

# Spot på de overordnede organsystemer

Af Marianne Palm

Vores overordnede organsystemer, immunforsvaret, hormonsystemet og nervesystemet skal være i balance, for at resten af kroppen fungerer. Her er de gode korte tips til en hverdag, hvor vi også lige kommer rundt om muskler og led.

## Bliv uddannet i smerter

Smerter er som så meget andet her i livet ikke et spørgsmål om at finde en enkelt årsag, for det er som regel et samspil mellem mange faktorer. Hører du blandt de mange, som døjer med kroniske smerter, kan du blive uddannet i dem!

På kurset vil du lære om at blive din egen aktive hjælper, om ”pacing”, som kort fortalt betyder, at du bliver bedre til at mærke balancen mellem motion og hvile, og at det faktisk nytter – og er nødvendigt med motion. Du får også tips til sund kost, afspændingsøvelser, du hører om håndtering af nedtrykthed, vrede og tab af arbejdsevne, og du lærer om brugen af smertestillende medicin.

Måske lærer du ikke så meget om naturens skatkammer, hvad smerter angår, men så kan du koble viden mellem kurset og sund-forskning.

Du kan blive uddannet i smerter – en hjælp til selvhjælp, skabt af Komiteen for Sundhedsoplysning og støttet af Trygfonden. Læs mere på [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info).

## Næsten 10.000 personer med slidgigt i forsøg over hele verden

Cochrane biblioteket ([www.cochrane.dk](http://www.cochrane.dk)), som sammenfatter studier på verdensplan, har kigget på chondroitin, som bl.a. findes i Nutrilink Gold sammen med Glucosamin:

- Man fandt et antal studier med tilsammen 4962 deltagere, der fik chondroitin, sammenlignet med 4148 deltagere, der fik et uvirksomt produkt (placebo). Konklusionerne var:
- Chondroitin dæmper smerter bedre end placebo.
- Chondroitin medfører bedre status for daglig aktivitet end placebo (Lequesne's index).
- Chondroitin beskytter bruskvævet mod nedbrydning bedre end placebo.
- Chondroitin havde færre alvorlige bivirkninger end placebo.
- Resultaterne fandt man både i kortere- og længerevarende studier, uanset om chondroitin var kombineret med glukosamin eller ej.

Læs artiklen side 36.

**TAL**  
 Slidgigt er meget udbredt hos den aldrende befolkning og en væsentlig årsag til lægebesøg og udgifter både for det offentlige og den enkelte. Over 200.000 danskere søger lægehjælp mod slidgigt hvert år. For samfundet er der tale om en af de absolut dyreste sygdomme: Omkring fem milliarder kroner om året koster den.



### B12 som spray til dit nervesystem

B12-vitamin optages ikke let. Det siges, at under 1 % af B12-vitamin i tabletter eller mad optages gennem fordøjelsessystemet. Ældre, småtspisende, vegetarer og mennesker med dårlig fordøjelse har svært ved at optage B12-vitaminet og opnå et optimalt niveau i kroppen. Vitaminet er livsnødvendigt, fordi det blandt andet er nødvendigt for at danne nye, røde blodlegemer, for at nervesystemet fungerer optimalt og for at undgå demens.

### Optages op til ti gange bedre

EFSA (European Food Safety Authority), som er det europæiske fødevarerikkerhedsråd, rapporterer, at ChromoPrecise optages op til ti gange bedre end syntetiske chromkilder. Chrom er vigtigt til stabil energi, blodsukker, overvægt og andre hormonelle forstyrrelser.

Gå ind på [www.healthandscience.eu](http://www.healthandscience.eu), og find mere information om chrom, og hvorfor det er så vigtigt at få nok af dette livsvigtige stof.

### Når hjernen er ved at brænde ud

Det er ikke til at spøge med. En hverdag, hvor problemerne tårner sig op, alt for meget tankemylder, dårlig søvn om natten, en konstant knude i mellemgulvet, sitren ved øjenlåget, ja, symptomerne er mange, og det er let at kalde det hele for stress. Tag et kig på binyrerne, der sammen med hjernen er ved at brænde ud, og gør noget ved det.

Læs om det skandinaviske naturlægemiddel, *Arctic Root*, på s. 68.

### Fald lettere i søvn, og sov igennem

Man ved, at niveauet af tryptofan stiger i blodet ved indtagelse af tryptofanholdige fødevarer, men ser ligeledes, at niveauet ikke stiger i hjernen (CNS). Ved at tilsætte dextrose, et harmløst sukkerstof, er det lykkedes den canadiske psykiater Craig Hudson at skabe et patenteret produkt, Zenbev, som virker en del bedre end tryptofan alene.

Ydermere virker tryptofanen hele natten og afhjælper derfor, at du vågner alt for ofte.

Se studierne på s. 52.

### Forskningen viser, at Avosol kan virke på forskellige problemstillinger

Hvis du

- har fået en slidgigt diagnose, eller hvis du er i risiko for at udvikle slidgigt og anvender smertestillende medicin
- har arvelig risiko for at udvikle slidgigt
- har haft leds kader
- har gennemgået ledoperationer
- anvender glucosaminsulfat uden det ønskede resultat
- ønsker et kosttilskud kun baseret på vegetabiliske ingredienser
- ønsker at forebygge

Se en del af forskningen på s. 40 og resten på [www.sund-forskning.dk](http://www.sund-forskning.dk).

Energi til dit hjerte får du bl.a. af let god motion, gode sovevaner, men også af Q10. Se de fine studier på s. 30.

Lavt stofskifte? Læs den store artikel på s. 6.



**D-vitamin hele året til hjernen og til dine muskelsmerter**

*Ikke ligegyldigt hvilken slags D-vitamin du ta'r*

Det biologisk aktive D3-vitamin er mere virksomt end D2-vitamin, som anvendes til berigelse af fødevarer. Præparatet D-Pearls indeholder D3-vitamin opløst i olivenolie, hvilket endvidere giver en betydeligt højere optagelighed, da D-vitamin er fedt-opløseligt. Hver kapsel indeholder 38 mikrogram D3-vitamin.

**Du skal hoppe, du skal danse, du skal forebygge din knogleskørhed**

De store knogler skal belastes, så du af dig selv danner ekstra god knoglemasse.

Gå til lægen, og få et overblik over, om du er i risikogruppen for knogleskørhed. De kan scanne og tage diverse blodprøver. Du kan se på familiens historik, om andre familiemedlemmer har tendens til knogleskørhed.

Forebyg med motion, og tag Osteromin Forte, som netop indeholder de næringsstoffer, der er nødvendige fra nu af og ja, resten af livet, hvis du har knogleskørhed.

**Gammel kinesisk recept gemmer sig bag dansk navn**

Om det er sportsskader eller smerter fra gigtramte led, så er det værd at kigge på Arvids Universal Liniment. Den har været borte fra helsehylderne i en årrække, men nu er den dukket op igen. Smør på de ømme områder flere gange dagligt, de fleste mærker en lindring med det samme.

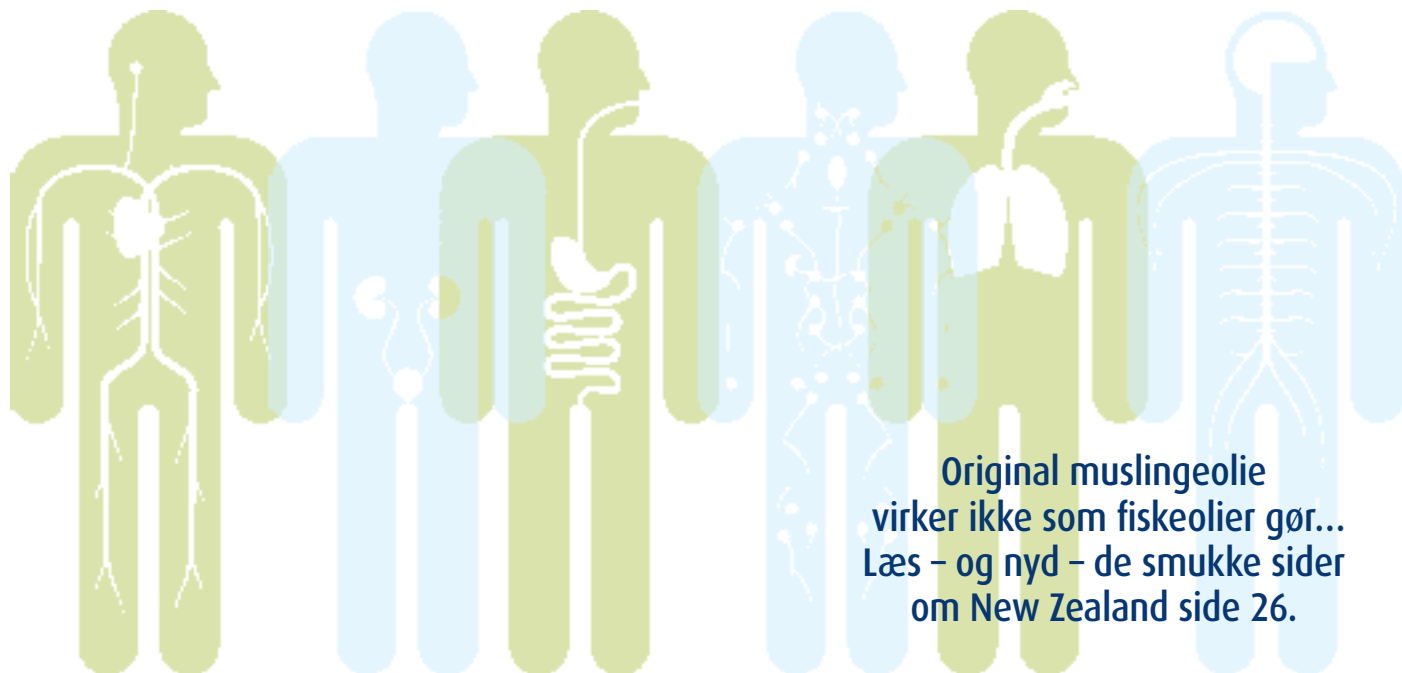
Værsgo - et 100 % naturprodukt med æteriske olier baseret på en gammel kinesisk opskrift skabt af kineserne og givet til Kap-tajn Arvid og hans besætning for herrens mange år siden. Og det har virket lige siden.

*Læs mere på [www.arvidsliniment.com](http://www.arvidsliniment.com).*

**Søvnløs, kramper i organer, kramper i muskler...**

Spascupreel, der er et homøopatisk kombinationspræparat, bruges ved krampetilstande i forskellige organer. Det indeholder planter og mineraler som Gul jasmin, Passionsblomst, Kamille, Stormhat og Magnesium salt.

*Se den rigtig fine forskning i Det Homøopatiske Hjørne på s. 34 i //mig//.*



**Original muslingeolie virker ikke som fiskeolier gør...  
Læs – og nyd – de smukke sider om New Zealand side 26.**



**Av mine ben!**

Et af de hyppigste tegn på magnesiummangel er muskelkramper og uro i benene. Men hvad er det, der sker i kroppen? En af magnesiums meget vigtige roller er at sikre, at calcium ikke trænger ind i muskelcellerne. Sker det alligevel, opstår der spasmer i musklerne, og det er forklaringen på, at mange ligger søvnløse med urolige ben, kramper og lægge, der slår knuder på sig selv.

**Hvem skal ikke?**

Sørg for at få et dagligt kompleks af B-vitaminer, hvis du er stresset, tager penicillin, drikker kaffe, te, alkohol, tager p-piller eller spiser sukker. Alt sammen hæmmer optagelsen af B-vitaminer, som er nødvendige for nervesystemet, energistofskiftet, fordøjelsen, huden, håret, neglene, musklerne og hjertet samt bloddannelsen.

Hvem skal ikke tage B-vitaminer? Tja, enkelte får øget appetit af store doser, og det er jo ikke altid en fordel. Men så kan du sagtens tage OmniPure...

*Læs om B-vitaminer på s. 16.*

**Når bentøjet værker**

Med årene kan der let blive problemer med kredsløbet i benene, og især venekredsløbet, som fører blodet mod hjertet, kan have behov for ekstra hjælp. Ellers opstår der alt for let smerter i muskler og lægge, og benene kan føles tunge som bly.

Active Legs er en tablet af fransk maritim fyrrenålebark i kombination med rødvinblade, peber og vitamin C, som måske kan gøre en forskel for det trætte kredsløb.

**Nelliker er ikke kun tandpinens førstehjælper**

Den fede nellikeolie er effektiv som et bredspektret antibiotikum og er brugt af tandlæger til at desinficere og behandle dårlig ånde. Olien med det aktive stof Eugenol kan også smøres på ømme muskler eller lette en hovedpine.

*Læs den store artikel om tarmbesvær – også her kan nelliker gøre en forskel. Se s. 62.*

**Spis dig fra inflammation med fiskeolie**

Kroppen har brug for omega-6-fedtsyrer, men vi skal skrue kraftigt ned, hvis inflammationstilstandene skal væk. Forebyg ved at spise rå, sunde råvarer i stedet for præfabrikeret mad med fokus på grøntsager, friske krydderurter, nødder, mandler, bær, frugt, fisk, skaldyr, fuldkornsprodukter og sunde, koldpressede olier. Kosten kan med fordel suppleres med et fiskeolieprodukt som Pure Omega-3G fra Biosym.

Læs meget mere på [www.sund-forskning.dk](http://www.sund-forskning.dk) om inflammationer, og hvad du selv kan gøre med den rette kost og det rette kosttilskud.

**Og spis dig fra inflammation som vegetar og veganer**

Der kan være mange gode grunde til at vælge omega-3 fra vegetabiliske kilder, især hvis du er vegetar og veganer, som jo bekendt ikke spiser nogen former for kød, ej heller fisk.

Argumenterne kan være mange, men et er sikkert: Har du smerter fra diverse inflammationer, er du nødt til at have flere omega-3-fedtsyrer for at skabe balance til omega-6 fra alle de vegetabiliske kilder. Det kan du nu gøre med Vegetabilisk Omega 3 fra marine alger.

*Læs mere på [www.dkpharma.dk](http://www.dkpharma.dk).*

