



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 er fokuset på belastninger på grunn av tungmetaller og miljøgifter.

Tungmetaller kan være årsak til dine kroniske lidelser!

Vi har i de to foregående artikklens 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 blodsukker, ubalanse på fettstoffer Omega 3 og 6 «fettfella», matintoleranse, mikroorganismer, kroppens immunforsvar og kroppens energiproduksjon. Denne gangen er fokuset på belastninger på grunn av tungmetaller og miljøgifter.

I naturen forekommer tungmetaller og grunnstoffer i visse mengder. De finnes sjelden i ren form, og vil verken produseres eller forsvinne av seg selv. I berggrunnen finnes stabile bindinger av grunnstoffer og tungmetaller som kan inngå i forskjellige kjemiske forbindelser. Dersom disse forbindelsene blir frigitt kan være giftige for naturen, mennesker og dyr.

Nødvendig men giftig

Det finnes grunnstoffer i naturen som er helt nødvendige for vår eksistens i mindre konsentrasjoner, men som kan være svært giftige i for store mengder. Eksempler på slike grunnstoffer kan være, krom, selen, fluor og kobber. Kjente eksempler på giftige grunnstoffer er kvikksølv, bly, arsen, kadmium og aluminium. Uorganisk kvikksølv er mindre giftig, men den organiske kvikksølvformen metylkvikksølv er meget giftig. For arsen er det helt omvendt der uorganiske arsenforbindelser har høy giftighet og organiske arsenforbindelser har lavere giftighet. For et grunnstoff kan være giftig for kroppen må det være oppløselig slik at det kan tas opp via slimhinner eller tarm. Tungmetaller er en gruppe grunnstoffer og omfatter bly, kadmium, kvikksølv, nikkel, krom og sink. Myndighetene har fastsatt øvre grenseverdier for bly, kadmium og kvikksølv i en del næringsmidler og for.

Hoper seg opp i kroppen

Dioksin og PCB er miljøgifter som akkumulertes (hoper seg opp) i kroppen til fisk, dyr og mennesker. De største kildene er fet fisk, fiskelever og den brune maten inne i krabbeskjellene. Ved inntak over lang kan dette føre til nedsatt immunforsvar, dårlig fruktbarhet, økt risiko for hormonlidelser, nevrologiske sykdommer og kreft.

Spis fet fisk

Fet fisk tar opp mest tungmetaller og helsemyndighetene mener vi maksimalt bør spise 400 gram fet fisk fordelt på to måltider pr. uke for å unngå for store belastninger med tungmetaller og miljøgifter. Større inntak fet fisk gjennom mange år øker risikoen for overbelastninger med dioksiner og PCB. Når vi da først spiser fet fisk er det viktig å velge riktig slik at vi får i oss mest mulig av den essensielle omega 3 fettstoffer.

Motstridende anbefalinger

Anbefalingene blir noe motstridende når vi blir anbefalt å spise mer fisk og mindre kjøtt, og samtidig advares det mot å spise mer enn 2 måltider pr. uke for å unngå overbelastninger.

Hvordan skal vi da få i oss nok av den antiinflammatoriske og betenneshemmende omega 3 fettstoffer når dette i størst grad finnes i den fete fisken. For lite omega 3 øker risikoen for betennelser og kroniske sykdommer. Spiser vi ikke nok fet fisk anbefales det å ta kosttilskudd av god kvalitet med Omega 3 og antioksidanter. Det er store variasjoner i kvaliteten på de fettstoffer som tilbys og inntak av fettstoffer med dårlig kvalitet kan virke mot sin hensikt. Din lokale Ki-Terapeut har spesialopplæring om dette og hjelper deg gjerne med gode råd om fettstoffer. Det er viktig å velge tilskudd av god kvalitet med kraftige og gode antioksidanter.

Ferskvannsfisk

Miljøforurensning gjør at ferskvannsfisk kan inneholde helse-skadelige mengder kvikksølv. Det advares mot at gravide skal spise

for eksempel gjedde, ørret og røye over en kilo samt abbor over 25 cm, mens det for den øvrige befolkning ikke anbefales å spise disse fiskene mer en gang i måneden.

Ellers er det synd at vi som bor langs Mjøsa ikke anbefales å spise Mjosørret over 2,5 kg da den inneholder for store mengder kvikksølv, og er derfor ikke tillatt for salg til forbruker. Selv om kvikksølv forekommer naturlig ser det ut som den største forurensningen i Sør Norge kommer fra industrien og atmosfæriske avsetninger fra andre land med stor forurensning.

Kvikksølv

Kvikksølv er av de gifteste og farligste tungmetaller vi blir eksponert for, og kan i verste fall være dødelig. Kvikksølvforgiftning kan medføre store skader på celledreper og skade våre gener ved at det forstyrrer DNA og RNA molekylene. Overbelastning hos gravide kan gi foster-misfolding. Innånding av kvikksølv-damp kan gi hukommelsestap, hodepine, blærebetennelse og skjelvinger. Kroppen binder organiske kvikksølvforbindelser, og på denne måten kan det trekke inn i biomembraner og utvikle kroniske sykdommer da hjernen og sentralnervesystemet skades. Mye tyder derfor på at kvikksølvforgiftning kan være årsak, eller medvirkende årsak til for eksempel Multipel Sklerose/MS og Parkinsons.

Kilder til forgiftning:

Kilder til forgiftning kan være forurenset fisk og skaldyr, men også øyendråper og diverse andre legemidler. Vaksiner har også vært kilde med stoffet Thimerosal (et kvikksølvholdig konserveringsmiddel). Thimerosal har vært brukt i legemidler siden rundt 1930, men er i dag forbudt.

Amalgam den største kilden: Den største kilden til kvikksølvforgiftning er sannsynligvis amalgamfyllinger. Sølvamalgam består av 50 % kvikksølv samt sølv, kobber, tinn og zink. Kvikksølv er ikke stabilt og ved tygging

og bruk av tyggegummi frigis kvikksølv. Det frigis mye kvikksølv når fyllingen settes og senere er det de gamle amalgamfyllinger er de som frigjør mest kvikksølv. Tannleger, tannlegeassistenter og laboratorie arbeidere har derfor vært en utsatt yrkesgruppe med tanke på skader av kvikksølvforgiftning..

Bly

Bly er av de mest vanligste tungmetallene. Tidligere ble bly brukt i petrokjemiske produkter som bensin og olje. Maling, lim, og diverse kosmetikk. Flyplasser kan være aktuelle kilder for frigivelse av bly. Bruk av bly har gjennom tidene gjort mye skade. Det er derfor i dag forbud mot bruk av bly i visse sammenhenger, men brukes fortsatt i visse produkter som rusthemmere, diverse legeringer, blybatterier og ammunisjon. Bly ligger spredd omkring i naturen på skytefelt. Det er liten sjanse for at bly kommer i drikkevannet da det binder seg til humus. Dersom vannet er bløtt eller surt kan det forekomme at bly tas opp i vannet. I USA regner de med at 25 % av befolkningen er utsatt for skader på grunn av mye bly i vannet da det hyppig forekommer rust i vannrørene. Det antas at det er tilsvarende problemer i Europa.

Sentralnervesystemet SNS kan få alvorlige skader dersom det blir eksponert for bly. Studier viser at bly kan ramme utviklingen av hjernen hos barn og at det påvirker IQ negativt. Det er også påvist at bly i drikkevannet skader kalsium metabolismen, de røde blodlegemer og kan være årsak til nyresvikt, høyt blodtrykk og hjerte-karsykdommer. Ved overeksponering tas bly opp isteden for Calcium i skjelettet og vil bli lagret der og kan på denne måten være med i utviklingen av osteoporose. Bly er også satt i sammenheng med økt risiko for å utvikle nevrologiske sykdommer som Parkinsons. Spontanabort og barnedød er også satt i sammenheng med bly i springvannet.

Aluminium

Aluminium er ett av jordens vanligste metalliske grunnstoffer. Det er store mengder aluminium på jorden. Selv om det er store mengder er ikke aluminium en del av de biologiske prosessene i levende organismer. Aluminium blir oppløst under sure forhold slik at det kan absorberes av planter og dyr. I Norge finnes sure områder der forholdene er perfekte for aluminium.

Det finnes naturlige konsentrasjoner av aluminium i vann og WHO har satt grenser for hvor mye som aksepteres. Det forekommer også aluminium i vegetasjon, i forskjellige jordarter og de fleste bergarter.

Aluminiumsalter benyttes i antiacid /syrenøytraliserende medisiner, som antiklumpemiddel i krydder, bordsalt, pulver supper, fløte-erstatninger, deodoranter. Det brukes også aluminiumsulfater som utskillingsmiddel i renseanlegg for drikkevann. Ellers finnes aluminiums kilder i kokekar/kasseroller og aluminiumsfolie.

Overeksponering av aluminium har vært satt i sammenheng og kan være årsak eller medvirkende årsak til blant annet Alzheimers lidelse og skader i kalsiumstoffsiftet som kan være årsak til utvikling av osteoporose/beinskjørhet.

Ønsker du mer informasjon om tungmetaller, skadevirkninger og hvordan sanere/fjerne belastningene og forebygge skader ta kontakt med vår informasjonstelefon så får du vite hvem som er din lokale Ki-Terapeut.

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**