



Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 15 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia innen alternativ medisin med urtemedisin, kosthold og forskjellige terapiteknikker som hovedtemaer.

Nå vil han dele sine erfaringer med Ringsakerns lesere. Gjennom en serie på flere artikler vil han belyse problemer og gi deg tips som kan gjøre hverdagen lettere og bedre.

I denne utgaven av Ringakern skal det dreie seg om kroppens immunforsvar.

Den fantastiske menneskekroppen

De mange prosesser og forsvarsmekanismer

Vi har i de to foregående artiklene av Ringsakern sett på forholdet mellom skolemedisinske og alternative behandlinger, farene for betennelser og livsstilssykdommer som smerter, diabetes, høyt blodtrykk, hjerte - karsykdommer, revmatisme, beinskjørhet, astma, kols og kreft på grunn av ustabil blod-sukker, ubalanse på fettstoffer Omega 3 og 6 «fettfella», matintoleranse og mikroorganismer. Denne gangen skal det dreie seg om kroppens immunforsvar.

Immunsystemet er vårt første linje forsvar mot sykdom. Det består av spesielle organer, vevstyper, proteiner og celler som beskytter kroppen mot infeksjoner på grunn av bakterier, virus, parasitter og sopp. Immunsystemet er våre gode og vennlige soldater som arbeider 24 timer i døgnet for å holde uønskede mikrober «inntrengere / fiender» på avstand og ta knekken på dem slik at de ikke kan skade oss. Menneskekroppen har gode forhold og omgivelser for en hel masse forskjellige mikrober som arbeider hardt i forsøket på å trenge seg inn i vår kropp og skade oss.

Et godt immunsystem er avgjørende da det også har stor betydning ved bekjempelse betennelsessykdommer der årsaken ikke er mikrober. Dette er de såkalte inflammatoriske sykdommer. Eksempler på slike sykdommer kan være er alt fra kroniske smerter, diabetes, høyt blodtrykk, hjerte - karsykdommer, revmatisme, leddgikt, de kroniske tarmsykdommene ulcerøs kolitt, Crohns sykdom samt nevrologiske sykdommer som multipel sklerose (MS), Parkinsons, samt optikusnevritt (betennelse på synsnerven) og i tillegg en hel rekke andre kroniske sykdommer.

Flere beskyttelsesmekanismer
Immunforsvaret har mange beskyttelsesmekanismer for å beskytte oss. Den første barrieren

er vårt ytterste lag huden. Den er tett og vannfast og uten sår eller rifter holder den fremmede og skadelige bakterier «fiender» borte slik at de ikke kan trenge inn i kroppen vår. Vi har også et meget godt immunforsvar i kroppens slimhinner som inneholder antistoffer og flimmerhår i halsen, lungene og nesene. Dette gjør at vi blant annet kan bekjempe uønskede mikroorganismer ved å nyse og hoste. Balansert magesyre og tarmflora er også svært viktig da dette har evnen til å drepe de fleste uønskede mikrober. Kroppsvæsker i underliv, spytt, tårer og hudolje fra talgkjertler inneholder antibakterielle enzymer som kan redusere infeksjonsrisikoen ved angrep fra uønskede mikrober «fiender».

Vi kan dele immunforsvaret i to:

Det medfødte immunforsvar: Kalles det spesifikke forsvar og dette har flere forskjellige immunceller som tar seg av ca. 98 % av alle angrep kroppen blir utsatt for. Det uspesifikke immunforsvaret kan igjen deles i to, det ytre og indre medfødte immunforsvaret.

Det ytre medfødte består av hud, fordøyelsessystemet, kjønnsorganer og tårer etc. Det indre medfødte immunforsvar består av forskjellige typer celler, proteiner og 2 typer hvite blodceller - makrofager nøytrofile granulocytter (Eteceller og angrepsceller) som beskytter oss mot grupper av inntrengere «fiender»

Det ervervede immunforsvar: Kalles det spesifikke forsvar som utvikles etter fødselen. Det består av celler kalt B og T Lymfocytter. Dette er en hær som angriper fremmede uønskede mikroorganismer som bakterier, virus parasitter og toksiner med rakettfart. Forsvaret reagerer på bestemte mikrober og B-Lymfocytene danner antistoffer som svarer til antigenet hos inntrengeren «fienden».

Balans i forholdet mellom Th 1 og Th 2 er avgjørende da Th1 reagerer sent ved førstegangsinfeksjon og umiddelbart ved Th 2 ved anngangsinfeksjon med produksjon av spesifikke antistoffer. Første gangen vi blir utsatt for en smitte «fiende» kan vi gjerne ligge syke med feber i både en og to uker, mens neste gang vi blir utsatt for den samme smitte «fiende» reagerer immunforsvaret så raskt at i de fleste tilfeller rekker vi ikke engang å få en temperaturøkning (feber). Immunforsvaret har nå kjent igjen «angriperen» og er klar med sine antistoffer (soldater) for å ta knekken på fienden.

Undertegnede holder foredrag på Alternativ Helse og Velvære sitt 10-års jubileum i Teatersalen Brumunddal 11. september. Programmet er stoffskifte, kosthold og kroppens evne til å produsere balansert energi. Kontakt Alternativ Helse og Velvære for nærmere informasjon om programmet.

For å oppnå denne immuniteten må immunforsvaret stimuleres kontinuerlig. Vi må tørre å eksponere oss for smittefaren ved å møte «fienden» samt at vi må en livsstil og spise mat som stimulerer immunforsvaret positivt.

Det finnes også farlige smittestoffer som kan ligge på lur i måneder og år uten at vi merker noe som helst. Immunforsvaret takler problemet underveis. (Se forrige utgave av Ringsakern om uønskede mikroorganismer). Disse smittestoffene slår først til når vi er svake, og på ett eller annet vis har fått et dårligere immunforsvar enn normalt. I slike situasjoner blir giftstoffer og toksiner som utsondres av mikroorganismenes livsløp en økt risiko for utvikling av sykdom over tid. Gjennom mikroorganismenes livsløp med utson-

dring av giftstoffer mente Royal Rife og Hulda Clarke som jeg skrev om i forrige utgave av Ringsakern at farlige toksiner utvikles og alvorlige sykdommer kan oppstå.

Mat rett fra naturen

Vi gjør oss selv en «bjørnetjenneste» ved at vi bruker for mye ferdigmat. I dag er mye av det vi får i oss steril ferdigmat, vi vasker både kropp, klær, hus og hjem med bakteriedrepende midler. I den «rene skitten» finner det seg en rekke mikrober, (bakterier og virus) vårt immunsystem trenger å bryne seg på i ny og ne for å holde seg i form. Denne stimuleringen gjør at immunsystemet utvikler seg til det bedre og kommer i balanse. Mye kjemikalier, stress og mat med mindre næringsverdi er viktige årsaker til at mennesker blir syke i dagens samfunn.

Stress og psykisk belastning

Stress, hektisk livsstil og store forventninger til oss resulterer i generell psykisk belastning over tid. Summen av dette belaster immunsystemet negativt, og er et stort helseproblem for mange. Vi kan komme i en situasjon der vi ikke lenger klarer å bekjempe de skjulte inflammasjoner og betennelser. Faren øker for at vi ødelegger balansen mellom immunforsvaret, nervesystemet og hormonproduksjon som er livsnødvendige funksjoner for at kroppen skal fungere.

Lev så naturlig som mulig

Det beste vi kan gjøre er å leve så naturlig som mulig. Dette er for mange vanskelig, og en stor utfordring i en travel hverdag. Fraværet og utilgjengeligheten av naturlig ren mat belaster vårt immunsystem og øker risikoen for sykdom.

Hva kan vi gjøre selv?

Positive tiltak for immunforsvaret kan være å strekke ned, være mer fysisk aktiv, kritisk til miljøet vi ferdes i, øke den fysiske

aktiviteten og spise rent kjøtt og ren fersk fisk samt økologiske grønnsaker og frukt. Innta kosttilskudd som sikrer et balansert inntak aminosyrer, vitaminer, mineraler, fettsyrer og gode antioksidanter. Ubevist inntak av enkeltstående ingredienser kan skape store ubalanser være årsak til sykdom. Uten at vi er kritiske til disse faktorene og forebygger øker risikoen for sykdom og kroppen eldes for tidlig. **Husk små** endringer i hverdagen kan gjøre stor helsemessig gevinst.

Autoimmune sykdommer

Feil i immunsystemet - kroppen angriper seg selv. I enkelte tilfeller fungerer ikke immunsystemet normalt. Toleransebrudd kan oppstå og gi som fører til at immunsystemet reagerer mot, og angriper kroppens egne celler og vev. Dette kan bidra til en rekke sykdommer blant annet leddgikt og type-1 diabetes. **Autoimmune sykdommer kommer som egen artikkel i en senere utgave av Ringsakern.**

Ønsker du veiledning i hvordan du kan stimulere og få et bedre immunforsvar ta kontakt med din lokale Ki.Terapeut. De har utdanning og kan mye om immunforsvaret. Ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki.Terapeut med spesialopplæring på området.

Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Info-telefon: 62 34 41 44
Telefaks: 62 34 41 45
E-Post:
firmapost@herbaplus.no

**Geir Magne Andersen
Ki.Terapeut
Foreleser**