

Hälsa och helhetssyn

Den svenska alternativmedicinen vill se människan i sin helhet. Piller är inte det enda saliggörande, utan många faktorer bidrar till var och ens välbefinnande. Då ingår kosten som man tidigare var fixerad vid som en del, lika viktig som de psykosociala inslagen, den miljö vi lever i och även vårt arv. Ändock poängteras att det är den energi och det byggnadsmaterial som vi tillför våra kroppar som har en avgörande roll för hur vi mår och tesen att man blir vad man äter gäller än inom hälsorörelsen.

– Vårt psyke och vår kropp hänger intimt samman, säger dr Karl-Otto Aly. All stress, våra olösta relationer och konflikter stressar också vårt immunsystem och blockerar våra nervbanor.

Han anser att det är samspelet mellan många olika faktorer som ligger till grund för att kroniska sjukdomar bryter ut och underhålls.

När Karl-Otto Aly håller kurs för reumatiker väger han in många delar i sitt program. Han talar om vikten av att må bra i själen för att också kunna må bra i kroppen. Våra relationer spelar en viktig roll i våra liv och även då att man är medveten om sin egen situation och kan lära sig att hantera den. Kursen handlar mycket om vikten av hjälp till självhjälp.

Inre och yttre hygien

Motion är en viktig ingrediens, kroppen är byggd för att användas och genom en väl avvägd och anpassad motion så påverkar man kroppens små byggstenar och frisätter många goda ämnen. Det gäller att ha en god inre och yttre hygien. Immunsystemet kan tränas att självt ta hand om en del virus och bakterier. Sömnen är en viktig del i hygien för utan den kan vi inte ladda våra batterier.

När Karl-Otto kommer in på vikten av syre blir han väldigt verbal. Hur rökare kan tillåtas att förstöra denna för livet helt outhärliga ingrediens övergår helt enkelt allt sunt förnuft och är helt oförklarligt. Vi tillåter inte någon att kissa i vårt dricksvatten, men vi tillåter rökare att skicka rök in i våra lungor! Att med så kallade njutningsmedel i form av tobak och sprit låta gifter tränga in i vår hjärna och vår lever är även det för Karl-Otto en gåta.

Att ha en god tandhygien är väsentligt, för dålig sådan kan i värsta fall underhålla en reumatisk sjukdom. Att amalgam är ett giftigt ämne är fastställt och då kan det te sig ganska oförsiktigt att med berätt mod placera denna metall inne i vårt tuggorgan för att frisättas där med hjälp av saliven.

Många små hälsoknep kommer in baserat på naturmedel och egenvård. Till den senare hör också livsglädjen och humorn med självinsikt. Man frigör snälla hormoner i kroppen med skratt och kanske vet barnet det intuitivt för ett barn skrattar cirka 200 gånger var dag, mot den vuxnes 15.

Tarmen en viktig kroppsdel

I tarmens flora finnas 500 olika sorters bakterier, varav de flesta är nyttiga. Tarmfloran är en viktig ingrediens i välbefinnandet. I tarmen rensas skräp bort, mår magen inte bra så blir reflexen en kräkning eller en diarré varefter magen lugnar ner sig och stabiliserar sig. Därför är det inte bra att allt för mycket störa denna kroppens eget renhållningsverk. Att tillföra allt för frikostigt med antibiotika kan vara en hjälp åt fel håll. Låt oss betänka att tarmens kontaktyta är 200 gånger större än vår huds kroppsytta.

Olämpliga matvanor är också en

aspekt på vårt välbefinnande. Man kan sammanfatta kostråden med: för mycket, felaktig, för fort, för lite kunskap, för mycket energi från fett, godis och sockrade drycker, snedfördelad måltidsordning, för mycket koksalt och olämpliga matlagningstekniker. Satsa på kvalitet istället för kvantitet!

Fria radikaler anses spela en roll för bland annat inflammationsprocesser. De bildas i kroppens ämnesomsättning. Antioxidanterna finns även de i vår kropp, men tillförs också med vår kost, och dessa anses däremot kunna skydda mot de dåliga fria radikalerna. Vitaminerna A, C och E liksom vissa fettsyror är rika på antioxidanter. Vikten av ett rikligt intag av frukt och grönt har fått ytterligare ett argument.

Reflektion

Att vara med på en kurs i Karl-Otto Alys regi ger en inblick i hur komplicerad hela hälsohemsrörelsen är. Kunskapen om hur intimt sammanlänkad kropp och själ är i ett helhetstänkande för var människa. Men också all okunskap om hur varje liten sjukdomsgrupp kan tåla olika delar av det som en "frisk" kropp enbart skulle må bra av. Men ändå ödmjukheten att våga säga att man inte vet hur man ska komma tillrätta med en del sjukdomars problem.

För mig personligen var nog den största behållningen insikten om att sunt förnuft räcker långt, även inom detta område. Med kunskap i botten, och sedan ett eget för var och en individuellt val av vad som kan vara bra för just henne eller honom. Att lyfta fram sin egen vilja att påverka sin egen situation mot vad man inom rimlighetens gränser kan nå, är det budskap som jag helst förmedlar. Det finns inga måsten eller absoluta sanningar. Nej, stanna upp i denna hektiska tillvaro och tänk över vad som är viktigt för just dig, hjälp kroppens helande krafter att göra så gott de någonsin kan. Frisk från din reumatiska sjukdom blir du inte, men du kanske kan må bättre i alla fall.

Yvonne Enman