det sällsynt att någon led av allergi eller astma. I slutet av sjuttioalet led ungefär en femtedel av skolbarnen i Sverige av någon form av allergi, och nu har 40 % av barnen allergi eller astma, trots alla förebyggande åtgärder. Till en del beror detta på luftföroreningar och andra miljöproblem, men den största boven är nog felaktig kost.

Fysisk allergi är kopplad till levern och ger rinnande ögon. Denna form av allergi har fysiska orsaker, som t.ex. överexponering av viss föda, etc. Ämnet bör om möjligt undvikas under kortare eller längre tid. Oftast krävs det också någon form av utrensningskur och kostomläggning. Kinesiologi och akupunktur brukar hjälpa.

Psykisk allergi är kopplad till tjocktarmen och ger täppt näsa. Orsaken är ofta obehagliga minnen av någon mat man tvingats äta som liten, eller att något obehagligt hänt medan man intog ämnet. Ett litet barn kan lätt koppla den obehagliga händelsen till den mat han åt just då, och som vuxen reagera med en allergisk reaktion så fort han kommer i kontakt med samma mat. Psykisk allergi svarar ofta mycket bra på behandling med kinesiologi.

VANLIGA ORSAKER TILL ALLERGI

Genetiska anlag.

Överexponering av viss föda, eller andra ämnen.

Svaga chockorgan (binjurar, tymus, tyreoides, bukspottkörtel och lever).

Brist på essentiella näringsämnen.

Virus, infektioner och sjukdomar.

Felaktiga kostvanor, missbruk av mediciner, tobak och andra droger.

Emotionella problem och stress.

Parasiter, candida, ökad tarmpermeabilitet etc.

Förgiftning, amalgamfyllningar, olika slags elektromagnetisk strålning.

Strukturella fel i käke, kranium och/eller ryggrad.

Brist på bröstmjölksom liten.

Det har också framförts teorier om att barn i västvärlden idag växer upp i allt för skyddade miljöer. Barn i fattigare länder drabbas inte alls i samma utsträckning av allergi. Barn skulle alltså behöva vänja sig mer vid "lite skit under naglarna", kanske vistas oftare i smutsigare miljöer, som ladugård, stall och ha katt eller hund hemma. Våra moderna, väl isolerade bostäder med effektivt isolerande väggmaterial och treglasfönster etc. har också utpekats som tänkbar orsak.

En del av de orsaker till allergi som nämns på förra sidan kan vi själva påverka, särskilt de som har att göra med vår kost, allmänna livsföring, attityder och tankar. Den mat vi äter, luften vi andas, miljön vi vistas i, våra tankar och attityder, kort sagt; vårt sätt att leva avgör om vi förblir friska eller blir sjuka.

Individen måste ta ett eget ansvar för sin hälsa och inte söka det magiska pillret, eller behandlingsmetoden, som gör honom frisk nog att kunna fortsätta med sin nedbrytande livsföring. All effektiv behandling beror på patientens vilja att bli frisk och hans aktiva medverkan i behandlingen.

Rörelse är liv och stillastående är död. Kroppens celler behöver adekvat näring, syre och energi för att fungera. Slaggprodukterna måste avlägsnas via lymfsystemet för att inte intracellulärvätskan ska slammas igen och bli trögflytande. Om detta sker, inträder ett tillstånd av förgiftning, cellerna oxiderar snabbare och främmande och skadliga partiklar får grogrund.

Om immunförsvaret dessutom har blivit försvagat, klarar inte lymfsystemets fagocyter att neutralisera främmande ämnen, som kan vara kemikalier, bakterier, virus eller osmälta matmolekyler.

MAT SOM OFTA GER ÖVERKÄNSLIGHET ELLER ALLERGI

Mjölk och mejeriprodukter, t.ex. ost.

Vitt mjöl och andra sädeslag (glutenallergi).

Jäst och mat som innehåller jäst, t.ex. bröd.

Jordnötter och vissa andra nötter.

Vissa bönor, t.ex. sojabönor och sojaprodukter.

Potatis, paprika, tomat, lök och svamp.

Citrusfrukter och äpplen (ofta bara skalet).

Kött från gris, nöt eller kyckling.

Fisk och skaldjur.

Kaffe, choklad och sötningsmedel.

RÖKAVVÄNJNING

Alla vet nog att det är livsfarligt att röka. Rökare dör i förtid av sin last, såvida de inte först avlider i någon olyckshändelse eller liknande - punkt och slut! Allergier, astma, binjuresyndrom och en rad andra problem kan bara behandlas till en viss gräns om personen röker. Behandling är med andra ord ganska meningslöst om man inte slutar röka...

Använd temporalknackning (se sidan 65) för att omprogrammera rökaren och för att öka motivationen att sluta röka.

TIPS OCH RÅD VID RÖKAVVÄNJNING

- a) Man bör äta vegetarisk mat, framför allt basisk mat, det är mycket lättare att sluta röka om kroppen är basisk. Blanda också lika delar C-vitamin i pulverform och bikarbonat. Lös upp 1 tsk i ett glas vatten och drick morgon och kväll.
- b) För att lindra abstinenssymptomen kan man ta 200 mg B6 (pyridoxin) fördelat på sex gånger per dygn under den första veckan.
- c) Undvik mat som hör till solaninfamiljen (där tobak ingår) - potatis, paprika tomat, aubergin och cajennpeppar.
- d) Träna, eller ta en promenad i friska luften och visualisera obehagliga saker som har samband med rökning, och positiva effekter av att inte röka.
- e) Prova en variant av Tallmogårdens örtpreparat. Ta en matsked blandat med vatten, eller drick som te, när röksuget sätter in. Blandningen ökar bland annat blodcirkulationen.
 - 3 tsk Ingefära
 - 2 tsk Kanel
 - 2 tsk Nejlikapulver, eller hel krossad nejlika.
 - 2 dl lönsirap

- Rökare är också människor, men inte lika länge.

- När jag inte kan somna brukar jag ta mig ett glas. Igår kunde jag inte somna flera gånger.

LUFTRENARE

JONISERINGSAPPARATER

I luften finns positiva och negativa joner. Obalans som innebär ett underskott av de negativa jonerna, kan bidra till att rubba kalium/kalciumbalansen och pH-värdet i kroppen. Många människor behöver tillskott av negativa joner och skulle må bra av att ha en joniseringsapparat i sovrummet eller på arbetsplatsen. Apparaten bör dock inte stå på dygnet runt, endast några timmar per dag, eller medan man sover.

RENANDE VÄXTER

Många växter renar luften från olika toxiska ämnen som t.ex. koloxid, formaldehyd, bensol m.m. I ett vanligt hem kan ett tjugotal växter av rätt slag rena luften bättre än de flesta luftreningsapparater. Några av de mest effektiva luftrenande växterna återfinns i Philodendron-familjen. De är lättskötta och kräver inte mycket ljus.

Hjärtranka (Philodendron cordatum) är en slingerväxt som man kan ha på spaljé. Den täcker då in en stor yta och man behöver inte ha så många krukor att sköta om. Övriga växter som är bra är bl.a. **Ampellilja** (Chlorophytom), **Gullranka** (Pothos aureus), **Aloe vera**, **Fredslilja** och **Majs**.

En man kommer in på en bar och tar fram en liten mansliknande docka ur fickan. Han beställer två öl, en stor för sig själv och en liten för sin lille kompis.

- Menar du att den där figuren kan dricka öl? undrar bartendern.
- Självklart! Se själv hur han tar ölen i ett svep.
- Otroligt! Kan han gå också?
- Hämta servetten där borta Jesper!
- Det är ju alldeles fantastiskt! Kan han något mer, kan han prata?
- Om! Berätta för honom när du kallade den där voodoo-doktorn för en jävla kvacksalvare...

Den äkta mannen hade fått en böld i pannan och den oroliga hustrun lyckades till sist få med sig honom till doktorn, som tog sig en titt på bölden och sa: - Det var mig en ful en!

- Jo, men han är snäll mot barnen, svarade hustrun.

Den äkta mannen blir till sist övertalad att följa med sin hustru till läkaren. Efter att ha undersökt mannen, ber läkaren om ett enskilt samtal med hustrun.

- Din man lider av en ovanlig och mycket farlig sjukdom, som kan ta livet av honom på ett par månader om han utsätts för någon form av stress. Jag ska nu ge dig några råd som kan stoppa sjukdomsförloppet. Varje morgon ska du laga en god och riklig frukost och se till att han får med sig sin favoritmat i matlådan till jobbet. På kvällen dukar du upp med någon annan av hans favoriträtter, ett gott glas vin till och glöm inte levande ljusen på bordet. Låt honom få så mycket sex han vill, gärna oralsex, om han begär det, och stressa honom inte med att berätta om dina bekymmer. Och absolut inget hushållsarbete under den här tiden.

På vägen hem undrar mannen vad doktorn har sagt.

- Han sa att du kommer att dö.

- Hur många språk kan du?

- Tre: Svenska, spanska och engelska.

- Säg något på engelska.

- Hände hoch!

- Det är inte engelska utan tyska.

- Herregud, då talar jag ju fyra språk!

Prästen frågar det unga paret om de vill ha ett traditionellt bröllop, eller kanske ett modernare. De bestämmer sig för den modernare varianten.

På bröllopsdagen regnar det och brudgummen rullar upp byxslagen för att de inte ska bli våta. Han glömmer att rulla ned dem inne i kyrkan, vilket prästen ser och därför viskar: - Dra ned byxorna.

Bruden rodnar och säger: - Jag ångrar mig, jag vill ha ett traditionellt bröllop!

En bonde kör ned i diket med häst och vagn i full fart. Både bonden och hästen bryter ett ben. En polisbil kommer till platsen, en av poliserna drar sin pistol och förkortar hästens lidande med ett skott i huvudet. Så vänder han sig till bonden och frågar: - Hur gick det, är ni också skadad?

Darrande av skräck svarar bonden: - Nej då, jag mår alldeles utmärkt!