



Tips angående hälsa

Enligt min erfarenhet finns det några viktiga saker att tänka på för att bibehålla sin hälsa. Det är viktigt att försöka undvika det som sänker allmäntillståndet och immunförsvaret eller skapar sekundära problem med hormonbalansen i kroppen.

- När jag söker efter orsaker som kan förklara en negativ utveckling psykiskt och hälsomässigt hos mina klienter, verkar *antibiotikabehandlingar* vara en faktor som skapar en kraftfull påverkan. Många som söker för svåra problem har en bakgrund med ofta förekommande infektionssjukdomar. Akuta sjukdomar som alltid blev antibiotikabehandlade av läkare. Dessvärre bedrivs vad jag vet ingen forskning på sambandet mellan antibiotikabehandlingar och ett senare utvecklande av både psykiska problem och allvarliga sjukdomar. Hos personer som har en sådan bakgrund är immunförsvaret oftast ordentligt nedsatt. Under behandlingens gång går de igenom en kortare period med upprepade förkylningar när immunförsvaret bygger upp sig själv igen. Annars verkar behandlingen istället skapa ett skydd mot akuta sjukdomar (se nedan).
- *P-piller* åstadkommer kraftfulla hormonella förändringar hos kvinnor. Vad som är viktigt att förstå är att känslolivet påverkas av hormoner. När kvinnor tar p-piller försvinner en del av de feminina känslorna. Jag har mött så många kvinnliga klienter som berättat hur deras känslor, speciellt mot maken, minskade eller försvann när de tog p-piller. Jag hävdar att det aldrig hade varit så många skilsmässor om inte p-pillren hade funnits. Forskningen visar att kvinnan inte längre kan skilja ut lukten av sin man från andra män när hon tar p-piller, vilket hon normalt kan. Men det är inte det enda som händer. Sexlusten minskar dessutom påtagligt. I FASS står det "sänkt libido" vilket kanske inte låter så allvarligt, men när en kvinna säger "jag vill inte att han tar i mig längre" så blir det en annan dimension på problemet. P-piller är vetenskapligt undersökta för sina effekter att förhindra graviditeter hos kvinnor. Försöksledarna var troligen män, så då kan ni gissa er till hur mycket tonvikt som blev lagd vid kvinnornas beskrivning av en känslomässig påverkan. Forskningen om p-piller till män lades ned pga. för stora biverkningar. Kvinnor får enorma biverkningar men det är tydligen acceptabelt.....
Alla hormonella behandlingar skapar likartade problem, så hormonspiraler eller stavar är ingen bättre lösning. De kraftfulla hormonbehandlingarna vid IVF befruktning orsakar samma problem i än högre grad.
Dessvärre blir man inte av med problemet även om man upphör med p-piller, men symtomen dämpas. Majoriteten av de kvinnor som använt p-piller måste under behandlingen successivt få ett homeopatiskt medel som rättar upp känslotalansen igen. Det är stor skillnad på en kvinna med tydliga känslor mot en utan normala känslor. Att behöva känna en likgiltighet mot sina nära och kära är en biverkning som slår det mesta. P-piller kom på 60-talet och debatten om känslolokalla "frigida" kvinnor kom på 70-talet, men ingen förstod kopplingen. När kommer helhetstänkandet in i den medicinska forskningen?
- *Vaccinationer* då? Jag skulle önska att mitt svar kunde vara nej här eftersom vaccinationer är ett så omhuldat område från läkarnas sida. Men dessvärre måste jag svara ja. Vaccinationer påverkar immunförsvaret negativt enligt min erfarenhet. Men vad jag kan se är det speciellt trippeln mot mässling, påssjuka och röda hund samt smittkoppsvaccination som skapar problem. Alla påverkas

heller inte av dessa vaccinationer även om majoriteten gör det. Övriga vaccinationer ser inte ut att skapa samma tydliga påverkan på immunförsvaret.

- Tar du ofta smärtstillande? Du har aldrig funderat istället över vad kroppen försöker tala om för dig genom sin smärta? Fysiska symtom är ett tecken på psykisk obalans (se "Naturens mål") Det lönar sig att söka djupare inom sig själv och börja fundera över varför smärtan finns istället för att stoppa varningssignalen.
- Det är samma sak med att använda febernedsättande mediciner vid en akut sjukdom. Febern är en viktig del av immunförsvarets arbete för att självläka sjukdomen. Ur det perspektivet skapar en febernedsättande behandling istället en förlängd sjukdomsperiod.
Mina klienter berättar regelbundet hur de klarar sig från sjukdomar när familjen eller arbetskollegorna insjuknar. Korrekt homeopatisk behandling förbättrar troligtvis immunförsvaret och skapar därmed ett skydd. Dessvärre har vi i Sverige en lagstiftning som förbjuder behandling av barn under 8 år, så de yngre barnen måste fortsätta hos den ordinarie sjukvården.
- I övrigt ger jag samma råd som många andra:
 - Ät mycket frukt och grönt - gärna KRAV odlat. Torka eller frys in frukt och bär under sommaren.
 - Var noga med Omega fettsyror. Självtar jag ½ matsked med kallpressad linfröolja varje dag.
 - Ät så att du täcker behovet av vitaminer och mineraler, annars krävs ett kosttillskott.
 - Minska köttätandet - både för att höja djurens värde i ett etiskt perspektiv, men även för att inte belasta miljön.
 - Sov i en bra säng och var noga med att ha en lugn och harmonisk miljö i sovrummet. Se till att rummet kan mörkläggas ordentligt.
 - Minska kaffedrickandet (mina klienter måste upphöra med koffeindrycker). Försök att dricka mer örteer, speciellt de Ayurvediska teerna är fina. Plocka gärna örter till egna teer (undersök i en bok om örter vad de har för effekt och ta inga giftiga växter). En blandning av mynta och libbsticka med andra blommor och blad från trädgården ger ett gott te.
 - Ta till dig kinesernas tankar om Yin & Yang. Yang är den utåtriktade kraften som du använder när du är aktiv. Du skall helst ha lika mycket av Yin i ditt liv, alltså tid att rikta kraften inåt i dig själv. Det är häpnadsväckande vilket djup av kunskap du bär inom dig. Bara du kan plocka fram den och få reda på vem du egentligen är. Min behandlingsmetod kan sakta föra dig dit om du vill (och inte hinner ägna livet åt stillsam meditation).
- Slutligen tar jag med min sons projektarbete från gymnasiet om fluor. Där finns mycket tänkvärd information om ett ämne som alla tror är bara positivt. Kanske bör du undersöka fluorhalten i ditt eget vatten.....

Se sida "Egenvård & tips" – **Fluoranalys i Mora kommun**