

Benskörhet, mjölk och A-vitamin

För många år sedan angavs kolesterolet som huvudorsak till åderförfattning eller arterioskleros. Man började med en häxjakt på kolesterol med enorma insatser. Idag 30 år senare dör folk i hjärt-kärl- sjukdomar tyvärr i samma stora skala som tidigare. Är det dags nu för de medicinska kretsarna att isolera A-vitaminet som huvudorsak till benskörhet?



Krönikör är Henrik Hellberg, zonaterapeut och homeopat

Begreppet benskörhet är ett komplicerat begrepp med många faktorer. Medan skolmedicinen nu stirrar på A-vitaminet i mjölken så har det hävdats i vår alternativa värld under många år att det är själva mjölken som är den bidragande orsaken.

Benskörhet är toppen på ett isberg och under ytan finner vi många sjukdomstillstånd där kalk finns, men på fel ställe. Jag tänker på arterioskleros, d.v.s. kalk inlagrad på insidan av våra kärl, benpålagringar utanför vårt skelett (osteofyter), kalkaxlar men även artrit och artros, njursten, förstörade bisköldkörtlar etc. Varför är kalken upplagrad utanför skelettet och inte i skelettet??

Ta vårt uppväxande släkte t.ex. som dricker mjölk för att de ska få sitt kalkbehov tillgodosett. Troligtvis grundläggs benskörhet redan här. En mamma som ringde mig får belysa problemet. Hon berättade att hennes 17-åriga son hade väldiga problem med kramper (tetani). "Jaa, säger jag, det kan bero på kalkbrist." Då skrattar hon gott och säger "Min son dricker 2-3 liter mjölk om dagen så det kan det verkligen inte vara...!!"

DÄR SATT DEN, det är typiskt för storkonsumenter att trots stort intag leder det till kalkbrist på sikt. Varför??

Redan i början på 1900-talet skrev en känd läkare vid namn Henry Bieler att komjölk är alldeles för kraftigt för människobarnet. En kalv fördubblar sin vikt på en månad därför är komjölken rik på kalk, protein och näring. Människobarnet däremot fördubblar sin vikt på sex månader. Därför behöver inte barnet komjölken som är sex gånger kraftigare än modersmjölken. Moderns mjölk är mera sockerrik än proteinrik pga. att vårt komplicerade nervsystem behöver socker för att utvecklas.

KALKEN I MJÖLKEN tas mycket väl upp av tarmen och kalkkoncentrationen stiger brant i blodet. Det är just den kraftiga koncentrationen av kalk i blod och bindvävsrum som skapar en total obalans i den extracellulära vätskan. I våra inre vätskor styrs den fria (joniserade) kalken knivskarpt av hormoner, nerver och andning. När människor dricker ett par glas mjölk där kalkkoncentrationen stiger brant i blodet slår reglerekoncentrationerna till stentufft. Kalken ska bara ut genom tarm och njurar så att kalkbalansen återupprättas så snart som möjligt. Detta leder till att kalken ej byggs in i skelettet där den sen kan fungera som skafferi och reservoar för den fria joniserade kalken. Slutatsen blir att i det kaos som upp-

står med kraftiga kalkkoncentrationer som mjölk skapar utsöndras mer kalk än vad som byggs in i skelettet. Normalt ska 99% av kalken befinna sig i skelettets förråd och 1% ska vara tillgängligt för biokemin i upplöst form som fritt kalk. Ett vanligt fynd bland människor med kalkobalanser är lätt förhöjda värden (som tolkas positivt) till höga värden i blodet. Vid höga värden rekommenderas patienterna att ej äta kalk fast det bakom ytan är "tomt" i skelettet.

När kroppen hämtat sig någorlunda är det dags för nästa lunch och middag med 1-3 nya glas mjölk. Det finns en paradox här! Människor som dricker mjölk får mineralbrist, men längtar efter mjölk för att få i sig mineraler... Idag finns det kalkterapi i vår bransch som gör samma misstag med höga kalkintag för att täcka behovet. I andra länder (de flesta) där man ej har problem med kalkstörningar som t.ex. benskörhet har man LÅGA kalkintag. Man äter en allsidig kost, mest baserad på kolhydrater där kött och framförallt mjölk har mycket låg prioritet.

I förra numret tog jag upp andningens betydelse för kalkkoncentrationen, och i nästa nummer ska vi avsluta resonemanget med andra aspekter på kalkproblemet. ■

Benskörhet och utbrändhet

Idag är det lätt att tappa fotfästet i vardagen. När vi ser på oss själva, vår närmaste omgivning men även globalt, så speglar våra ögon mera vanmakt och förvirring än glädje och liv. Konflikter, stora som små kantar vår vardag. Vi lever i en brytningstid där det känslomässiga eller det emotionella står i förgrunden. På den oupptrampade stig som kallas liv finns alltid en möjlighet till förändring när man är redo för den.



Krönikör är Henrik Hellberg, zonteraapeut och homeopat

"I dessa kulturer finns ingen diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, inget högt blodtryck, artrit eller osteoporos, ingen grå eller grön starr, fosterskador och heller inga läkare!"

Idag när människor pratar om andlighet är det ofta ett diffust begrepp. Vad andlighet egentligen handlar om är framförallt att öka sin medvetenhet i vardagen. Att gå den allmänna vägen eller följa den allmänna opinionen och alltid hänvisa till vad andra har sagt och tyckt, leder egentligen till en ökad omedvetenhet. Att öka sin medvetenhet handlar mer om särarten, det enskilda eller det unika i sig själv. Det är i dessa ord som identiteten (jaget) döljer sig. Frågor som sysselsatt mänskligheten i alla tider - Vem är jag? Vad kommer jag ifrån? Var är jag på väg? har med vardagens närvaro och mognad att göra. Att våga ta fram mindre angenäma eller ädla sidor hos sig själv och bearbeta dessa är ett viktigt sätt att lära känna sig själv bättre. Man skulle kunna säga att det är just det som gör det omedvetna medvetet.

Denna oupptrampade stig kräver någonting så svårt som tålmod. Det finns inga genvägar till så tidskrävande processer som mognad och insikt. Det är en av huvudanledningarna varför man inte kan tala om för sina närmaste vänner eller patienter att de bör ändra på sin vardag, även om det är uppenbart för omgivningen att det borde ske en förändring.

DET GAMLA esoteriska uttrycket - "Harmoni genom konflikt", sammanfattar det vi går igenom just nu när det gäller relationer inom familj och yrkesliv, men även globalt mellan nationer och folkslag. Konflikten är själva spännfjädern för att vi på sikt ska ta tag i vårt liv och förändra det med ökad medvetenhet och insikt. En konflikt kan ses symboliskt som en stor jätteväg som tornar upp sig framför mig. Jag ser bara vägen och jag förstår inte att bakom vägen är det kav lugnt! Det är ett vanligt fenomen att ett problem

ter sig så enkelt när man väl tagit sig igenom det. Att leva under press och konflikt under lång tid bränner ut människor på sikt. Människor skulle inte behöva köra sig själva i botten om vi fick lära oss att känna våra gränser. När min identitet blir stark kan jag sätta gränser och vara framförallt tydlig till min omgivning. Jag vet vad som är bra för mig och låter mig inte utarmas av prestationens tomma innehåll.

I den kinesiska medicinen är det framför allt njursystemet som står för vår reservenergi. När kineserna säger njure menar de ett helt system av funktionella enheter.

BAKOM NJUREN står skelettet som den verkliga lagringsplatsen för energi och livskraft. Skelettet består av en fast kristallinisk struktur, vars uppbyggnad kan lagra och omsätta energi. Ben utsätts naturligt för drag, tryck och böjning vilket aktiverar benkristallerna. Detta fenomen skapar "elektricitet" som används av kroppen för sin subtila energiomsättning.

Armar och ben är de stora generatorerna för kraft och energi i akupunkturen (shu-punkter). Om vi studerar t.ex. fotens och underbenets uppbyggnad noterar vi följande: Foten är uppbyggd av 26 ben som är avsedda att belasta och röra sig individuellt. Om varje ben ses som en laddad kristall och varje led ses som en magnetpole, uppstår en energitransformering när foten får arbeta på ett ojämnt, varierande underlag. Energin fortsätter sen via hälen genom ankelleden vidare längs skenbenet och övriga skelettet.

Skelettet har alltså två huvudfunktioner. Det ena är att tjäna som basförråd för livskraften och det andra är att vara huvudskafteri för våra mineraler som är livsnödvändiga för vår organiska kemi. Det innebär att utbrändhet (förlust av livskraft) och benskörhet hör

ihop! Tömmer jag mig själv på energi leder det till mineralförlust, osteoporos. Lever jag under lång tid med mineralbrist leder det till energiförlust pga. att skelettet ej kan bygga upp sin inre, kristallina struktur. Begrunda gärna detta ett slag!

I kulturer där människan lever 110-130 år finns en gemensam nämnare. De lever i högt belägna bergsbyar på 3000-4500 meters höjd. De får sitt dricksvatten från glaciärerna som mal sönder ett stenlager. I Tibet och Titicajsjön kallas det här för glaciärmjolk och den innehåller ca. 60-70 olika mineraler. I dessa kulturer finns ingen diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, inget högt blodtryck, artrit eller osteoporos, ingen grå eller grön starr, fosterskador och heller inga läkare!

I USA blir idag genomsnittssamerikansen ca 76 år, är du läkare i samma land blir du bara 58 år. Läkare dör alltså statistiskt sett ca 20 år tidigare. Många som dör i förtid är alltså experter på näringsfysiologi och anser att allt människan behöver i form av näring finns i maten. Suck!!

Eftersom våra jordar aldrig får påfyllning så har växterna sugit upp mineralerna för länge sen. Naturgödsling täcker långt ifrån behovet och bönderna får betalt i kvantitet, och inte i kvalitet.

Lite kul är det faktiskt att veterinärerna ofta har en större kunskap om livets självklarheter än vad läkare har. I djurfoder kan man ibland finna upp till 40 mineraler. Går du på ett apotek och köper mineraltabletter till dina barn innehåller de bara 11 mineraler. Det innebär att katten har större förutsättningar att hålla sig frisk än vad våra barn har. Och nog verkar det mer drag och liv i katten än våra ofta trötta, bleka och hålogda ungar. ■