

# Ulcerös kolit – så blev jag frisk från min obotliga tarminflammation

Version 3

*”Det är skillnaden som gör skillnaden” sa en gång en klok person till mig. Vill du ha en förändring så måste du förändra något.*

**Den här boken ger inga medicinska råd.**

Copyright  
Annika  
Lagerhorn

**Från personer som har kontaktat mig sedan boken publicerades på nätet:**

*”Jag vill också tala om att min mage är så bra nu som jag inte har varit, ja jag vet inte på hur länge. Jag har varit helt medicinfri sedan 1:e juni, sammanlagt i år har jag tagit Pred klymsa i 8 veckor, och bara det är ett under i sig, och den har hela tiden blivit bara bättre och bättre. Men jag måste också säga att ibland har det varit rena helvetet. Men nu leker livet igen, inga diarréer och inget blod, kan komma lite slem men bara ibland. DET ÄR ETT UNDER!!!! OCH DET ÄR DIN FÖRTJÄNST!!! Hade du inte skrivit på nätet hade jag aldrig blivit bra, bara fortsatt att äta mediciner, som inte hjälper.”*

*”Skulle bara säga att min flickvän har börjat på basallergidieten på allvar sedan årsskiftet, kortisonet har hon slutat med och det verkar bara bli bättre, så jag/vi tror ju absolut på det här.”*

*”Jag tror att stress kan vara största hindret jag haft, så nu ju mer tiden går försöker jag att stressa mindre.”*

*”Efter att jag fick diagnosen "obotlig sjukdom" på mitt 27:e år, så har jag inte riktigt kunnat acceptera att det faktiskt är så, att min sjukdom skulle vara obotbar på det sätt som läkarna beskriver. Det var på så sätt som jag bl. a. hamnade på din websida/bok. Jag har upphört med medicinen nu och kör specialdiet utan vare sig stärkelse-/mjöl-/mjölkkråvaror. Och än så länge går det utmärkt. Då ska man veta att jag hade en UC i grad 4/5 och var näst intill redo för op-bordet för ett tag sedan.”*

*”Skrev till dig i höstas för att få tag på din e-bok om Ulcerös kolit. När jag nu lyckats hitta de flesta fallgropar och själv har koll på vad jag stoppar i mig så fungerar magen helt perfekt.”*

*”Vill bara säga att Du gjort ett jättejobb för att hjälpa Dig själv och alla oss andra med UC. har inte läst din bok pärm till pärm än men jag känner igen mig i en del av det du skriver, jag har fått för mig att jag reagerar positivt på en kolhydratsfattig kost, känns som om du är lite inne på det också. Sambandet har jag märkt de perioder jag gått på atkins(är en jojo bantare tyvärr) är att jag mår ganska bra då.”*

*”Jag måste berätta att din bok har hjälpt mig jättemycket! Jag har haft knakande leder så länge jag kan minnas och depression i åtminstone 16 år. Jag hade aldrig förstått sambandet om jag inte läst i din bok!”*

ULCERÖS KOLIT – EN INTRODUKTION TILL SJUKDOMEN OCH BOKEN .....	4
EN SJUKDOM ELLER EN LÄKNINGSPROCESS? .....	5
BASALLERGI – DÄRFÖR ÄR DET SÅ VANLIGT .....	7
ÄR DU ALLERGISK? – TESTA DIG SJÄLV!.....	9
BASALLERGIKER? SE UPP FÖR FÖLJANDE I KOSTEN!.....	13
RESTAURANG- OCH INKÖPSLISTA FÖR BASALLERGIKER.....	16
SE UPP FÖR FELAKTIGA ALLERGITESTER .....	18
CANDIDA? TESTA DIG SJÄLV!.....	20
CANDIDA? SE UPP FÖR FÖLJANDE I KOSTEN! .....	21
ANDRA ELAKA BAKTERIER OCH PARASITER .....	22
KOSTTILLSKOTT – BRA MEN KAN INNEHÅLLA ALLERGENER .....	23
SMÅ MISSTAG – STORA KONSEKVENSER .....	24
DET ÄR JÄTTEJOBBIGT ATT LÄKA!.....	25
TECKEN PÅ LÄKNING OCH LÄKNINGSSKOV .....	32
SJUKDOMAR OCH KÄNSLOR .....	35
HEMORROJDER.....	38
SÅ BLIR DU SNABBAST FRISK.....	40
NÄR DET INTE FUNKAR.....	41
ATT ÄNDRA SINA VANOR .....	44
SÅ HÄR ÄTER JAG IDAG! .....	46
EN OFARLIG METOD .....	50

## **Ulcerös kolit – en introduktion till sjukdomen och boken**

Ulcerös kolit är en kronisk tarminflammation som drabbar tjocktarm och ändtarm. Det anses vara en obotlig sjukdom. Trots detta finns det massor av människor som har blivit friska från ulcerös kolit. Jag är en av dem.

Jag är vare sig läkare, dietist eller naturläkare – däremot har jag personlig erfarenhet av det jag skriver om. Jag fick diagnosen ulcerös kolit för några år sedan och lade ner en hel del tid på att söka information och experimentera med kost och livsstil. Under åren som gått sedan dess har jag haft kontakt med många personer som har använt liknande metoder som jag för att bli friska. I den här boken delar jag med mig av mina erfarenheter i förhoppningen att det kan hjälpa även dig att bli frisk. Helt frisk för gott – precis som mig.

Medan jag experimenterade upptäckte jag att varje människa – och varje kropp – är unik och att orsakerna till ulcerös kolit varierar från person till person.

**För att bli frisk måste du ta reda på exakt vad som orsakar just dina tarmproblem. När du väl vet det blir lösningen att ta bort orsaken/orsakerna. Då får din tarm de förutsättningar som krävs för att läka – för gott.**

2006 publicerade jag en tidigare version av den här boken på nätet. Ett stort antal personer har kontaktat mig sedan dess och informationen i boken har testats många gånger om vid det här laget. Jag har därför en ganska klar bild av möjligheterna att bli frisk. De som lyckas bli av med sina tarmproblem är generellt de som:

- Gör noggrant detektivarbete för att ta reda på vad som orsakar just deras tarmproblem
- Proaktivt tar tag i situationen och eliminerar orsaken/orsakerna

Baserat på mina egna och andras erfarenheter har jag dragit slutsatsen att det finns 4 huvudorsaker till ulcerös kolit:

- Allergier och födoämnesintoleranser, ofta inom basallergikonceptet
- Candida – en överväxt av jästsvampbakterier i tarmen
- Mycket skadliga bakterier och parasiter
- Känslomässiga reaktionsmönster och kriser

Hos dem jag har haft kontakt med har basallergi och candida varit de vanligaste skadeorsakerna. I vissa fall har kriser och/eller skadliga parasiter/bakterier bidragit starkt.

### **Så kan du använda boken**

Min rekommendation är att du läser boken flera gånger. Det låter trist men det är mycket – och ny – information för de allra flesta vilket kan vara svårt att smälta vid ett enda tillfälle. En annan rekommendation är att du sätter igång! Det är bara du själv som kan göra dig själv frisk. Ta gärna hjälp av din omgivning och be gärna be vänner och familj att vara din gen hejarklack!

OBS! Den här boken ger inga medicinska råd. Den handlar om att testa enkla förändringar i din kost, din livsstil och ditt känslomässiga reaktionsmönster. Om du har frågor om din medicinering – kontakta din läkare!

## **En sjukdom eller en läkningsprocess?**

### **En läkningsprocess**

Min slutsats är att en tarminflammation inte är en sjukdom. Det är en läkningsprocess. Något i tarmen har skadat den och därför måste tarmen läka. När tarmen läker tillför kroppen extra blod och lymfvätska för att tillföra syre och näring till läkningsprocessen. Det är därför som tarmen blir svullen och röd.

Personer som har ulcerös kolit brukar ofta drabbas av blödningar. Det beror på att tarmen är svullen och öm när den läker på grund av extra cirkulation av blod och lymfvätska. Den ömma, svullna, inflammerade tarmen kan lätt gå sönder när mat passerar eller när man går på toaletten. Därför blöder det. Många får också diarréproblem, samt vätska, slem och slask från tarmen. Det beror på att kroppen försöker stöta bort farliga ämnen som skadar tarmen när den håller på att läka.

### **Skadeprocessen är det egentliga problemet**

Problemet som jag ser det är inte inflammationen – läkningen – utan *skadeprocessen*. Så länge som något skadar tarmen så måste den ju fortsätta att läka. Frågan är alltså: Vad är det som skadar tarmen så att den måste läka (vara inflammerad)?

Det som skadar tarmen är oftast något i kosten. Det är något vi äter som vi inte tål. Så länge som man fortsätter äta sådant som man är allergisk för så kommer tarmen fortsätta att skadas – och därför måste den fortsätta att läka. I andra fall kan bakteriefloran vara ur balans med en ökad mängd av elaka bakterier eller parasiter. Dessa bildar giftliga slaggprodukter som skadar tarmen. I dessa fall kommer tarmen fortsätta att skadas så länge som bakteriefloran är ur balans.

Känslomässiga kriser och stress kan också bidra till tarminflammationen. Man brukar säga att ”en olycka kommer sällan ensam”. Kroppen kan påverkas negativt av en kris eller stress och ökad risk för sjukdom uppstår.

### **Skadeprocessen kan alltså bestå av flera saker. Här får man gå på ”detektivjakt” och försöka lista ut vad det är som skadar ens egen tarm och därmed tvingar den att läka.**

En sak kan man dock vara säker på: En tarminflammation uppstår inte av sig självt. Jag har fått höra från läkare att ”tarmen utan skäl inflammerar sig själv och sedan inte kan sluta inflamma sig själv”. Därför måste man använda läkemedel för att stoppa inflammationen. Dumheter tycker jag! Kroppen skulle aldrig få för sig att lägga en massa energi och resurser på att läka i onödan. Så korkad är inte kroppen (åtminstone inte min kropp!). Om den läker så har den alltid ett mycket bra skäl till det.

### **Tillfällig och kronisk tarminflammation**

Ibland uppstår en tarminflammation endast tillfälligt, ibland är den kronisk. Ibland kan den komma tillbaka efter många år. Enligt sjukvården är detta ett mysterium. Jag tycker det hela är glasklart.

En tillfällig inflammation orsakas helt enkelt av en tillfällig skadeprocess. Den tillfälliga skadeprocessen kan till exempel bestå i att bakteriefloran för tillfället är dålig. Till exempel kan bakteriefloran rubbas av att personen har ätit extra dåligt en tid, eller har gått på en penicillinkur. Penicillin och annan antibiotika slår ut bakterier lite hej vilt, inklusive ”snälla”

mag- och tarmbakterier. Då kan elaka bakterier istället få fotfäste. Har man tur repar sig bakteriefloran. Skadeprocessen upphör därmed och tarmen kan läka klart.

En tillfällig tarminflammation kan också orsakas av att personens allmänna hälsotillstånd har försämrats på grund av en kris eller stress. Då kan ”smådåliga” ämnen i kosten, som normalt inte ställer till med någon större skada, få en värre effekt. Detta eftersom tarmens tillstånd är lite sämre. När krisen eller stressen har gett med sig blir tarmens tillstånd stabilare och den klarar av de här ämnena igen.

En tarminflammation som ”kommer tillbaka” är inget mystiskt. Det som har hänt är att en ny, tillfällig skadeprocess har dykt upp. Det behöver inte vara samma typ av skadeprocess som förra gången. Ena gången kanske bakteriefloran var dålig. Andra gången var det kanske stress eller en kris som tillfälligt försämrade tarmtillståndet.

En kronisk tarminflammation orsakas av en kronisk skadeprocess. Något fortsätter att ständigt skada tarmen som därför ständigt måste fortsätta att läka (vara inflammerad). Om man har utvecklat allergi mot något, men inte vet om det utan fortsätter att äta det man är allergisk mot, kan man råka ut för det här. En kronisk tarminflammation kan också orsakas av att bakteriefloran har blivit så dålig att det krävs strikt kosthållning under en längre tid för att bakteriefloran ska repa sig. Ständiga kriser och stress kan naturligtvis underblåsa det hela ytterligare.

Vare sig tarminflammationen är kronisk eller tillfällig så kan man hjälpa tarmen att läka genom att ta bort det som skadar tarmen.

### **Problemet med att hindra läkningsprocesser**

Tarminflammationer som ulcerös kolit och Crohns syndrom anses av sjukvården vara obotliga och ha okänd orsak. Istället för att försöka ta reda på en eventuell orsak försöker man enligt min mening hindra tarmen från att läka genom anti-inflammatoriska mediciner, immundämpande mediciner och kortison. Det kanske kan vara bra på kort sikt, till exempel för att stoppa akuta blödningar eller svåra diarréer. Men på sikt kommer tarmen att brytas ned om skadeprocessen fortsätter.

Med andra ord finns det goda skäl till att försöka ta reda på vad du själv kan göra för att ta bort skadeprocessen och hjälpa din tarm att läka. I annat fall kan din kropp och dina läkare tvingas utkämpa ett slag där de kommer att förlora.

## **Basallergi – därför är det så vanligt**

Basallergi är ett begrepp som myntades av Ursula Jonsson, agronom och filosofie doktor, för ett antal år sedan. Basallergi omfattar allergier och intoleranser mot samtliga beståndsdelar – proteiner, aminosyror, stärkelsor, sockerarter och lipider/fetter – i mejeriprodukter, vete, korn, råg och havre. Basallergi innebär att man även är allergisk/intolerant mot jäst och glutamat (smakförstärkare E621-E625), eftersom de innehåller en aminosyra som också finns i spannmålen.

Som jag ser det finns det tre förklaringar till basallergi: evolutionen, exponeringen och vällingen. Den egentliga basallergiteorin som presenteras av Ursula Jonsson omfattar enbart välling och mjölkersättning.

### **Evolutionen**

Stenålderskost eller paleolitisk kost har blivit ett populärt begrepp under senare år och omfattar den kost som människan åt på stenåldern innan hon blev bofast. Denna kost har varierat i mycket hög grad. På vissa håll åt man nästan bara animalier, på andra håll en nästan uteslutande vegetarisk kost. Emellertid var det vissa saker som människor generellt sett åt endast lite eller inget av. Det var sådan kost som krävde odling och skörd och avancerad djurhållning, vilket var omöjligt för en icke bofast population. Det var också sådan kost som krävde komplicerad tillagning för att kunna ätas.

Enligt arkeologer ökade sjukdomsgraden dramatiskt bland människor när de övergick från den allsidiga stenålderskosten till den ensidiga jordbruksdieten. Folk blev mycket sjukare, medellivslängden bland den vuxna befolkningen sjönk och människor blev även kortare till växten. De sjukdomar som uppkom i och med jordbrukssamhället är samma sjukdomar som vi brottas med idag.

### **Exponeringen**

En annan trolig orsak till att allergi mot jordbruksprodukter – mjöl och mjölk – är så pass vanligt idag är den stora exponeringen mot dessa livsmedel. Västerlandets kost är ensidig. Omkring 70 procent av vår föda består av mjöl- och mjölkprodukter, socker och matfett<sup>1</sup>. Vi exponerar oss med andra ord i mycket hög grad för ämnen som vårt immunförsvar inte riktigt har hunnit anpassa sig till.

### **Vällingen och bröstmjölkersättningen**

Välling och bröstmjölkersättning vid tidig ålder är den förklaring till basallergi som Ursula Jonsson har lagt fram. Immunförsvaret hos ett litet barn är inte fullständigt. Under det första året byggs det upp och underhålls av antikroppar som det lilla barnet får via bröstmjölken. Dessutom är tarmen genomsläpplig under de första månaderna.

Det icke fullständigt uppbyggda immunförsvaret hos det lilla barnet kan inte hantera andra födoämnen än bröstmjölk på ett effektivt sätt, enligt Ursula Jonsson. Dessutom kan icke fullständigt spjälkade ämnen slinka igenom tarmslemhinnan som fortfarande är genomsläpplig. Om barnet får välling eller bröstmjölkersättning före sex månaders ålder riskerar utvecklingen av immunförsvaret att störas och problematiken ligger kvar under resten av livet. Det finns därför en latent risk för allergi mot de ämnen som finns i välling eller bröstmjölkersättning om dessa introduceras före sex månaders ålder.

Rekommendationen i Sverige idag är helamning i ett halvår, det vill säga att barnet inte ska ges någon annan föda än bröstmjolk under denna tid, för att motverka sjukdomar och allergier – både tidigt och senare i livet. Detta är också den rekommendation som Ursula Johnsson ursprungligen lade fram. Rekommendationen stöds av Världshälsoorganisationen, WHO, som också rekommenderar helamning i sex månader, eftersom mängder av forskningsstudier visar att personer som har ammat en kortare tid i högre grad drabbas av en stor mängd allergier och sjukdomar av olika slag.

### **Detaljerad förklaring av basallergi**

En vuxen persons immunförsvaret spjälkar all föda fullständigt, det vill säga alla proteiner bryts ned till enkla aminosyror, stärkelser bryts ned till glukos och fetter bryts ned till enkla lipider. Dessa enkla byggstenar kan sedan användas för att bygga skräddarsydda komplexa molekyler som perfekt passar kroppens behov. Därmed kommer ”kroppsfrämmande” substanser att brytas ned och byggas upp till ”kroppsegna” substanser.

En bebis kan inte göra detta, eftersom bebisens immunförsvaret inte är fullt utvecklat. Lyckligtvis presenterar naturen en perfekt lösning till denna problematik: Bröstmjolk förser bebisen direkt med kroppsegen föda. Om bebisen istället matas med bröstmjölkersättning eller välling kommer dock kroppsfrämmande substanser att penetrera tarmslemhinnan utan att först byggas om till kroppsegna ämnen. Tyvärr kommer bebisens immunförsvaret att hantera dessa kroppsfrämmande substanser som de kroppsegna substanser som finns i bröstmjölken. De främmande substanserna kommer därmed att få ett ”falskt pass” in i kroppen. Detta kommer att fortsätta under resten av personens liv. Personen kommer att ha ospjälkade ämnen från komjolk, spannmål och andra ämnen cirkulerande i kroppen, vilka kommer att orsaka allehanda skador och hälsoproblem.

Symptomen kommer att utvecklas successivt under årens lopp, på ett smygande sätt, och personen kan ofta inte ens komma ihåg när symptomen dök upp för första gången. Kroppsfrämmande ämnen kommer att byggas in i vävnader, körtlar och organ och orsaka sänkt funktionalitet. Dessa hälsoproblem förbises ofta av vården eller anses oförklarliga. Några vanliga symptom är astma, pollenallergi, pälsdjursallergi, IBS, reumatism, ödem, ständiga förkylningar, eksem, depression, panikattacker, aggression, ätstörningar, mentala problem och hjärt-/kärlsjukdomar.

Det kan tyckas förvånande att symtomen på basallergi kan variera så mycket. Men kroppsfrämmande ämnen är spridda över hela kroppen, ingen vävnad är skonad.

Vad som stoppas i välling och bröstmjölkersättning har varierat över åren. Därför kan basallergin variera från person till person, beroende på när man är född och de ämnen som var populära just då att basera välling och bröstmjölkersättning på. Det klassiska är dock risk för allergi mot mejeriprodukter och spannmål. Gissningsvis beror allergi mot soja på att soja har varit populärt periodvis. Detsamma gäller allergi mot citrusfrukter och fisk, då bröstmjölkersättning kan innehålla vitaminer och ämnen baserade på dessa livsmedel. Mer information om Ursula Jonsson och en översikt över basallergi finns hos Föreningen mot kroniska besvär: <http://www.motkroniskabesvar.se>.

En alldeles utmärkt recension av hennes bok finns hos 2000-talets vetenskap, direktlänken är: <http://www.2000taletsvetenskap.nu/recensioner/basallergin.htm>



## **Är du allergisk? – Testa dig själv!**

### **Testa de vanligaste allergierna själv**

Här följer en enkel beskrivning av olika allergier/intoleranser inom basallergin och hur du själv kan testa om du är allergisk. Många av de symptom som jag räknar upp kan verka underliga, men de är helt naturliga åtgärder från kroppens sida för att hantera en giftsituation. För mer information om *varför* man får vissa symptom, se kapitlet ”*Det är jättejobbigt att läka*”.

### **Laktosintolerans**

Laktosintolerans innebär att kroppen inte kan spjälka mjölksocker – laktos. Laktosintolerans ingår egentligen inte i basallergin, men många basallergiker är också laktosintoleranta.

Laktos finns i bröstmjolk och därför klarar de flesta bebisar och småbarn av att spjälka laktos. Hos många människor i vuxen ålder har kroppen emellertid slutat att tillverka de enzymer som spjälkar laktosen. Istället börjar jästbakterier i magen att spjälka laktosen. Då kan man räkna ut vad som händer – det börjar ”jäsa”. Man drabbas av gaser i magen och ofta även av diarré eller lös avföring.

### **Så kan du testa laktosintolerans**

Börja med att utesluta alla former av mejeriprodukter i två dagar. OBS! Tänk på att mjölkpulver och laktos finns i väldigt många produkter såsom soppor, såser, charkprodukter, snacks och godis. Drick därefter ett stort glas mjölk på fastande mage på morgonen dag tre. Om du inom ca en timme drabbas av uppblåst ballongmage och gaser så är du laktosintolerant. Då gäller det att satsa på laktosfria mjölkprodukter. Om du även är mjölkproteinallergiker (som är en del av basallergin) måste du naturligtvis sluta med mejeriprodukter över huvud taget.

### **Mjölkproteinallergi**

Mjölkproteinallergi innebär att man är allergisk eller intolerant mot proteiner och aminosyror i mejeriprodukter. Kroppen klarar helt enkelt inte av att spjälka proteinerna och aminosyrorna – och då är det fara och färde. Det värsta kroppen vet är ”proteinsmitta”, dvs. främmande proteiner som susar runt i kroppen. Proteiner fungerar nämligen som en slags byggstenar och byggarbetare – och du kan tänka dig vad som händer om en massa främmande proteiner börjar åka runt i kroppen och ”bygga” saker. Därför kommer immunförsvaret i tarmen att bekämpa proteinerna. Det innebär förenklat att ett krig startas i tarmen. Krigssymptomen börjar ofta dyka upp ca 12-24 timmar efter att man har ätit det man är allergisk för. Det tar nämligen lite tid för immunförsvaret att bilda antikroppar, vita blodkroppar, starta diarré eller vilken metod som nu immunförsvaret väljer i sin krigsföring.

Vanliga symptom på mjölkproteinallergi är:

- Diarré, alternativt förstoppning
- Kräkningar och nedsatt förmåga att ta upp näringsämnen (typiskt hos barn)
- Eksem, utslag och klåda
- Hosta och snuva samt besvär av astmatisk typ
- Försenad viktutveckling hos barn
- Anemi (järnbrist)
- Sömnrubbingar

De symptom som jag själv starkt kopplar samman med mjölkproteinallergi är eksem, knakande och knäppande leder samt de diarréer jag drabbades av när tarmen var som mest inflammerad.

### **Så kan du testa mjölkproteinallergi**

Här har jag inget färdigt test som vid laktosintolerans. Istället måste du undersöka hur du reagerar på det du äter. Ett sätt är att (HELT!) undvika att äta mejeriprodukter under ett par veckor och notera förändringen. Blev det någon skillnad? Försvann eller mildrades några av symptomen? Sedan kan du prova att äta mejeriprodukter igen och se om symptomen kommer tillbaka.

### **Glutenintolerans**

Som basallergiker är man allergisk mot alla betsåndsdelar i vete, korn, råg och havre. Vissa är dock endast intoleranta/allergiska för gluten. Därför skriver jag ett särskilt stycke om bara gluten här.

Det finns många så kallade ”glutenfria” produkter på marknaden, men dessa innehåller ofta vetestärkelse. Det går inte att helt rensa bort allt gluten från vetestärkelse, vilket innebär att många ”glutenfria” produkter innehåller spår av gluten. Är man mycket känslig är det bäst att helt utesluta allt som innehåller vete, korn, råg och havre. Vissa menar att havre egentligen inte innehåller gluten, men eftersom havre ligger i samma silos och hanteras i samma livsmedelskedja som de övriga sädeslagen så smittas det ofta av gluten och kan innehålla spår av detta.

Som jag skrev ovan under mjölkproteinallergi så är proteinsmitta det värsta kroppen vet. Det innebär nämligen att främmande proteiner åker runt i kroppen och börjar bygga och göra saker. Därför kommer immunförsvaret i tarmen att bekämpa proteinerna. Reaktionerna kommer normalt ca 12-24 timmar efter att man har ätit något med gluten i, eftersom det tar ett tag för immunförsvaret att starta krigsmaskineriet.

### **Så kan du testa glutenintolerans**

Det bästa sättet att testa glutenintolerans själv är att ta reda på vilka symptom glutenintolerans leder till och kolla om man har dessa symptom. Följande är de vanligaste symptomen:

- ”Glutenmage” – en hård och utspänd mage som uppkommer ca 12-24 timmar efter att man har fått i sig gluten och som är kvar i upp till sju dygn. Det är ingen gasig ballongmage här som vid laktosintolerans. Istället känns magen uppspänd, en gravid känsla snarare.
- Kramper i magen, buksmärtor
- Lös mage, diarré alternativt hård och förstoppad mage. Det är kriget i magen som kan ge lite olika resultat.
- Uppsvällighet: Kroppen samlar på sig vatten för att ”spå ut” gifter och allergener.
- Anemi (blodbrist, blekhet), trötthet och viktförlust, precis som vid mjölkproteinallergi

### **Spannmålsallergi**

Med spannmålsallergi menar jag allergi/intolerans mot alla beståndsdelar i vete, korn, råg och havre (inklusive – men inte enbart – gluten). Spannmålsallergi innebär att man automatiskt är allergisk även mot jäst och glutamat (även kallad ”smakförstärkare” eller ”E621” – ”E625”).

Jäst och glutamat innehåller nämligen en aminosyra som finns i spannmålen. Som spannmålsallergiker måste man utesluta alla spår av vete, korn, råg, havre, jäst och glutamat.

### **Så kan du testa spannmålsallergi**

En del av spannmålsallergin är glutenintolerans. Läs därför ovan om hur du testar glutenintolerans. Om du dessutom är spannmålsallergiker kan du även leta efter följande symptom:

- Rinnande näsa
- Influensaliknande symptom (feber, ömhet i kroppen)
- Känningar i hjärtat
- Ödem (vätskesvullnad)
- Eksem
- Glömska
- Depression
- Personlighetsklyvning

Många tvivlar kanske på att man kan få depression av allergier, men jag har läst om åtminstone två undersökningar som har visat att mjölkproteiner kan blockera dopaminreceptorerna i hjärnan. Eftersom dopamin är viktigt för att vi ska må bra så är det inte så konstigt att vi blir deprimerade om dopaminflödet störs. Mjölkproteiner och spannmålsproteiner påminner om varandra så min slutsats är att även spannmålsprotein kan ge upphov till nedstämdhet och depression. Detta är också ett av de symptom som min syster har fått av sin basallergi.

### **Basallergi**

Basallergi innebär att man är allergisk mot alla beståndsdelar i mejeriprodukter, vete, korn, råg, havre, jäst och glutamat – det vill säga allt som jag har skrivit om ovan. Normalt sett är man även laktosintolerant, men det är ointressant för som basallergiker kan man ändå inte äta några mejeriprodukter!

Hos många inkluderar basallergin även allergi mot soja (nu pratar jag om sojaböner, inte enbart sojasås!), eftersom soja periodvis har funnits i välling och bröstmjölksersättning. Självt är jag inte så känslig mot soja men ser till att inte äta för mycket av det. Min syster som är basallergiker precis som jag är dock väldigt känslig mot just soja.

### **Basallergitest**

Fråga din mamma hur länge hon ammade dig. Om hon säger att hon ammade dig längre än sex månader så måste du fråga henne om du helammades eller om du samtidigt fick annan föda under de första sex månaderna. I så fall är du basallergiker. Kom ihåg att mammor ofta glömmer bort exakt hur de gjorde under denna stressiga period och dessutom kan se allt i ett rosa, romantiskt skimmer. Du kan också vara basallergiker, trots att du helammades under en lång tid, om din mamma inte ammade särskilt länge. I detta fall kommer du att ärva hennes basallergi, även om den kanske inte blir så kraftig. Din mamma kan då inte spjälka basallergenerna och du har därför fått i dig dem via bröstmjölken.

Kom också ihåg att propaganda för välling och bröstmjölksersättningar var vanlig under 50-, 60-, 70- och 80-talet. Många mammor fick höra att bröstmjolk var sämre och inte tillräckligt ”närringsrik” för bebisar. Du måste också förstå och acceptera att inte alla kan, eller vill, amma sina barn. Det är en del av mammans integritet som måste respekteras.

### Jag fick följande symptom

Många av er som läser det här undrar säkert: kan man verkligen få alla dessa allergisymptom? Svaret är ja. Som exempel listar jag de symptom som jag fick på grund av basallergin – utöver tarminflammationen:

- Magkramper, magsmärtor
- Lös avföring, diarré
- Eksem
- Knäppande och knakande leder samt ryggsnitt
- Periodvis ledvärk
- En lättare variant av pollen- och pälsdjursallergi (den har nu gått över!)
- Röda ögon
- Påsar under ögonen
- Nedstämdhet
- Ödem, jag samlade periodvis på mig 3-4 kg extra vatten. Ganska jobbigt, för det följer ”tyngdlagen”. På morgonen är ansiktet svullet, på kvällen är benen ömma och svullna.

Min syster som också är basallergiker har dessutom fått följande allergisymptom:

- Depression. Depressionen gick över efter två veckor med basallergidiet. Den kommer dock tillbaka om hon börjar äta fel igen.
- Kronisk ledvärk
- Munsår
- Mörka ringar under ögonen

## **Basallergiker? Se upp för följande i kosten!**

Som basallergiker måste du helt undvika att äta mejeriprodukter, vete, korn, råg, havre, jäst och glutamat (smakförstärkare E621 – E625).

### **Här gömmer sig mejeriprodukterna**

Om du är mjölkproteinallergiker eller basallergiker måste du utesluta samtliga mejeriprodukter. Mjölk, yoghurt, smör(!), grädde, keso, glass etc. måste uteslutas helt. Glöm inte att mjölkpulver även gömmer sig i alla möjliga andra produkter. Till exempel:

- Soppor, såser, pulver, dressingar, majonäs, majonässallader
- Charkprodukter såsom leverpastej och korv
- Bakverk, bröd, kex, kakor, chokladgodis
- Snacks, såsom riskakor med ostsmak, creme fraiche-chips
- Sorbet ska egentligen bara innehålla frukt, bär, ägg och socker, men innehåller trots detta ofta mjölkpulver
- De flesta tabletter i form av mediciner och kosttillskott innehåller mjölkpulver eller laktos som tablettbindmedel. Själv har jag slutat med p-piller av denna anledning för säkerhets skull. Läs kapitlet ”Kosttillskott – bra men kan innehålla allergener” för mer information.

### **Här gömmer sig gluten**

En del personer är endast allergiska/intoleranta mot proteinet gluten. Gluten finns i alla produkter som innehåller spannmålen vete, korn råg och havre, nämligen:

- Bröd, bullar, kakor, müsli, gröt
- Pasta, couscous, matvete, durumvete
- Andra vetesorter såsom dinkel och spelt
- Öl och spritsorter som baseras på spannmål
- Stärkelse, stärkelsesirap, glukossirap

Stärkelse, stärkelsesirap och glukossirap *kan* vara tillverkat på basis av majs eller potatis – och då är det lugnt. Men nästan alltid är det tillverkat på basis av vete. I dessa fall bör man undvika det eftersom spår av gluten ofta finns kvar. Stärkelse, stärkelsesirap och glukossirap finns ibland annat i:

- Nästan allt gelé- och skumgodis
- Nästan alla snacks
- Soppor, pulver, såser, dressingar
- Charkvaror
- Sorbet och glass
- Majonäs, dressingar, mm. (som konsistensgivare)
- Smaksättare till drinkar och kaffe

### **Här gömmer sig spannmålen**

Om du är spannmålsallergiker eller basallergiker måste du helt undvika vete, korn, råg och havre. Den här listan påminner om glutenlistan. Du måste helt undvika:

- Bröd, bullar, kakor, müsli, gröt
- Pasta, couscous, matvete, durumvete
- Andra vetesorter såsom dinkel och spelt
- Öl och spritsorter som baseras på spannmål
- Stärkelse, stärkelsesirap, glukossirap

Stärkelse, stärkelsesirap och glukossirap finns i:

- Nästan allt gelé- och skumgodis
- Nästan alla snacks
- Soppor, pulver, såser, dressingar, charkvaror
- Sorbet och glass
- Majonäs, dressingar, mm. (som konsistensgivare)
- Smaksättare till drinkar och kaffe

Se även upp för att äta odlad lax i stora mängder. Odlad lax får nämligen inte sin naturliga föda, den får spannmål. Eftersom spannmål inte är laxens naturliga föda kan spår av proteiner eller aminosyror finnas kvar i laxen. Jag och många andra spannmålsallergiker kan få reaktioner om vi äter stora mängder odlad lax. Jag frossade på lax ett tag och då fick jag tillbaka en lättare inflammation efter några veckors laxfrossande. Kravmärkt lax är dock ok för den får sin naturliga mat till föda. Läs mer om detta på Kravs hemsida.

### Här gömmer sig jästen

Som spannmålsallergiker eller basallergiker måste du också undvika jäst och glutamat. Jäst finns i all jästa produkter. Därför måste du se upp för:

- Öl, sprit och andra jästa produkter. Jag brukar kunna dricka vin utan problem. Däremot är jag försiktig med vinäger om den ser grumsig ut.
- Bröd, kakor och annat som har jäst. Man kan till exempel baka bröd på majsmjöl som spannmålsallergiker, men då gäller det att använda bikarbonat eller bakpulver – inte jäst!
- Sojasås. Kinesisk eller japansk sojasås är en jäst produkt. Därför bör man vara försiktig med den, precis som med vinäger. Dessutom brukar sojasås ofta innehålla vete.
- B-vitaminer. B-vitaminer tillsätts ofta till livsmedel och det är inget fel på B-vitaminerna i sig, men de är ofta tillverkade på basis av jäst. Därför måste man undvika alla livsmedel som innehåller tillsatta B-vitaminer. En sojamjolk som jag brukade dricka fick ändrat innehåll utan att jag såg det på innehållsförteckningen. Tillverkarna hade börjat tillsätta B-vitamin. Det var tillräckligt för att min tarm skulle bli inflammerad igen. Undvik också B-vitaminer i form av kosttillskott, ifall du inte med säkerhet vet att de är jästfria (se kapitlet ”Kosttillskott – bra men kan innehålla allergener för mer information). Kom ihåg att B-vitaminer ibland går under sina ämnesnamn såsom tiamin, niacin och riboflavin. Jag har bland annat sett att en del tillverkare tillsätter riboflavin i majonäs för att majonäsen ska få en gulare färg.
- Svamp. Jäst är en slags ”svamp” och det innebär att man bör äta endast begränsat av andra former av svamp – framför allt färsk svamp där svampsporerne ”lever”. Var också extra noga med mögel, eftersom mögel också är en slags svamp.

### Här gömmer sig jäst och glutamat som smakförstärkare

Utöver jäst tål spannmålsallergiker och basallergiker inte glutamat. Både jäst och glutamat används ofta som smakförstärkare i livsmedel för att de ska smaka ”köttigt” och ”mustigt”. Därför kan de finnas i en rad livsmedel såsom:

- Nästan alla grillkryddor och grillsåser
- ALLA buljonger, buljongtärningar och buljongsåser, inklusive japansk misosoppa, utom de som är gjorda på traditionellt sätt (där man kokar ben mm...)
- Produkter som innehåller grillkryddor, såsom grillad kyckling, rostbiff, grillchips, osv.
- Nästan alla kalkon- och kycklingprodukter, inklusive hel fryst kalkon
- Nästan alla charkvaror

- Massor av snacks, tex. riskakor med svampsmak, grillchips, chilioliver
- Fiskprodukter såsom ICA:s räkor i lake, böckling/tonfiskpastejer, etc.
- Japansk mat, kinesisk mat och thailändsk mat innehåller ofta glutamat.

Glutamat finns i naturlig form i små mängder i massor av råvaror. Detta reagerar man så gott som aldrig på. Emellertid finns naturlig glutamat i något större mängder i tomat och i svamp. Se alltså till att du inte vråker i dig tomat eller svamp. Om tarmen är mycket skadad bör du undvika det helt. När tarmen är läkt kan du äta lite tomat och svamp ibland, men att vråka i sig tomatsocka och tomatjuice är ingen rekommendation. Jag gjorde det en tid och då fick jag tillbaka min tarminflammation!

### **Glutamin**

Glutamin är en aminosyra som man idag kan köpa som kosttillskott och det finns även i proteinpulver och proteindrinkar. Glutamin används ibland för att läka tarmar. Jag ifrågasätter det starkt, eftersom de personer som jag känner, med tarmbesvär, som har provat med glutamin mot detta har fått *kraftiga, negativa, reaktioner*. Forskning visar att glutamin omvandlas till glutamat i tarmen hos många. Varning!

För att sammanfatta – se upp för:

- Kosttillskott som innehåller glutamin
- Proteinpulver

## **Restaurang- och inköpslista för basallergiker**

Nedan finns en restaurang-/inköpslista på svenska och engelska för basallergiker. Printa gärna ut, alternativt kopiera, och ta med dig när du går och handlar eller när du går på restaurang.

### **Basallergikost**

Följande måste HELT uteslutas i kosten:

#### **Alla former av mejeriprodukter**

Exempel: mjölk, grädde, ost, yoghurt, mjölkpulver, mjölkprotein, laktos, glass

*OBS: kolla noga färdigmat, pulversoppor, kryddor och charkuterier*

#### **Alla former av spannmål från vete, råg, korn och havre**

Exempel: bröd, pasta, müsli, kakor, öl

*OBS: Glukossirap och stärkelsesirap kan vara gjort på vete. Undvik om det inte står angivet att det är av t ex majs. Glukossirap/stärkelsesirap finns i allt möjligt såsom godis, kakor, sylt, glass, charkuterier, sorbet mm.*

#### **Alla former av sojaprodukter (vissa kan dock tåla soja men var försiktig)**

Exempel: sojasås, tofu, temphe, sojamjolk, sojaglass

#### **Jäst**

Exempel: Jäst i bröd, jästextrakt (finns ofta i kryddor)

*OBS: Se upp för B-vitaminer och matvaror som innehåller tillsatt B-vitamin eftersom de ofta tas från jäst*

#### **Glutamat (smakförstärkare E620, E621, E622, E623, E624, E625)**

Exempel: E621 är vanligast och finns i massvis med charkuteriprodukter, färdigmat, kryddblandningar, grillkrydda (i alla färdiggrillade kycklingar man kan köpa...), kycklingrätter mm

*OBS: Glutamat är förbjudet i många länder, framför allt för barn eftersom det är ett nervpåverkande ämne. Naturlig form av glutamat finns i små, små mängder i tomat och svamp, därför ska man endast äta mindre mängder av dessa livsmedel.*

*OBS: Glutamat bildas alltid vid tillverkning av hydrolyserat protein. Därför måste detta undvikas, dvs alla former av protinpulver liksom hydrolyserade proteiner som tillsätts i vissa kryddblandningar.*



## Basic allergy

### All kinds of dairy products

Examples: milk, cheese, yoghurt, milk powder, lactose, ice cream, milk protein

*NB: Check ready made foods carefully, powder soups, spices, cured meats*

### All kinds of cereals from wheat, rye, oat, barley

Examples: bread, pasta, cookies, müsli, beer

*NB: Glucose/glucose syrup,/starch can be made of wheat. Avoid it if it's not specified that it is derived from i.e. corn. Glucose/starch is found in almost everything such as candy, cookies, jam, ice cream, cured meats, sorbet etc.*

### All kinds of soy products

Examples: soy sauce, tofu, temphe, soy milk, soy ice cream

### Yeast

Examples: Yeast in bread, yeast extract (often found in spices)

*NB: Watch out for b-vitamins and foods with added b-vitamins since they are often derived from yeast.*

### Glutamate (monosodium glutamate, MSG, E620, E621, E622, E623, E624, E625)

Examples: E621 is the most common form and is found in lots of cured meats products, ready made food, spices, grill spices (in every grilled chicken you can buy...), chicken dishes etc.

*NB: Glutamate is banned in many countries, especially for children, since it's a neurotransmitter substance. Natural glutamate is found in very small amounts in tomatoes and mushrooms, hence, only small amounts of these foods should be consumed.*

*NB: Glutamate is always formed in hydrolysis of proteins. This must be avoided, i.e. all kinds of protein powders and hydrolyzed protein that is sometimes found in spices.*

## **Se upp för felaktiga allergitester**

Många vänder sig till vården för att testa för allergi genom mätningar av antikroppar. Emellertid är antikroppar bara en enda metod av en hel arsenal med åtgärder som kroppen kan sätta in mot giftiga eller skadliga ämnen.

**Kroppen kan lika gärna utveckla vita blodkroppar, T-celler, sätta ned cirkulationen, minska ämnesomsättningen, starta diarré, kräkningar, eksem, inlagring av gifter i vävnaden (med kronisk smärta och sjukdomar som följd). Etc.**

**Ett allergitest säger därför inte särskilt mycket om vad din kropp tål. En betydligt säkrare metod är att studera kroppens symptom och åtgärder.**

Om du är basallergiker är det inte särskilt troligt att din kropp kommer att utveckla antikroppar över huvud taget mot basallergenerna. Basallergenerna fick ett falskt pass in i kroppen redan när du var bebis och ditt immunsystem inte var färdiguppbyggt. Ett allergitest kan därför ge den felaktiga bilden av att du tål mat som du egentligen är kraftigt allergisk mot.

**Jag känner personer som har blivit friska genom en basallergidiet trots att tester inte har påvisat allergi mot vare sig mejeriprodukter eller spannmål.**

Min syster gick en gång till en massör vars barn var så allergiska mot mjölk att de spydde om de drack mjölk och fick eksem när en droppe mjölk hamnade på huden. Ändå påstod läkarna att de inte var allergiska eftersom testerna inte visade någon allergi. Här måste man som förälder använda sitt eget förnuft.

Dessutom behöver man inte reagera allergiskt mot ett ämne som är giftigt för kroppen. Om jag till exempel skulle stoppa i mig arsenik så skulle det skada kroppen, men jag skulle inte få en allergireaktion. Att enbart utgå från allergitester eller intoleranstester för att avgöra om något är farligt eller inte för den egna kroppen anser jag är snudd på naivt.

Jag har inte gjort några tester inom sjukvården eller på laboratorium, bortsett från ett laktosintoleranstest. Jag tror dessutom att om jag gjorde ett test för att påvisa mjölkproteinallergi eller spannmålsallergi så skulle ett sådant test inte visa någonting alls. Däremot vet jag med säkerhet att mejeriprodukter, spannmål, jäst och glutamat skadar min kropp och leder till en rad hälsobesvär.

Jag anser att man aldrig ska lita helt på ett test. Ett test är endast ett komplement. Det man först och främst ska lita på är sin egen kropp. Mår du dåligt av att äta något så ska du absolut göra det! Lita på din egen kropp – den är ditt allra bästa facit!

## **Candida – därför är det så vanligt**

Överväxt av jästsvampbakterien candida i mag-/tarmkanalen har blivit allt vanligare på senare år och är hos många en huvudorsak eller bidragande orsak till ulcerös kolit.

I tarmarna finns det miljarder bakterier, långt fler än cellerna vi har i kroppen. Bakterierna jobbar i symbios med kroppen och hjälper till att bryta ned födan. På grund av stress, antibiotika, mediciner och kolhydratsrik kost kan dock vissa svampbakterier, candida, få överhanden.

Candida finns lite överallt i kroppen. Svamp mellan tårna eller i tånaglarna är candida. Detsamma gäller svamp i underlivet. Candida kan även finnas i munhålan och på tungan. Trots att candida finns såväl i mun som underliv har många läkare tidigare trott att candida inte existerar däremellan, det vill säga i tarmen. Det stämmer inte. Candida kan förekomma i tarmkanalen och gissningsvis är det på grund av candida i tarmkanalen som candidan får starkt fotfäste även i andra delar av kroppen.

Candida är en jästsvamp som äter socker och kolhydrater. Och vad händer då? Jo det börjar jäsa – precis som i en bröddeg eller vid jäsning av vin. Därför brukar gaser vara ett av de tydligaste symptomen på candida. Candidasvampen älskar laktos – mjölksocker. Om man är laktosintolerant kan kroppen inte tillverka de enzymer som bryter ned laktosen. Istället kan candidan göra det. Men candidasvampen äter inte bara mjölksocker, den äter alla former av socker och kolhydrater. Därför måste man kraftigt skära ned på kolhydratsintaget, och framför allt intaget av snabba kolhydrater, under 6-8 veckor (längre om besvären är mycket stora) tills dess att candidans dominans har undertryckts. Man svälter ut den helt enkelt.

Det gäller alltså att dra ner på socker, snacks, vitt mjöl, ris, stärkelsesirap, glukossirap, godis, bakverk, bröd, ketchup och andra socker- och kolhydratsrika livsmedel. I de fall man eventuellt äter kolhydrater så ska de bestå av grönsaker, rotfrukter, frukt, fullkorn och andra långsamma varianter.

Det är ingen vits med att använda sötningsmedel vid candida, såsom maltitol, sorbitol, saccarin, aspartam mm, eftersom kroppen är dålig på att bryta ner dessa substanser. Då ligger de bara i tarmarna och jäser och det förbättrar inte precis tarmfloran.

Vid överväxt av candida måste man också se upp för jäst, jästextrakt och även glutamat och färsk svamp. De är riktiga bovar eftersom de ”spär på” den candidasvampkultur som redan florerar i magen. Läs ordentligt på förpackningar – jäst kan finnas i tapenade, korv, snacks, ja allt möjligt. Många B-vitaminer görs av jästextrakt så undvik detta om det inte står uttryckligen på burken att det är jästfritt. I många livsmedel tillsätter man B-vitamin som färgämne eller för att göra dem extra nyttiga så det gäller att se upp. Bröd kan också vara knepigt eftersom modern tillverkning stressar fram brödet genom att ha i för mycket jäst och låta det jäsa alldeles för kort tid. Var försiktig!

### ***Candida? Testa dig själv!***

Det finns ett enkelt candidatest som man kan göra själv. På morgonen, innan du har ätit eller druckit, håller du upp ett glas kallt vatten. Spotta sedan lite saliv i vattnet (inte slem). Om du har candida kommer det att bildas ”trådar” eller ”pinnar” av saliven som sträcker sig nedåt i vattnet inom 5-60 minuter. Om du inte har candida händer ingenting – spottet ligger bara och flyter på ytan.

Du kan naturligtvis även testa genom att kontrollera dina symptom. Följande symptom kan förekomma, varav gaser kanske är det som många tidigast märker av:

- Nedstämdhet, depression
- Trötthet
- Kroniska diarréer
- Underlivsbesvär
- Urinvägsinfektioner
- Astma
- Migrän
- Viktminskning eller ökning
- Hörsel- och luktsinnet försämras
- Psykiska störningar/minnes- och koncentrationsförmågan försämras
- Gaser, svullnad
- Övermättnadskänsla
- Allergier/överkänslighet
- Infektioner/inflammationer
- Blodsockerstörningar
- Menstruationsproblem/PMS

## **Candida? Se upp för följande i kosten!**

Om du har candida måste du under ett antal veckor (normalt ca 6-8 veckor om candidainfektionen inte är alltför allvarlig) äta en kost som innehåller så lite kolhydrater som möjligt, framför allt snabba kolhydrater. Dessutom måste du undvika att få i dig levande jästsporer. Här kommer en strikt candida-kostlista:

### **Se upp för kolhydraterna**

Minska ned eller ta helt bort:

- Bröd, ris, potatis, pasta, müsli etc. Om du vill äta lite av detta, välj fullkornsalternativ.
- Socker, godis, kakor, bakverk, sylt, sötd yoghurt, glass och andra produkter som innehåller mycket socker
- Ta helt bort alla produkter med artificiella sockerarter såsom maltitol, sorbitol, saccarin, aspartam och suckralos. Kroppen har inte enzymer som kan ta hand om detta så det ligger och ”jäser” i magen istället.
- Chips, popcorn, riskakor och andra snacks som innehåller mycket kolhydrater
- Ketchup, senap och andra sötade produkter
- Saft, läsk, sötade drycker, inklusive lightvarianter
- Torkad frukt

Glöm inte bort att se upp för levande jäst och svamp eftersom dessa ”spår på” candidasvampen i magen.

### **Se upp för jätten**

- Öl, sprit och andra jästa drycker
- Bröd, kakor och annat som har jäst
- Sojasås. Kinesisk eller japansk sojasås är en jäst produkt. Därför bör man vara försiktig med den
- B-vitaminer och livsmedel som innehåller B-vitaminer, eftersom detta ofta är tillverkade på basis av jäst. En sojamjolk som jag brukade dricka fick ändrat innehåll utan att jag såg det på innehållsförteckningen. Undvik också B-vitaminer i kosttillskott, ifall du inte med säkerhet vet att de är jästfria (se kapitlet ”Kosttillskott – bra men kan innehålla allergener för mer information). Kom ihåg att B-vitaminer ibland går under sina ämnesnamn såsom tiamin, niacin och riboflavin.
- Svamp. Jäst är en slags svamp och det innebär att man bör undvika andra former av svamp – framför allt färsk svamp där svampsporererna ”lever”. Var också extra noga med mögel, eftersom mögel också är en slags svamp.

### **Se upp för glutamat**

Glutamat tillverkas ofta på basis av jäst (hydroliserat jästextrakt) så undvik helst glutamat när du utrotar din candida. Se listan i kapitlet ”Basallergiker? Se upp för följande i kosten!” för information om vilka livsmedel som kan innehålla glutamat.

### **Se upp för svamp**

Undvik att äta svamp, framför allt färsk svamp, när du utrotar candidan eftersom den spår på den candidasvampkultur du redan har i tarmkanalen.

## **Andra elaka bakterier och parasiter**

Det är inte bara basallergi eller candida som kan orsaka tarminflammation (även om de är de främsta bovarna). Det finns många saker som kan skada tarmen, till exempel andra bakterier och elaka parasiter. Enligt min erfarenhet är det inte lika vanligt men likväl något som du bör ha i åtanke i din detektivjakt.

Till och med forskare och läkare har numera konstaterat att mycket skadliga bakterier och parasiter kan orsaka blodiga diarréer. Om du tror att du har drabbats av elaka parasiter så kan du vända dig till en läkare men det går även att bekämpa dem med hjälp av örter.

Alternativläkare använder till exempel örter för att ta bort binnikemaskar. Örter fungerar på många sätt bättre än penicillin. Penicillin slår inte bara ut parasiter och elaka bakterier utan även godartade bakterier. Penicillin kan därför leda till en rubbad bakterieflora i magen, med överdriven candidatillväxt och i värsta fall invasion av nya skadliga bakterier och parasiter som följd. Örter däremot skapar en miljö som parasiter och elakartade bakterier inte tål, men som godartade bakterier älskar.

Om du vill använda örter finns det billiga preparat att köpa i hälsokostaffärer. Två bra märken är Helhetshälsa ([www.helhetshalsa.se](http://www.helhetshalsa.se)) samt Regnbågscentret ([www.regnbagscentret.se](http://www.regnbagscentret.se)). Deras parasitkomplex innehåller det gröna skalet av svart valnöt, kryddnejlika och malört. Oerhört effektiva och billiga dessutom. Läs gärna på Regnbågscentrets hemsida om deras ”Anti Parasit” om du vill veta mer om hur dessa örter fungerar.

En parasitkur kan vara lämplig att ta även efter en utlandsresa eller någon gång vartannat år om man vill vara säker på att kroppen är fri från små ovälkomna besökare. Kostnaden för en kur med örtabletter ligger på ca 300 kr.

### ***Kosttillskott – bra men kan innehålla allergener***

Som födoämnesallergiker/födoämnesintolerant måste du se upp för kosttillskott. Inte för tillskotten i sig – men innehållsdeklarationen är ofta dålig. Ofta framgår inte alls huruvida tillskotten är allergenfria eller ej. Exempel:

- Många tabletter har mjölkpulver/laktos som tablettbindmedel (problem för mjölkallergiker).
- B-vitaminer är ofta gjorda på jäst (problem för spannmålsallergiker och personer med candida).
- E-vitamin är ofta baserat på vetegroddar (problem för spannmålsallergiker).

En tillverkare som gör allergenfria kosttillskott är Helhetshälsa; [www.helhetshalsa.se](http://www.helhetshalsa.se). Många amerikanska kosttillskott är också allergenfria. Kolla med tillverkaren och förvissa dig om att det kosttillskott som du använder inte innehåller saker som du inte tål. Lita inte på informationen på burken eller förpackningen.

Idag finns kosttillskott med glutamin. Om du är spannmålsallergiker eller basallergiker så kan du reagera på glutamin eftersom det hos vissa personer ombildas till glutamat i tarmkanalen. Undvik!

Proteinpulver måste du också undvika som basallergiker. Proteinpulver framställs nämligen genom en hydrolyseringsprocess av proteiner och aminosyror. Vid denna process bildas alltid glutamat.

För mer information om glutamatkällor, se följande länk:  
<http://www.truthinlabeling.org/hiddensources.html>

## **Små misstag – stora konsekvenser**

En basallergidiet måste vara ytterst strikt. Små misstag kan leda till upp till en veckas ökade tarmbesvär och andra allergisymtom kommer tillbaka i full kraft. Ett litet misstag kan till exempel vara små mängder av vete eller glukossirap i din mat, tillsatt B-vitamin, en huvudvärkstablett som innehåller laktos, osv.

Vissa personer försöker bli friska genom att äta en paleolitisk kost. Om de är basallergiker är dock en paleolitisk kost sällan tillräckligt strikt. Personen ifråga kan till exempel ta en öl någon gång, köpa lite grillad kyckling, ta en bit tårta på ett kalas eller äta odlad lax. Eftersom varje misstag leder till upp till en veckas besvär kommer han eller hon aldrig att uppleva en frisk period och kommer aldrig upprätta fullgod hälsa.

Som basallergiker måste du vara extremt noga vad gäller basallergenerna. Däremot är det helt ok om du ibland äter marsipan, majonäs, naturella chips, dricker vin, äter mjölkfri nougat, mörk choklad, eller andra livsmedel som inte hör till en strikt paleolitisk diet. Basallergikern måste med andra ord noga utesluta basallergenerna men kan därutöver äta mycket varierat.

### **Att fokusera på läkningsprocessen men glömma skadeprocessen**

Ibland hör jag talas om personer som behandlar sina tarmsjukdomar ganska framgångsrikt genom att använda olika naturliga preparat. Det kan till exempel vara probiotika, rå mjölk eller särskilda örter. Tyvärr lyckas dessa personer dock sällan återupprätta fullgod hälsa eftersom de enbart fokuserar på att stärka läkningsprocessen. De uppmärksammar över huvud taget inte att det kan finnas en skadeprocess. Detta är mer eller mindre samma strategi som läkare använder, men utan de skadliga biverkningar som mediciner har. De behandlar *symptomen* istället för *orsaken* till problemet så de flesta kommer aldrig att bli fullt friska.

### **Famla efter halmstrån**

Jag har också hört talas om personer som har insett att deras kost och livsstil orsakar hälsoproblem. Tyvärr famlar de ofta efter halmstrån och får inte hela bilden klar för sig. De kan till exempel försöka med att utesluta gluten, eller kaffe och blir något bättre. Men de förföljer aldrig detektivarbetet, eller går till botten med problemet, för att ta reda på *exakt* vad som skadar dem.

Vad som förvånar mig är att människor tenderar att se på kroppen som ett totalt mysterium. Sjukdomar kommer mer eller mindre flygande från yttre rymden och drabbar människor slumpmässigt och därför tror de att ulcerös kolit och andra sjukdomar aldrig kan lösas. Min åsikt är raka motsatsen och jag tror att det är därför som jag har återupprättat perfekt hälsa till skillnad från så många andra. Jag var helt övertygad om, från start, att ulcerös colit var en logisk konsekvens enligt lagen om orsak och verkan: Om du har en skada så måste något ha orsakat den! Jag trodde aldrig på läkarna som berättade att min tarm hade inflammerat sig själv utan skäl, och sedan inte kunde sluta inflamma sig själv och skulle förbli i detta idiotiska tillstånd i resten av mitt liv. Köp inte den här förklaringen, den är verkligen lika dum som den låter.

Din kropp har en egen intelligens som säkerställer att kroppen och din allmänna hälsa alltid är i optimum – *givet omständigheterna*. Det är aldrig något fel på kroppens reaktioner. Problemet är omständigheterna. I nästa kapitel får du en liten glimt av din kroppssuperintelligens in action.



## **Det är jättejobbigt att läka!**

Det här kapitlet handlar inte så mycket om ulcerös kolit utan berättar vad som händer när man läker. Läs igenom kapitlet noga. När din tarm väl börjar läka och du i samråd med läkare trappar ned din medicinering kommer du att få uppleva många av de läkningssymptom som jag beskriver här. Läs även nästa kapitel – ”*Tecken på läkning och läkningsskov*”. Det beskriver vad som kommer att hända under de månader du läker mer i detalj.

Jag kommer att använda mig av *feber* som exempel i det här kapitlet.

### **Stenålderskroppen...**

Feber är toppen! Har du haft feber? Var glad för det för feber är en strategisk och genomtänkt läkningsprocess från kroppens sida.

Det moderna vardagslivet är stressigt för många människor. Jobb, skola, hus och hem, barn, hobbyaktiviteter, renoveringar, släkt och vänner – allt detta kan leda till en stressig vardag.

Våra kroppar är emellertid inte moderna. De ser ut som på stenåldern – och reagerar på stenåldersvis. Stress uppfattar kroppen som en hotande fara, till exempel ett vilddjur som kan komma och bita eller risk för att utsättas för något giftigt. Vid stress vidtar kroppen förebyggande åtgärder för att skydda sig ifall vildjuret skulle anfalla eller kroppen skulle utsättas för en giftattack. Kroppen förbereder för det potentiella hotet/attacken genom att minska cirkulationen (för att minska risken för en större blödning eller för att minska spridningen av gifter i kroppen). När hotet väl är borta kommer kroppens processer att återgå till sitt normala tillstånd och kroppen når homeostasis (perfekt balans) igen där både den fysiska och mentala hälsa är i optimum.

I vårt moderna samhälle kan hotet/stressen pågå under väldigt långa perioder. Vi kan till exempel arbeta månader i sträck innan vi går på semester, kanske är familjelivet stressigt och ger inte den avkoppling vi behöver, såväl mentalt som fysiskt. Det betyder att kroppen aldrig får tid att återhämta sig och aldrig kommer att nå homeostasis.

### **Kroppen träder in i en skyddsfas, eller skadefas**

Vid stress väljer kroppen ofta att träda in i en skyddsfas, eller skadefas. Det första kroppen gör att minska cirkulationen. Det innebär, som nämnts ovan, att risken för att förblöda minskar om vildjuret skulle anfalla. Om kroppen skulle utsättas för en giftattack så kommer gifterna heller inte att spridas lika snabbt genom kroppen och känsliga organ såsom hjärnan förskonas en full giftattack. Som du kan se har kroppen en inbyggd intelligens som alltid ser till att vidta rätt åtgärder, givet omständigheterna, även om det inte alltid är så lätt att förstå vad kroppen egentligen sysslar med. Men du behöver inte förstå allt i detalj! Försök bara lista ut vad du kan göra för att hjälpa din kropp!

Det andra kroppen gör är att minska genomsläppligheten i tarmar och cellmembran. Om kroppen utsätts för gifter så innebär det att gifterna inte kan tränga in lika lätt och skada cellerna.

Tyvärr innebär detta att näringsupptaget också blir sämre, eftersom genomsläppligheten har minskat. Dessutom kommer kroppen att få svårare att rensa ut gifter. Vid ämnesomsättningen i kroppen uppstår alltid lite gifter och slaggprodukter som ska rensas ut. Men när cellernas genomsläpplighet har minskat och cirkulationen är lägre så kommer detta att försvåras.

Kroppen kommer också att strunta – tills vidare – i diverse virus och bakterier som anhopas i kroppen. Dem får kroppen ta hand om senare, nu är ju det viktigaste att vara beredd på det anfallande vilddjuret eller giftattacken. Kroppen kommer också att strunta i att läka och bygga upp ny vävnad och nya celler. Det får också vänta tills faran är över.

### **Läkningsfasen**

En skyddsfas eller skadefas är inte bra i längden. Därför försöker kroppen att så snart som möjligt avbryta skadefasen för att sätta igång en läkningsfas. Detta brukar hända när folk går på semester. Då brukar vi ju slappna av och pusta ut – puh! Skönt att det äntligen är semester! När kroppen märker att vi slappnar av och slutar stressa så uppfattar kroppen detta som ”faran är över”. Kroppen startar därför genast en läkningsfas.

### **Varm, trött och svullen**

Det första kroppen gör är att dra igång cirkulationen på max och öka genomsläppligheten i cellmembranen så mycket det bara går. För nu är det massor av gifter och slagg som måste rensas ut som har lagrats upp under skadefasen. Ofta höjer kroppen också temperaturen något. En något högre temperatur underlättar vid kraftigt läkningsarbete eller giftutrensning.

Vad händer när vi går på semester? Jo många brukar känna sig matta och trötta, varma och svullna. ”Jag har nog blivit lite sjuk, jag tror nästan jag har lite feber” är en vanlig kommentar den första semesterdagen. Och det är inte så konstigt! Kroppen har dragit igång världens läkningsprocess. Det är därför som vi är varma, svullna och trötta. Kroppen cirkulerar ut gifter och slagg som bara den.

### **Trött och utan hunger**

När all den här aktiviteten är igång ser kroppen till att vi är allmänt trötta och däckade. Kroppen vill att vi ska hålla oss stilla och lugna så att den får jobba med att läka och rensa ifred. Ofta sätter kroppen även ned hungerkänslorna. Man brukar säga att 70 procent av immunförsvaret sitter i magen. Det är nämligen via maten som vi får i oss de flesta konstiga ämnen så därför behöver vi ha det mesta av immunförsvaret här. Men när kroppen vill fokusera på att läka har den ingen lust att lägga resurser på att ta hand om en massa mat. Det är därför som den sätter ned hungerkänslorna.

### **Hög feber**

Många kan drabbas av hög feber under läkningsprocessen. Feber är ett utmärkt sätt för kroppen att bränna bort ett överskott av bakterier och virus. Dessa är nämligen mer värmekänsliga än kroppens egna celler. Även cancerceller är mer värmekänsliga, så lite feber då och då är ett utmärkt sätt att hålla sig frisk. Du bör dock vara försiktig om din feber blir mycket hög och särskilt om det är barn som får väldigt hög feber. Den unga och omogna barnkroppen är ofta ivrig kan överreagera med resultat att febern blir för hög. I vissa fall måste man därför ta sig till sjukhus vid extremt hög feber. Våra hjärnceller är mer känsliga för höga temperaturer. Vad du kan göra är att använda den gamla traditionella metoden med en våt handduk runt huvudet. Kom ihåg att dricka ordentligt med vatten eftersom du förlorar mycket vätska när du har feber.

### **Vätskeansamling**

Normalt rensar kroppen ut gifter genom att föra gifterna via lymfvätskan till njurar och lever som för ut gifterna via avföring och urin. Kroppen vill inte transportera gifter via blodet för blodvolymen är liten och blodet cirkulerar snabbt i kroppen. Risken finns då att gifterna sprids och skadar vävnader och organ. Lymfvätskan är all vätska som finns mellan cellerna.

Den är ungefär dubbla blodvolymen. En normalstor man har ca 4-5 liter blod och ca 9 liter lymfvätska. För att skydda sig väljer kroppen att samla på sig extra lymfvätska. På så sätt späs giftkoncentrationen ut medan gifterna förs till njurar och lever. Därför är det vanligt att man känner sig svullen vid läkning/giftrensning. Kroppen har nämligen bundit upp extra lymfvätska.

### **Eksem**

Ett annat vanligt symptom som man kan få under en läkningsfas är eksem. Om kroppen har mycket gifter som ska rensas ut så kommer njurar och lever att vara ganska belastade. De kan då ta hjälp av huden och rensa ut gift via huden. Eftersom lymfvätskan finns i hela kroppen, liksom en massa lymfknutar som kan hjälpa till att neutralisera farliga ämnen, så kan kroppen därmed rensa "lokalt". Detta sker via svett, hudexfoliering och eksem. Har man eksem så beror det sällan på att något utifrån skadar kroppen. Oftast beror det på att kroppen rensar ut gifter. Har man kroniska eksem betyder det att kroppen ständigt måste rensa gifter. Därför är eksem ofta ett allergisymptom – man är helt enkelt allergisk mot något som man ständigt stoppar i sig. Eksem är också mycket vanliga efter en medicinkur. Mediciner är nästan alltid mycket giftiga för kroppen. Medan medicineringen pågår träder kroppen ofta in i en skyddsfas/skadefas för att hindra de giftiga ämnena att tränga in cellerna. Därför har man sällan eksem medan medicineringen pågår. När medicineringen avslutas och kroppen känner att läget är lugnt träder kroppen in i en läkningsfas och börjar rensa. Det är ofta då som eksemen kommer. De kan alltså uppträda långt efter själva medicineringen.

### **Stela muskler, ont i lederna**

Ibland utsätts kroppen för mer gifter än den hinner rensa ut. Det kan vara gifter och kemikalier via maten, mediciner, avgaser, rökning, oupptäckta allergier, och så vidare. Även under en skadefas kan gifter samlas upp i kroppen eftersom den inte kan rensa ut dem lika bra när cellerna är mer tillslutna och cirkulationen låg. Tills vidare måste kroppen därför lagra gifterna och slaggprodukterna.

Kroppen måste lagra gifter och slagg där de gör minst skada. Den kan ju inte precis lagra gifter i hjärnan, hjärtat eller lungorna. Kroppen väljer därför att lagra gifter i leder, bindvävnad och fettvävnaden. Var kroppen väljer att lagra är olika från person till person. En del lagrar framför allt i fettvävnaden, andra i leder och bindvävnad.

När kroppen ska rensa ut gifter från leder och bindvävnad så måste cirkulationen öka här. Kroppen tillför därför extra lymfvätska och eventuellt mer blod om vävnaden är skadad och behöver läka. Då behövs ju extra syre och näring till läkningsprocessen. Detta innebär att leden blir öm, svullen och stel. Detsamma gäller musklerna om gifter lagras här eller i bindvävnaden. Den här stelheten, de svullna lederna och värken är alltså tecken på giftutrensning och läkning.

### **När hjälpen bli en stjälp**

Det är vanligt att man missuppfattar vad kroppen sysslar med när den läker. Många tror att kroppen har blivit sjuk. De väljer därför att använda bland annat febernedsättande mediciner för att "hjälpa" kroppen att bli frisk igen. Men då utsätter man kroppen för precis det som den hela tiden har varit rädd för under skadefasen – giftattacken.

Om den febernedsättande medicinen är tillräckligt giftig tvingas kroppen att avblåsa hela läkningsprocessen. Cirkulationen sänks, genomsläppligheten minskar, febern försvinner, eksemen försvinner och värken och svullnaden går tillbaka. Många tror att de har hjälpt

kroppen– att de har blivit friska. Men det är precis tvärtom. Kroppen har tvingats avbryta läkningen och träder tillbaka in i en skyddsfas/skadefas.

Eftersom kroppen har en massa eftersatt arbete – gifter som anhopats, extra virus och bakterier, underlåten cellförnyelse och uppbyggnad – så kommer kroppen att försöka läka igen, så snart den bara kan. Därför drabbas människor som ofta använder febernedsättande mediciner och andra läkemedel ofta av feber igen. Och igen. Kroppen måste ju läka.

### **Kroniska skador**

Om kroppen ständigt hindras från att läka inträder en försämring i hälsotillståndet. Kroppen måste ta till en annan lösning för att hantera gift- och slagganhopningen. Ofta väljer kroppen att lagra in gifter och slaggprodukter i bindvävnad, leder och fettvävnad som jag skrev om ovan. Men vad händer om det lagras en massa gifter i en led? Jo vävnaden i leden kommer att skadas, och då måste den läka. Kroppen startar därför en inflammation i leden, där den tillför extra blod och lymfvätska för att tillföra näring och syre och rensa bort slaggprodukter. Leden blir alltså inflammerad. Om giftupplagringen i leden fortsätter kommer leden att fortsätta att skadas. Och då måste den fortsätta att läka. Detta innebär att en kronisk inflammation uppstår. Liknande problem uppstår i bindvävnad och muskler ifall gifter lagras in där. Detta är precis samma resonemang som vid tarminflammationer. Det handlar om en kronisk skadeprocess och en kronisk läkningsprocess.

En förklaring till den stora omfattningen av ständig ledvärk, artros och kronisk inflammation i lederna är alltså en giftupplagring i lederna. Den här situationen uppstår framför allt om man får i sig extra stora mängder gift, till exempel via rökning, upptäckt allergi, kronisk medicinering, skräpmat och så vidare.

Ett av mina egna allergisymptom var ledvärk och min syster som också är basallergiker drabbades i ännu högre grad än jag av detta. När hon och jag väl upptäckte att vi var allergiska och ändrade kosten gav ledvärken så småningom med sig. Det tog dock ett tag innan kroppen hade hunnit cirkulera ut gifterna, så periodvis hade hon och jag lite extra ont även efter kostomläggningen. När kroppen väl var klar med giftutrensningen efter några månader så försvann problemen med ledvärken helt.

Inflammationer i leder brukar behandlas precis som ulcerös kolit – man ger människor med ledvärk anti-inflammatorisk medicin. Personligen är jag tveksam till att man enbart stoppar läkningsprocessen utan att försöka utröna vad som skadar leden. Vad är det som skadar leden och hur ska jag stoppa *skadeprocessen*?

Hos vissa personer som utsätts för mer gifter än kroppen hinner rensa ut lagras giftet framför allt i fettvävnaden. Men vad händer om kroppen lagrar in en massa gift där? Jo det sista kroppen vill är ju att bränna bort fett för då börjar ju alla gifterna cirkulera fritt, samtidigt som kroppen har svårt att rensa ut dem. Kroppen kommer därför att sänka ämnesomsättningen. Sänkt ämnesomsättning är förhållandevis vanligt idag, inte minst hos överviktiga personer. Vården brukar hjälpa människor med sänkt ämnesomsättning genom att ge dem sköldkörtelhormon för att öka ämnesomsättningen. Jag undrar dock om det egentligen är särskilt klokt. Kroppen har ju gjort ett strategiskt val att sänka ämnesomsättningen för att inte skadliga gifter ska få ett fritt omlopp.

I vissa familjer kan en person vara väldigt smal och en annan kraftigt överviktig, trots att båda äter samma (skräp)mat. Kroppen hos den överviktiga personen har valt att bygga fettvävnad

för att lagra in överskottet av gifter där. Hos den smala personen har kroppen valt en annan strategi. Den har minskat cirkulationen och genomsläppligheten i tarmen för att minska giftupptaget. Men det innebär att upptaget av näring och energi också försämras kraftigt. Därför blir dessa personer underviktiga och drabbas av näringsbrist.

Det bästa enligt min mening i alla de situationer jag beskrivit ovan är att minska gifterna man får i sig. Framför allt handlar det om att äta en naturlig och näringsrik mat istället för skräpmat. Om man är utsatt för särskilda gifter såsom rökning och alkohol så måste man ta itu med dessa vanor. Jag tror också att allergi och överkänslighet är en mycket vanlig orsak till många former av kronisk värk.

### **Kroppen hamnar i ett mellanläge**

Vid nästan alla kroniska sjukdomar och hälsoproblem är kroppen fångad i ett läge mitt emellan skadefas och läkningsfas. Eftersom gifterna fortfarande finns kvar (i maten, medicinerna, rökningen etc.) kan kroppen inte träda ur skadefasen. Samtidigt, eftersom giftbelastningen fortsätter år efter år, måste kroppen läka, reparera och förnya celler, annars skulle den brytas ned fullständigt. En nedsatt läkningsfas kommer därför att pågå samtidigt som gifter invaderar, cirkulerar och lagras i kroppen. Kroppen kan aldrig skydda sig fullständigt såsom den skulle göra under en effektiv skyddsfas. Den kan heller inte läka fullständigt som den skulle göra under en intensiv läkningsfas. Naturen har aldrig planerat för den här situationen. Efter lejonets attack kunde urtidsmänniskan vila ut. Vi människor är inte konstruerade för långa perioder av stress, skräpmat och giftiga kemikalier/mediciner.

Många menar att alla möjliga kroniska problem hör till åldrandeprocessen. Smärta, stelhet, försämrade kroppsfunktioner osv. är helt enkelt något som kommer med åldern. Köp inte myten. Du är i din fulla rätt att njuta av perfekt hälsa, oavsett din ålder.

### **Visst är det jobbigt att läka**

Allt som jag har skrivit om ovan är jobbigt. Ofta jättejobbigt. Feber, trötthet, matthet, eksem, värk, uppsvullnad och så vidare – det är inte särskilt roligt när det pågår men samtidigt måste man försöka se det som något oerhört positivt. För det innebär faktiskt att kroppen är frisk! Det är bara en frisk och fungerande kropp som kan dra igång en läkningsfas. Så egentligen bör man tänka: ”Jippi – jag har feber och eksem! Så bra – nu rensar jag gifter och bakterier och blir jättefrisk!”

Alltså – var glad att du kan läka! Kroppen har faktiskt en enorm läkande kraft. Även när stora skador har uppstått.

### **Är läkningsprocesser farliga?**

I vissa fall kan läkningsprocesser vara farliga. Till exempel kan ju feber bli farligt hög. Diarré är en annan läkningsprocess som kan vara farlig. Ofta sätter kroppen igång en diarré för att snabbt rensa ut giftiga magbakterier. Ibland kan dock giftutrensningen bli så häftig att personen drabbas av vätskebrist. Det räcker med ca 10 – 15 procents vätskebrist för att man ska riskera att dö av njurkollaps och hjärtstillestånd. Så pass farlig diarré är sällsynt hos vuxna men inträder ibland hos barn. Barns kroppar har inte hunnit ”träna” så mycket så de kan bli lite för ivriga i sin läkning. Det är ganska vanligt att barn i utvecklingsländer dör i diarréjukdomar av denna anledning. Men det är alltså vätskebristen som de dör av, som följd av diarrén.

Läkningsfaser som blir så häftiga att de är farliga är inte så vanliga. I de allra flesta fall har kroppen fullständig koll på vad den sysslar med.

### **Kan läkningsprocesser i tarmen vara farliga?**

Ibland kan en tarminflammation vara akut farlig. Det händer när sår rivs upp i tarmen som då kan blöda kraftigt.

Exempel: Antag att du är allergiker, men inte vet om att du är allergisk. Du fortsätter alltså att äta mat som skadar tarmen. Den måste därför läka. När tarmen läker kommer kroppen att tillföra extra blod och lymfvätska för att tillföra näring till läkningsprocessen (inflammationen). Cirkulationen i vävnaden kommer att vara hög och den kommer att vara röd och svullen. Det innebär att tarmen också är känslig och att sår lätt kan rivs upp när mat passerar. Eftersom cirkulationen är hög finns en risk för kraftig blödning. Och det är farligt!

Här måste du åka in till sjukhuset. Läkarna brukar ofta använda kortison i dessa fall för att stoppa blödningarna. Kortison bromsar nämligen läkningsprocessen. Det betyder att den höga cirkulationen (av blod och lymfvätska) kraftigt sjunker, inflammationen (läkningen) minskar och blödningarna minskar därför också. Här är kortison bra!

Läkarna brukar ofta skriva ut en kortisonkur som man ska använda i några veckor för säkerhets skull. Antag nu att du fortfarande inte vet om att du är allergiker, så du fortsätter att äta mat som skadar tarmen. Samtidigt kommer kortisonkuren att hindra tarmen från att läka. Tarmen kommer alltså att bli mer skadad än tidigare. När kortisonkuren är slut kommer tarmen att försöka läka ännu kraftigare än förra gången. Det innebär att inflammationen kommer att bli ännu kraftigare och risken för blödningar ökar ännu mer. Du kanske än en gång måste åka till sjukhuset och få en ny kortisonkur. Och så vidare. Det blir en ond cirkel.

Hur stoppar man den onda cirkeln? Jo genom att stoppa *skadeprocessen*. Man måste ta reda på vad som skadar tarmen och genast ta bort detta (i det här exemplet sluta äta maten som man inte tål). Då kan nämligen tarmen börja smälåka – även om kortisonkuren i viss mån bromsar läkningen. Risken för kraftiga blödningar efter kortisonkuren kommer att minska, för tarmen har kunnat läka så smått när den inte skadas längre. Sakta men säkert kommer tarmen att bli bättre och till slut kommer du inte att behöva något kortison längre och tarmen kan börja läka snabbare.

### **Blödande och icke blödande ulcerös kolit**

Vissa människor har en ulcerös kolit som blöder mycket. Andra drabbas inte av särskilt mycket blödningar alls utan har framför allt diarréer. Detta beror på att kroppen kan välja olika, men lika intelligenta, lösningar på problematiken.

För att skydda sig (från allergimat, elaka bakterier etc.) träder tarmen in i en skyddsfas hos vissa personer. Cirkulationen i tarmen minskar och ytepitelen i tarmen sluter sig så att så lite giftiga ämnen som möjligt kan tränga in i kroppen. Detta innebär naturligtvis att tarmen inte blöder så mycket, eftersom cirkulationen är lägre. Istället bildas framför allt diarréer, vätska och slem för att snabbt föra ut de giftiga ämnena i maten.

Hos andra väljer tarmen att *inte* inträda i en skyddsfas. Istället försöker kroppen hantera situationen genom att behålla en högre cirkulation och öppenhet i vävnaderna. Kroppen väljer helt enkelt att inträda i en slags läkningsfas, där den försöker läka vävnaden vartefter den skadas. Detta innebär naturligtvis att risken för att blöda ökar.

Det här är alltså två olika strategier som kroppen kan ta till. Ingen strategi är bättre än någon annan. Felet ligger i skadeprocessen – det som skadar tarmen. Skadeprocessen måste upphöra för att tarmen ska kunna läka klart.

**Var kommer den här informationen ifrån?**

En hel del av det jag har skrivit om ovan är mina egna reflektioner som du säkert har märkt. Den underliggande kunskapen kommer från en alldeles fantastisk webbkurs inom ”ekologisk medicin”. Webbkursen är utvecklad av en mycket duktig biopat som heter Ulf Brånell. Kursen går att beställa på följande hemsida: [www.klokast.se](http://www.klokast.se).

Sedan jag har lärt mig förstå ekologisk medicin har jag slutat vara rädd för kroppen och dess reaktioner. Jag har börjat förstå att det som kroppen gör är alltid logiskt och klokt. Kroppen väljer alltid den smartaste lösningen – givet förutsättningarna. Om problem uppstår måste man ändra på förutsättningarna, oftast kost och livsstil.

Copyright  
Annika  
Lagerhorn

## **Tecken på läkning och läkningsskov**

I det här kapitlet skriver jag om vad du troligtvis kommer att uppleva när du har tagit bort skadeprocessen.

När skadeprocessen väl är borta så kan tarmen sakta men säkert börja läka. Läkningen kan börja så smått även om du samtidigt tar mediciner såsom kortison, anti-inflammatorisk medicin eller immundämpande. Du kan själv påverka hur snabbt tarmen läker genom att ge den så bra förutsättningar som möjligt.

### **Inflammationen är kvar**

När du tar bort det som skadar tarmen kan den börja läka. Men det innebär att inflammationen kommer att vara kvar – inflammationen är ju själva läkningsprocessen. Så länge som tarmen måste läka så kommer den att vara inflammerad. Fördelen med att ta bort skadeprocessen är att tarmen inte skadas på nytt, varför den äntligen kan läka klart.

Det kan ta några veckor eller månader tills tarmen är läkt men det kan ta betydligt längre tid än så innan bakteriefloran är robust och immunförsvaret har lugnat ner sig. Räkna med 1-2 år. Tarmen är ofta ”överkänslig” och ”irriterad” ett bra tag, vilket inte är så konstigt. Den har varit allvarligt skadad och säger därför snabbt ifrån om skadliga ämnen dyker upp igen.

Nu när min tarm har varit läkt i flera år så är den inte särdeles känslig om jag av misstag skulle få i mig något som jag är allergisk mot. Men under hela det första ”läkningsåret” så var tarmen väldigt känslig även mot små spår. Då var det lätt hänt att slem och blod kom från tarmen igen. Tarmen lugnar dock ned sig med tiden när den är läkt och robust igen.

### **Minskad diarré, vätska och slem**

När du väl har tagit bort det som skadar tarmen kommer du att märka att diarré, vätska och slem minskar. Diarré, vätska och slem är olika sätt för kroppen att rensa bort giftiga och skadliga ämnen så snabbt som möjligt. Tarmen vill ju inte ha dessa giftiga och skadliga ämnen vid ett skadat område! När de skadliga ämnena försvinner, till exempel genom att du slutar äta sådant som du är allergisk för, så kommer kroppen inte att behöva rensa ut lika mycket gifter och slagg. Diarrén, vätskan och slemmet kommer därför att minska. Normalt försvinner det inte helt, eftersom själva läkningsprocessen – inflammationen – innebär att skadad vävnad byts ut. Detta måste rensas ut och därför kommer diarré, slem och vätska kanske inte försvinna helt, men det lugnar ned sig betydligt.

Om du av misstag skulle få i dig något som du är allergisk för medan tarmen fortfarande läker så kommer diarré, slem och vätskeproblematiken öka igen. Det blir som ett ”skov”. Detsamma gäller ifall en dålig bakterieflora blossar upp igen, i de fall en dålig bakterieflora har orsakat tarmproblemen.

### **Smärta**

Ibland kan det göra fruktansvärt ont i magen. Man blir kallsvettig och skakar. Ett par personer som jag har haft kontakt med har nästan svimmat av smärta. Är det farligt? Min syster var på ett seminarium en gång där en mag- och tarmspecialist var en av föreläsarna. Han konstaterade att smärta på grund av diarréer, kramper, gaser osv. inte var farligt, även om det gör obeskrivligt ont. Det är först när det blöder mycket eller om diarréer ger stora vätskeförluster som det blir farligt. Men om du är orolig och inte vet vad som orsakar din smärta bör du kontakta din läkare.



### **Risk för mer blod**

När kroppen läker ökar blodgenomströmningen i de vävnader som ska läka och vävnaden blir svullen och öm. Det är därför lätt hänt att sår rivs upp när mat passerar genom tarmen. Eftersom cirkulationen och blodgenomströmningen är extra hög så ökar risken för att man blöder extra mycket.

### **Läkningen kan ha bromsats i hela kroppen**

När du trappar ned, och tillslut lägger av med medicinerna, kommer du att få en tuff läkningsperiod. Inte bara din tarm måste läka utan hela din kropp. Om du har använt kortison och immundämpande medicin innebär det att läkningsprocesser och cellförnyelse har tryckts tillbaka i hela kroppen. Kroppen har under flera månader inte kunnat läka, bygga upp och förnya vävnader som den ska. Kroppen försöker därför att ta igen detta så snabbt som möjligt.

### **Läkningsskov**

Om du har läst förra kapitlet så vet du att vanliga symptom på att kroppen läker och rensar ut gifter är feber, svullnad, eksem, värk och trötthet. Läs gärna förra kapitlet igen för att ta reda på *varför* man får just dessa symptom.

En läkningsprocess kräver mycket kraft och energi av kroppen. Därför brukar kroppen (åtminstone min kropp!) läka i etapper, eller ”skov”. Läkningsskov är en term som jag själv har hittat på för det stämmer så väl överens med det jag upplevde när jag läkte. Mina läkningsskov varade från några dagar till omkring två veckor i taget. Då blev jag trött och matt, fick lättare feber, eksem och samlade på mig extra vatten. En gång fick jag också riktigt hög feber i tio dagar. Mellan läkningsskoven mårde jag bättre i några veckor i taget. Mina läkningsskov kom och gick under ett års tid. Med tiden blev dock läkningsskoven mildare och kortare.

När kroppen läker är den mycket öppen och genomsläpplig. Alla ytepitel i tarmar och cellmembran står vidöppna för att rensa ut gifter. Därför ska man helst undvika ”onödiga” mediciner, typ huvudvärkstabletter och liknande om det går, samt skräpmat och kemikalier. Dessa gifter riskerar nämligen att åka rakt in i de öppna cellerna och kroppen kan tvingas att avbryta läkningsprocessen.

Det kanske låter konstigt att man kan ha läkningsskov som kommer och går under ett helt års tid från och med att man har tagit bort skadeprocessen. Men det beror på att kroppen, på egen hand eller på grund av mediciner, under en lång tid har befunnit sig i en skadefas. Kroppen har slutit sig för att skydda sig från gifter och skador. Kroppen kan inte läka effektivt samtidigt som den skyddar sig, för läkning kräver att kroppen är väldigt öppen. Därför har kroppen en massa eftersatt arbete att ta itu med samt mängder av gifter och skräp som har lagrats upp under skadefasen. Det tar tid innan kroppen har hunnit åtgärda allt detta.

### **Så skiljer du läkningsskov från allergireaktioner**

De symptom man har vid läkningsskov är ofta ganska lika de symptom som man har när man har ätit något skadligt för tarmen. Om jag till exempel äter mjölk- eller spannmål så kommer jag få allergireaktioner i form av bland annat eksem och vätskeansamlingar. Hur vet jag i så fall om de symptom jag har beror på att jag ätit något skadligt eller om kroppen läker??

Det är förhållandevis enkelt att skilja läkningsskov från de tillfällen då man råkar få i sig fel mat. Magen påverkas nämligen inte särskilt mycket. Om du läser igenom de symptom jag

beskrev i stycket ovanför (eksem, feber, vätskesvullnad mm.) så handlar ingen av dessa om magen. Symptomen är åtgärder för att rensa ut gifter som har lagrats i kroppen samt symptom på att kroppen byter ut skadad vävnad.

Samma symptom kan dyka upp även då man fått i sig fel mat, men då brukar man få magbesvär samtidigt. Alltså är det viktigt att hålla koll på magsymptomen. Om magen blir sämre (till exempel börjar blöda igen, diarré, kramper mm.) måste man gå på detektivjakt. För då har man antagligen fått i sig något av det som skadar tarmen. Annars är läget lugnt och det är bara att låta kroppen giftrensa ifred.

OBS! I vissa fall kan anti-inflammatorisk medicin, kortison mm. trycka tillbaka magsymptomen och då är det svårare att utvärdera på basis av magen. Det gäller därför att alltid vara noga med kosten.

### **Undvik frön och skal och hårda fibrer**

För att undvika att sår rivs upp i en svullen och känslig tarm bör du inte äta frön och skal och hårda fibrer som kan riva upp sår. Mixa/hacka/finriv gärna frukt och grönsaker så att det inte blir så mycket hårda bitar. Tugga all mat mycket noga!

### **Ät näringsrik mat**

En trasig och skadad tarm har svårt att ta upp näringsämnen. Samtidigt behövs näringsämnen, såsom vitaminer, mineraler och antioxidanter, till själva läkningen. En bra metod för att stötta alla typer av läkningsprocesser i kroppen är att äta mat med mycket näring. Det innebär att man äter stora mängder frukter, grönsaker, bär, rotfrukter, örter och äkta hemgjord buljong. Dessa innehåller nämligen mycket näringsämnen.

Tänk också på att dricka mycket vatten, sova ordentligt och inte stressa. De allra flesta vet att när man har influensa så ska man vila, äta lätt, näringsrik mat, dricka mycket vatten och inte stressa. Det ger kroppen bra förutsättningar för att läka ut en influensa. En liknande strategi kan du ta till för att ge bra förutsättningar för din tarm att läka!

### **Juicefasta/näringsfasta**

Om din tarm är väldigt, väldigt skör och ömtålig så kan du juicefasta ett par dagar. Under dessa dagar kommer inga hårda saker eller fast föda passera tarmen och den kan därmed läka ifred. Kom dock ihåg att näringsupptaget är dåligt i en skadad tarm. Det är därför som jag skriver ”näringsfasta” här. Vissa kopplar ihop fasta med att man ska dricka buljong. Tyvärr är buljong som man köper i affärerna ganska näringsfattig. Är du basallergiker som jag kommer du dessutom att vara allergisk för jästextrakt och glutamat som finns i alla färdiga buljonger i livsmedelsaffärerna. Däremot är det toppen att dricka äkta, hemgjord buljong kokt på ben.

Fasta handlar ofta om att gå ned i vikt eller att minimera belastningen på kroppen och därför dricker man förhållandevis lite. Men här handlar det inte om viktnedgång. Det är bättre att du dricker relativt mycket juice för att få i dig så mycket näring som möjligt, samtidigt som tarmen skonas av att slippa fast föda ett par dagar.

Vissa varnar för fasta, i synnerhet vad gäller personer med hjärt-kärlsjukdomar. Om du är orolig, prata med din läkare. Min åsikt är att man framför allt bör prata med sin läkare om man tänker börja röka, supa, äta snabbmat eller knarka.

## **Sjukdomar och känslor**

### **En olycka kommer sällan ensam**

En olycka kommer sällan ensam enligt talesättet och många upplever att diverse sjukdomar kommer i samband med kriser eller stress. Att stress sätter ned vår allmänna hälsa och våra kroppars försvar mot skadliga ämnen är väl känt. Det finns även många människor som hävdar att deras sjukdomar kom i samband med en kris, även om den etablerade skolmedicinen ställer sig tveksam till detta.

### **Den förföljda Dr. Ryke Geerd Hamer**

Den bästa teorin som jag har hittat om känslor och sjukdomar har lagts fram av den tyske cancerläkaren Dr. Ryke Geerd Hamer. Få har dock hört talas om Hamer, för det verkar vara många som inte vill att han ska få göra sin röst hörd. Han har blivit utsatt för ett antal mordhot och även ett direkt attentat där någon har försökt skjuta honom. Han har också hamnat i fängelse ett par gånger anklagad för kvacksalveri – eller om det var felbehandling eller farlig vård – och han har frångagits sin läkarlegitimation. Hamers son har vid ett tillfälle sagt att hans far är utsatt för en häxprocess. Sonen har därpå anklagats för förtal. Hamer har vid rättegångarna krävt att hans teorier ska testas. Detta har såvitt jag vet förvägrats honom.

Ovanstående har gjort mig extra nyfiken – snarare än avskräckt – på Hamer och jag har tittat närmare på hans historia och teorier. Om Hamer bara var en kvacksalvare, varför skulle vissa vara så rädda för det han säger att de vill mörda honom?

### **Hamers historia**

Hamer hade en son som dog under olyckliga omständigheter för ett antal år sedan. Hamer drabbades en tid därefter av testikelcancer. Som cancerläkare började han fundera på om canceren möjligen hade samband med den kris han genomlevde på grund av sonens tragiska bortgång. Hamer började fråga ut sina patienter och sakteliga kunde han kartlägga att olika kriser aktiverade olika delar av hjärnan. Krisen påverkade även den del av kroppen som just det område i hjärnan styr, med cancerös tillväxt som följd. Hamer använde sig även av datortomografi för att kartlägga sambanden mellan kris/ökad aktivitet i viss del av hjärnan och cancerös tillväxt i viss del av kroppen. Datortomografi innebär scanning av hjärnan. Detta görs ofta på cancerpatienter för att undersöka om canceren har spritt sig dit.

På basis av datortomografin och intervjuer (såvitt jag vet är patientunderlaget numera över 30 000 patienter) så har Hamer byggt upp en noggrann bild av vilka typer av kriser som orsakar vilka typer av cancer. Även andra allvarliga sjukdomar ingår i hans teori, som exempelvis hjärtinfarkt, reumatism och MS.

### **Så säger teorin**

Det kan tyckas som en ologisk funktion hos kroppen att en kris kan orsaka cancer, men det är i själva verket en mycket ändamålsenlig mekanism enligt Hamer. Denna mekanism finns i våra celler och härstammar från ett mycket tidigt utvecklingsstadium i evolutionen.

Man kan använda Hamer själv som exempel. Hos en enkel organism (till exempel ett litet djur) innebär förlust av avkomma att djuret genast måste skaffa ny avkomma, för att säkra det egna arvsanlagets fortlevnad. Krisen (som påverkar ett visst ställe i hjärnan) intensifierar därför celltillväxten i just fortplantningsorganen (testiklarna) så att de blir starkare. När ny avkomma väl har kommit på plats minskar aktiviteten och organens funktion återgår till det normala. En eventuell cancerös tillväxt tillbakabildas och bryts ned av bakterier och virus.

Det finns alltså även en logik i att det finns bakterier och virus i våra kroppar, de är inte enbart inkräktare som ska utrotas.

Problem uppstår dock om krisen fortgår och fortgår. Då kommer tillväxten och den ökade aktiviteten i vävnaden också att fortgå. Detta drabbar oss människor titt som tätt i de komplexa liv vi lever numera. Det som från början var en ändamålsenlig funktion gör oss sjuka.

På samma sätt som i exemplet ovan har Hamer kartlagt en mängd kriser och dess effekt på kroppen i form av cancer eller andra sjukdomar. Enligt Hamer är det viktigt att förstå känslor och hur de påverkar vår fysiska hälsa. Samt att det är oerhört viktigt för en fungerande läkning att bearbeta kriser och känslor.

Som jag ser det har Hamer faktiskt löst ”cancers gåta”. Vi vet sedan tidigare att miljögifter kan orsaka cancer. Men många cancerfall har ingen direkt koppling till miljögifter. Hamers teori kan förklara dessa oförklarliga canceruppkomster.

Hamers teori kan också förklara uppkomsten av metastaser hos människor, det vill säga att cancer sprider sig till nya vävnader. Detta förekommer inte alls på samma sätt hos djur. Men antag att en person liksom Hamer har drabbats av testikelcancer på grund av en liknande kris. Personen mår dåligt och vänder sig till läkare. Här får personen diagnosen cancer. Vad händer? Jo risken är stor att personen drabbas av en ny kris – dödsångest. Denna kris kan i värsta fall ge upphov till cancerös tillväxt i nya delar av kroppen. Vartefter personen blir sjukare blir denne kanske sängliggande och måste sluta jobba. Detta kan leda till en ny kris – en självvärderingskris. Personen känner sig som ett värdelöst kolli som andra måste sköta och ta hand om. Denna kris kan leda till ytterligare en canceruppkomst. Och så vidare.

### **Hamer och tjocktarm/ändtarm**

Eftersom jag själv har drabbats av en tarminflammation i tjocktarm och ändtarm så har jag naturligtvis undersökt vad Hamer säger om detta. Här kommer en kort sammanfattning. Informationen har jag hämtat från den webbkurs inom ekologisk medicin. Kursen är utvecklad av en biopat och finns att beställa på [www.klokast.se](http://www.klokast.se).

**Rectum (ändtarm)** – Kvinnlig identitetskonflikt, inte veta vart man hör eller vart man ska gå, vilket beslut man ska fatta.

**Tjocktarm;, Colon** – Gemen, osmältbar vrede, till exempel orättvis beskyllning för försäkringsbedrägeri "Jag måste rentvå/befria mig, bli av med"!

**Colon Sigmoidum** – Nedriga, undanhållna "skitiga" konflikter "Jag måste bli av med.../ vill inte veta av .../ha med ....att göra."

**Rectum;, högt belägen, submukosa** – Nedrig "skitig"-konflikt "Jag måste bli av med.../ vill inte veta av .../ha med ....att göra ."

### **Mina erfarenheter och Hamer**

Som jag har skrivit tidigare så tror jag att det i mitt fall framför allt har varit allergi som har orsakat tarminflammationen. Men jag tror också att en smärre känslomässig kris som jag hade för några år sedan bidrog till det hela – och framför allt bidrog min kris till att just ändtarmen och slutet av tjocktarmen skadades, dvs. bara några decimeter av flera meter tarm.

Jag passar väl in på det som skrivs om kvinnlig identitetskonflikt. I slutet av min studietid kände jag mig väldigt ”mållös” och ”planlös”. Jag visste inte riktigt hur jag ville att min karriär skulle te sig, jag saknade visioner eller en plan över huvud taget. Jag minns att detta var en lite påfrestande tid för mig. När jag sedan började jobba fann jag mig väldigt väl tillrätta och kom att trivas med jobbet. Det gjorde naturligtvis att krisen gick över. I den kris jag drabbades av kommer blödningar och andra symptom *i läkningsfasen* enligt Hamer – *vilket gäller generellt även för de övriga kriserna beskrivna ovan*. Min tarminflammation kom ungefär två år efter att jag hade kommit in ordentligt i arbetslivet. Troligen inte av en slump!

Jag har en tvillingsyster, vi är enäggstvillingar. Hon är också basallergiker och fick allergisymptom ungefär samtidigt som mig. Hon fick emellertid inte ulcerös kolit – och hon har heller inte haft den lilla identitetskris som jag hade. Istället yttrade sig hennes värsta allergisymtom som ledvärk/begynnande reumatiska besvär. Hon har precis som jag haft smärre kriser men av andra slag. Min slutsats är att giftiga substanser, dålig mat och andra negativa skadeprocesser i första hand skadar de delar av våra kroppar som är ”försvagade” på grund av kriser av olika slag. Därför kan enäggstvillingar som jag och min syster få olika hälsoproblem av samma negativa skadeprocess.

### **Hamer och skeptiker**

Hamers teori är kontroversiell och många ogillar den. För egen del struntar jag i vad andra säger. Jag har läst om Hamer för att bilda min egen uppfattning. Eftersom det han skriver stämmer väl överens med mina upplevelser så har jag ingen anledning att tvivla på hans teorier. Men var och en måste själv välja sina profeter. Om du tror på det Hamer säger eller inte är helt upp till dig.

Om du vill veta mer om Hamer kan du läsa på följande länk:

<http://www.klokast.se/nymedicin/AOfeb.html>

Här finns mer information:

[www.klokast.se/siem/Ham.html](http://www.klokast.se/siem/Ham.html)

Hamer har också gett ut en bok, ”The New Medicine” eller ”Neue Medizin”. Jag har inte läst den och den är vad jag förstår ganska komplicerad för en lekman att läsa, men för den som är verkligen intresserad tror jag att den ursprungliga källan är det bästa. En förkortad version av boken kan köpas här (den finns också att köpa på Amazon, sök på Dr. Ryke Geerd Hamer):

<http://germannewmedicine.ca>

Via ovanstående länk hittar du också information om Hamer och hans teori.

## **Hemorroider**

Det här avsnittet handlar inte alls om tarminflammationer utan om hemorroider. Anledningen till att jag skriver om hemorroider är att jag drabbades av detta efter min tarminflammation. Jag tror att fler än jag kan få det här problemet.

När min tarminflammation hade läkt började jag blöda från tarmen igen, men den här gången handlade det inte om inflammationer och allergier eller skadeprocesser. Det var hemorroider.

Hemorroider innebär att tarmen har börjat röra sig felaktigt. Det felaktiga rörelsemönstret uppabetar ett övertryck i blodkärnen runt tarmen, vilket gör att de lätt kan gå sönder och börja blöda, till exempel när man går på toaletten. Ungefär hälften av alla människor i Sverige drabbas av hemorroider någon gång i livet. Oftast märker man det som lite blod på toapappret. För det mesta går det över ganska snabbt men en del får stora problem.

Om tarmen har varit skadad, till exempel vid förlossningsskador eller, som i mitt fall, tarminflammationer, ökar risken för att tarmen ska börja röra sig felaktigt. Det är ju svårt för en skadad tarm att röra sig rätt, jämför till exempel med hur svårt det är att gå normalt när man har ont i knät. När tarmen sedan läker kan tarmen trots detta fortsätta att röra sig fel.

Hemorroider är förhållandevis enkelt att skilja från tarminflammationer. Det blöder visserligen, men det kommer inget slem och man får inte diarré av det. Ofta känns det som att det trycker och spänner och man tror att man behöver gå på toa. Men det enda som kommer är lite blodstänk. Själva tryckkänslan kommer från övertrycket i blodkärnen runt ändtarmen.

Eftersom jag hade en del problem med hemorroider undersökte jag vad man kan göra åt det. Sjukvården har några märkliga åtgärder som alla innebär ingrepp i blodkärnen eller slemhinnan runt ändtarmen. Jag tyckte att det här var konstigt, för det är ju inte fel på blodkärnen eller slemhinnan. Det är ju tarmens rörelsemönster som är fel och det åtgärdas ju inte genom att man hackar och skär i blodkärl och slemhinna.

Jag undersökte därför om det fanns alternativ och upptäckte homeopati. Homeopati används för att kicka igång läkningsprocesser i kroppen och för att få den att arbeta balanserat igen.

Hur får man en tarm att röra sig korrekt?

En metod skulle vara att svälja något giftigt, t.ex. giftet nux vomica. När kroppen upptäcker all nux vomica reagerar den direkt – nux vomican måste omedelbart rensas ut ur kroppen! Mage och tarmar börjar därför jobba kraftigt för att få ut giftet. De kraftiga åtgärder som kroppen sätter in är ofta exakt det som behövs för att tarmarna ska ”halka in” i rätt rörelsemönster igen.

Men – det går ju inte att äta nux vomica – man kan ju dö på kuppen. Därför framställs alltid homeopatiska preparat så att de liknar farliga gifter, samtidigt som preparatet är helt giftfritt. Kroppen kommer därför att reagera så här: ”Hm, vad är det här? Det påminner väldigt mycket om nux vomica så det är väl lika bra att rensa ut det”. På så sätt triggas läkningsprocesser igång i kroppen.

När man använder homeopati så köper man homeopatiska medel i små burkar med hundratals pyttepiller. En burk kostar 70-90 kronor och räcker i månader så det är verkligen superbilligt.

De små pyttepillren låter man smälta under tungan minst 20 minuter före maten. Doseringen är det knepiga. För vissa räcker det med ett piller i veckan, andra kanske ska ta tiotals piller per dag. Det är helt individuellt. Om man äter för ”liten” dos kickas en läkningsprocess igång, men symptomen (i mitt fall blödande hemorrojder) är kvar. Om man sedan ökar på dosen så kan man hitta en dos där kroppen läker samtidigt som de läkande processerna gör att symptomen försvinner. Jättetrevligt! Om man skulle råka ”överdosera” så innebär det att de läkande processerna kan bli så kraftiga att man kan få symptom som påminner om dem man försöker åtgärda. Det gäller alltså att trimma in rätt dos!

Fördelen med homeopati är att det är helt giftfritt. Det innehåller inga kemikalier som kan skada kroppen. Man måste använda homeopati ganska länge, ofta i flera månader. Det beror på att det tar tid för kroppen att läka. En tarm lär sig inte att röra sig rätt på en dag. Jämför med ett barn som ska lära sig att gå – det tar sin tid.

Är homeopati farligt? Ja i vissa fall kan det vara det. Antag till exempel att du har kraftig astma och vill åtgärda detta med homeopati. Om du då råkar ”överdosera” finns ju risken att du framkallar ett astmaliknande anfall – och det är ju farligt. Har man sjukdomar som kan ge akuta, farliga reaktioner måste man vara försiktig eller helt avstå från homeopati.

Jag använde ett preparat som heter Nux Vomica mot mina hemorrojder. Jag har inte vänt mig till en homeopat utan har själv letat fram information. Risken är liten om man tar fel preparat för det enda som händer är att ingenting händer! En frisk person kan hålla i sig burkvis med homeopati utan reaktioner. Det är bara när något är i obalans som läkningsprocesser kickas igång. Jag märkte omedelbar effekt på tarmen (ganska lätt – det slutar spänna, trycka och blöda!). Det tog dock ett par veckor innan jag hade hittat lämplig dos så att symptomen försvann helt. Jag använde för säkerhets skull Nux Vomica i nästan ett år för att tarmen verkligen skulle hamna i rätt rörelsemönster igen. Om Nux Vomica är rätt preparat för alla med hemorrojder kan jag inte säga. Det bästa tror jag är att ta reda på vad som kan passa en själv.

Om du vill ställa en diagnos på dig själv och ta reda på vilka preparat som kan funka så finns det en riktigt bra amerikansk sajt: [www.abchomeopathy.com](http://www.abchomeopathy.com). Genom att klicka på länken ”Online remedy finder” så kan du kryssa i vilka symptom du har och få tips på preparat. Ha gärna en ordbok till hands – det är inte alltid så lätt att veta vad olika symptom heter på engelska! Du kan naturligtvis också vända dig till en homeopat.

### ***Så blir du snabbast frisk***

Ett stort antal personer har hört av sig sedan jag publicerade den första versionen av boken på nätet. Dessutom har jag via forum haft kontakt med ett antal personer som har varit i samma belägenhet som jag själv var i för några år sedan. På basis av detta har jag kunnat dra slutsatser om vilka som snabbast blir friska.

Den allra bästa starten för att snabbt bli frisk är att äta en mycket strikt basallergidiet samtidigt som mängden kolhydrater i kosten begränsas.

Genom att på detta sätt simultant utgå från basallergi och candida så utesluter man den överväldigande majoriteten av de ämnen som orsakar tarmbesvär. Det betyder inte att alla är basallergiker eller att alla har candida. Men den här kosten är ypperlig för snabb läkning i och med att den är så skonsam för tarmen – allergiker eller ej.

En annan fördel med att inte bara utgå ifrån basallergi utan även candida är att dessa två skadeorsaker ger ganska likartade symptom. Båda kan ge såväl diarré som förstoppning, inflammationer, blödningar och gaser. Båda kan, ifall candidainfektionen är mycket allvarlig, ge ångest och depressionsbesvär.

Basallergikost är något man måste fortsätta med framöver om man visar sig vara allergiker. Candidadieten (kolhydratssnål kost) är något som man gör som en ”kur”. Efter 6-8 veckor så har balansen i tarmfloran normalt återhämtat sig och candidan har mer eller mindre utrotats.



## **När det inte funkar**

Basallergi och candida är två av huvudbovarna bakom ulcerös kolit men inte de enda. Några personer har därför hört av sig till mig för att få fler råd. De har börjat med en basallergidiet och blivit bättre, men vissa problem har kvarstått. Vad ska man gå vidare med i dessa fall? Nedan beskrivs några andra förekommande skadeorsaker.

### **Mycket allvarlig candida**

En person som hörde av sig till mig hade startat med en basallergidiet och snabbt blivit bättre. Han hade dock fortfarande svåra problem med gasbildning. När man har ställt om till en basallergidiet, men fortfarande har problem med gaser, så är det i stort sett alltid tecken på en mycket kraftig candidainfektion. Här måste man satsa på en strikt diet under 6-8 veckor där intaget av kolhydrater kraftigt skärs ned. Se kapitlena om candida i den här boken för mer information.

En annan person som hörde av sig hade också startat med en basallergidiet och blivit av med blödningar och diarréer. Hon led dock, precis som i exemplet ovan, av gasbesvär samt ångestattacker. Återigen är detta tecken på en allvarlig candidainfektion, i synnerhet som hennes humör påverkades så pass kraftigt. Detta innebär att slagg och gifter som bildas av candidan i tarmen har börjat cirkulera i kroppen.

En tredje person hade även han ställt om till basallergidiet och hade därigenom blivit av med svåra diarréer. Han led dock fortfarande av gasbesvär samt klubb i munnen. Klippet i munnen är candida/svamp i munhålan. Sistnämnda person gjorde ett candidatest på sjukhus där man tog ett blodprov för att undersöka förekomsten av candida i blodet. Testet visade att han inte led av candida!

Att testa candidaförekomst i blodet är enligt min mening en märklig metod. För att candidan ska gå ut i blodbanan måste infektionen vara ytterst allvarlig och personen är vid det laget svårt sjuk på grund av inre förgiftning. Det enkla spotttest som beskrivs i den här boken är betydligt säkrare. Spotttestet identifierar förekomst av candida i ett mycket tidigare stadium varför problemen kan stoppas i sin linda.

### **Mycket svåra magbakterier och parasiter**

I vissa fall kan elakartade parasiter och bakterier invadera tarmkanalen. Till och med forskare och läkare har kunnat konstatera att detta kan orsaka blodiga diarréer.

En person som hörde av sig till mig stod i princip inför operation men blev snabbt återställd med en basallergikost. Allt var frid och fröjd – tills en ny skadeorsak dök upp. Han åt en skinka av mycket undermålig kvalitet. Troligen var skinkan gammal och hade packats om. Den innehöll nämligen glutamat utan att detta deklarerades på förpackningen. Dessutom innehöll skinkan sannolikt svåra parasiter eller bakterier. Hade hans tarmflora varit robust och stark vid det laget hade kanske tarmen klarat påsen. I och med att hans tarmflora fortfarande var under uppbyggnad blev belastningen för stor och problem med blödningar och diarréer kom tillbaka. Basallergidieten hjälpte inte här eftersom den inte kunde göra något åt den nya skadeorsaken – skadliga bakterier/parasiter som fått fotfäste. Läkarna ansåg att han hade fått ett nytt skov och satte honom på sedvanlig medicinering. Dessa mediciner gör dock ingenting alls åt skadliga bakterier eller parasiter.

Hur löser man den här situationen? En metod är att använda mediciner mot parasiter eller skadliga bakterier. Dessa funkar dock långt ifrån alltid och kan dessutom slå ut även godartade bakterier, vilket innebär att man öppnar upp kroppen för ännu fler skadliga bakterier och parasiter. En annan metod är att använda örtpreparat mot elaka bakterier/parasiter. Dessa preparat attackerar inte bakterierna/parasiterna direkt, vilket innebär att man slipper risken med att de bildar resistens. Istället skapar örterna en inre miljö som är fantastisk för godartade bakterier men fasansfull och dödlig för parasiter. Ett bra preparat är "Antiparasit", tillverkat av Regnbågscentret, som går att köpa på välsorterade hälsokostaffärer. Örtkombinationer av detta slag används för att utrota såväl binnikemaskar i tarmen som parasiter inne i vävnader och organ.

### **Förgiftning**

En annan orsak till att full hälsa inte uppnås kan vara långvarig förgiftning, till exempel läkemedelsförgiftning eller tungmetallförgiftning (via exempelvis amalganlagningar etc.). Här måste man alltså giftrensa kroppen. En basallergikost är ofta en mycket bra start eftersom denna kost normalt är mindre belastande för kroppen jämfört med svenssonkost och mer näringsrik. Därutöver bör man undvika kemikalier, bekämpningsmedel, alkohol och rökning och sedan sätta in specifika åtgärder för att reda ut giftproblematiken i det enskilda fallet. Ett mycket högt intag av frukt och grönt en längre period brukar fungera väl för att rensa ut allehanda gifter, till exempel från en längre tids medicinering. Tungmetaller är ganska svåra att rensa ut ur kroppen. Algen chlorella är en av få mycket effektiva metoder för att rensa ut tungmetaller. Även vattenlösliga fiber kan hjälpa till. En annan metod är detox-fotbad, vilket ofta måste upprepas ett antal gånger vid svårare förgiftningstillstånd av tungmetaller. Hårmineralanalyser kan ge goda svar på mineralstatus och eventuell tungmetallförgiftning. Behöver du hjälp kan du förslagsvis vända dig till en naturläkare/biopat.

### **Känslor och kriser**

Känslomässiga reaktionsmönster och kriser kan hos vissa personer ha en ganska stor effekt på tarmen. Läs gärna kapitlet "Sjukdomar och känslor" där jag skriver om cancerläkaren Hamer och hans forskning om känslor och kriser som orsaker till sjukdomar och hälsoproblem.

En person som hörde av sig till mig hade återkommande tarmproblem. Hon var mycket besvärad av detta eftersom hon och hennes man regelbundet åkte på långresor. Trots omställning till basallergikost var tarmen fortfarande inte stabil.

Enligt min tolkning hade hennes besvär en tydlig känslomässig koppling. När det gäller kroppen och känslor så är den här typen av tarmbesvär, enligt Hamer, bland annat kopplade till kriser som kan klassas som "skitiga konflikter". Typiskt är att personen känner att "jag måste bli av med..." jag vill slippa..." osv. För ett litet djur i urtiden så handlade det om att bli av med exempelvis skadlig mat som djuret hade ätit, varför diarré mm. blev rätt respons. Idag har vi den här typen av kriser i överförd bemärkelse, i helt andra situationer, och då blir åtgärderna diarré mm. inte lika effektiva längre.

Ibland kan detta leda till en negativ, självförstärkande spiral. Personen kanske en gång i tiden hamnade i en "skitig konflikt" som bidrog till tarmbesvären från början. Det var kanske en tjafsigt skilsmässa, bråk med myndigheter eller konflikter på jobbet. Detta ledde till att diarrébesvären startade. Tarmbesvären blev då ett nytt problem som personen "ville bli av med". Det går ju till exempel inte att resa med dålig tarm! Kroppens respons enligt den uråldriga funktionen blir dock att svara med "tarmåtgärder" enligt ovan, varför personen får nya tarmbesvär, som hon "vill bli av med", osv.

Här gäller det att tänka och se annorlunda på situationen och tarmen. En mental omställning behövs för att kliva ur den negativa spiralen. Något man kan göra är att tänka positivt och vara tacksam mot kroppen, istället för att vara irriterad på kroppen. Kroppen har ju hela tiden bara haft ett enda mål i sikte – att du ska vara så frisk som möjligt! Man kan också ta hjälp av exempelvis psykologer, terapeuter, NLP-experten, psykologer specialiserade på kognitiv beteendeterapi, hypnoterapeuter (hypnotisörer), ”Resan”-terapeuter osv.

I vissa fall är det ganska enkelt att se hur känslomässiga kriser kan bidra till ulcerös kolit. En ung kille hörde av sig till mig. Han hade fått diagnosen ulcerös kolit och hade blödningar från tarmen men var i övrigt vid god hälsa. När vi försökte utröna vad som hade orsakat hans hälsoproblem nämnde han att han hade genomgått en mycket stressig period. Han hade råkat göra en tjejkompis med barn. Det var inte planerat, han var alldeles för ung för att bli pappa och de hade inte ens en egentlig relation. Tjejkompisen gjorde abort men höll honom på halster några månader genom att säga att hennes mens hade upphört. Situationen stämmer väl överens med Hamers beskrivning av kriser där personen ”vill bli av med, vill slippa (en situation eller ett problem)”. I och med att tjejkompisen hade gjort abort hade huvudorsaken – krisen – fått sin lösning och han bestämde sig för att ändra kosten för att förbättra förutsättningarna för läkning.

Copyright  
Annika  
Lagerhorn

## **Att ändra sina vanor**

### **Från vanedjur till vanedjur**

Om man har en kronisk tarminflammation så måste man ändra sina vanor för att bli frisk. För de flesta handlar det om att framför allt ändra sina matvanor. Hos vissa personer orsakas inflammationen till stor del av kriser och i dessa fall måste man försöka komma över kriserna, men tarmläkningen underlättas även här i hög grad av kostförändringar. Ju mindre skadliga och konstiga ämnen i tarmen desto snabbare läker den.

Vi människor är vanedjur. Därför är det ofta svårt för oss att ändra våra vanor, inte minst vad vi äter. Många av oss har en ganska känslomässig relation till mat och det är svårt att skiljas från sina favoriträtter. Men samtidigt finns det en fördel med att vi är vanedjur. Så snart vi har etablerat en ny vana så har vi svårt att bryta även den! Vi har blivit vanedjur på nytt, med skillnaden att vi nu har vant oss vid ny mat som vi har svårt att tänka oss att vara utan.

Jag har märkt att det finns en stark emotionell koppling hos en del personer till mjölk. Mjölk var något de drack när de var små, de är ”mjölkbarn” och det är naturligt för dem, hävdar de. Jag hade en liknande inställning till bröd. Att förneka verkligheten är vanligt, men till slut inser man vad alla besvär faktiskt orsakas av.

### **Det är lätt att hitta nya favoriter**

Jag var kolhydratsfanatiker innan jag blev allergisk. Jag vräkte i mig bröd, pasta, gröt och godis. Jag var övertygad om att det var bra för mig – ända tills för några år sedan. Som så många andra västerlänningar åt jag ganska ensidigt. I västvärlden består ungefär 70 procent av kosten av mjöl- och mjölkprodukter samt socker och matfett och jag åt ungefär enligt detta mönster. Det betydde att jag var tvungen att byta ut närmare 70 procent av allt jag åt! Men det var faktiskt inte så svårt när jag väl kom igång.

Jag upptäckte att jag kunde byta ut all pasta mot ris, potatis, rotfrukter, hirs, quinoa – ja det fanns massa spännande saker jag kunde äta istället för pasta! Min älskade havregrynsgröt bytte jag ut till bovetegröt (bovete hör inte till spannmålen utan är en annan slags växt). Jag upptäckte att bovetegröt faktiskt är godare än havregrynsgröt. Det hade jag aldrig upptäckt om jag inte blivit spannmålsallergiker! Mjölken bytte jag till rismjolk. Istället för cafe latte blev det espresso. Nu kan jag inte tänka mig att dricka kaffe på annat sätt. Allt lösgodis jag åt tidigare har bytts ut till mörk choklad, marsipangodis och nöt- och fröbars som jag köper på hälsokostaffärer. Och det är faktiskt mycket godare (och nyttigare!) än allt lösgodis. Det innehåller dessutom lite mindre E-nummer och kemikalier. Hu, jag ryser nuförtiden när jag tänker på alla skumma kemikalier jag åt förut. Jag lärde mig också att baka bröd på bovete, majsmjöl och bakpulver.

Att vara basallergiker som jag innebär också att man kan fortsätta att äta ”vanlig mat” i ganska hög grad. Följande husmansrätter funkar till exempel att äta med inga, eller enbart små ändringar (till exempel att smör byts mot olja):

- Pyttipanna
- Raggmunk med fläsk
- Sill och potatis
- Gravlax med potatis och hovmästarsås
- Sjömansbiff
- Nästan all julmat

### **Kroppen hjälper till att ändra vanorna**

När man har en inflammerad tarm så är det faktiskt extra enkelt att ändra sina vanor, för resultatet blir så fantastiskt. Tarmen läker, man slipper springa på toa på grund av diarré, blödningarna minskar för att till slut försvinna helt. Plötsligt blir man en normal människa igen, som inte behöver leta efter toaletter eller oroa sig för blod. Eftersom jag dessutom hade andra allergibesvär i form av bland annat eksem, vätskesvullnad, knäppande leder och ledvärk, så bidrog även det till att göra allting enklare. Det är enkelt att avstå från bröd när man slipper alla de allergisymptom och skador som brödet ger upphov till.

### **Omgivningen brukar också hjälpa till**

Ett stort hinder mot att ändra sina vanor brukar vara omgivningen. Många människor blir till exempel arga och irriterade på folk som bantar. Varför vet jag inte. Emellertid blir människor sällan irriterade om man ändrar sin kost för att bli frisk. Det brukar de allra flesta förstå mycket väl och de vill gärna hjälpa till. Det brukar därför inte bli något problem att bli bortbjuden på middag eller att gå ut på restaurang. De allra flesta, proffskockar som amatörkockar, brukar se det som en kul utmaning att laga anpassad mat!

Jag får ibland frågan om det inte är jobbigt att behöva avstå från så mycket. Då brukar jag svara så här: Den godaste mat jag någonsin ätit var i Singapore. Men tyvärr kan jag inte äta den maten – för jag befinner mig inte i Singapore! Men inte går jag ständigt runt och lider och mår dåligt av det.

### **Hör du till de tio procenten?**

Att människor har svårt att ändra sina vanor har det forskats en del om. Jag läste om en undersökning som omfattade bypass-patienter. Personer som har genomgått en bypass-operation brukar vara i så dåligt skick att om de inte ändrar sina vanor (äter bättre och stressar mindre) så kommer de att dö inom en snar framtid. Med 100 procents sannolikhet. I den här undersökningen kontaktade man personer ett år efter att de hade genomgått en bypass-operation för att se om de hade ändrat sina vanor. 90 procent åt och levde som tidigare. De föredrog med andra ord att dö framför att stressa lite mindre och avstå från chipsen och ostmackorna eller vad de nu frossade i.

Jag har svårt att förstå att människor hellre vill dö än att ändra kosten. Så viktigt är trots allt inte mat. Jag gissar att många inte vill se sanningen i vitögat, men i slutändan måste man ta ansvar för sin egen hälsa och ta hand om sig själv och sin kropp. Så snälla, gör inte som bypass-patienterna i undersökningen. Ta hand om dig själv – det är du värd!

## ***Så här äter jag idag!***

Jag har gjort en ganska omfattande omläggning av kosten de senaste åren. Jag åt väldigt mycket bröd, pasta, müsli, gröt, yoghurt, glass, godis, bullar, caffè latte mm. mm. förut. När jag blev basallergiker blev jag tvungen att byta ut allt detta.

Till en början försökte jag ofta hitta "ersättningar" till pastan och brödet, till exempel majspasta och riskakor. Jag bakade också bröd själv på basis av bovete eller majs och använde bakpulver istället för jäst. Allteftersom har jag dock övergått till annan mat – och har släppt pasta- och smörgåsnojan för gott.

Jag är ingen stor frukostätare. Oftast äter jag bara frukt till frukost samt eventuellt ett ägg eller lite nötter (jag brukar ofta blötlägga nötter över natten, de blir mer lättsmälta då och näringen blir lättare att ta upp för kroppen). Periodvis har jag ätit bovetegröt till frukost och någon gång grönsaker med lite gravad lax eller kallskuret kött.

När jag lagar lunch eller middag själv brukar den bestå av protein, såsom fisk, älgkött, biff, ägg, skaldjur etc. Sedan brukar jag äta grönsaker till, exempelvis en sallad, samt potatis, bovete, ris, hirs, quinoa eller rotfrukter. Jag älskar rotfrukter! Sötpotatis, majrova, rotselleri, palsternacka, potatis, rödbetor – mums! Och majonäs, aioli, tapenade, ratatouille – det finns mycket gott att lägga på tallriken.

Godis då? Nästan varje dag äter jag mörk choklad. Jag äter också gärna marsipan eller honung, eller nöt-/frö-/fruktbars som jag köper på hälsokostaffärer. Då och då köper jag torkad frukt, till exempel aprikoser eller fikon. Något annat jag älskar är färska dadlar – mums!

Jag glömde berätta att jag älskar är skaldjur – oh vad gott! Jag dricker alltid mycket vatten, och ibland ett glas vin eller champagne. Och espresso, vanligt te, rött te, grönt te och örte.

## **Så blev jag frisk!**

### **Min historia**

Mina tarmproblem började under vintern 1999-2000 (jag skrev fel årtal i första bokversionen). Jag började få lite blod och slem som följde med avföringen när jag gick på toaletten. Försommaren 2000 kom det blod varje dag (jag äter mycket frukt och grönt så jag går på toaletten varje dag). Jag vände mig då till min husläkare som trodde att det eventuellt kunde röra sig om laktosintolerans. Min husläkare är den i särklass bästa läkaren jag har träffat på i samband med min tarminflammation. Hon är den enda som har anat en koppling till kosten – trots att hon inte är mag- och tarmspecialist utan vanlig allmänläkare.

Jag fick göra ett laktostest som visade att jag var något laktosintolerant. Jag uteslöt därför laktos, men blödningarna fortsatte. Jag började också få problem med mer vätska och slem och diarré och tarmen började jobba konstigt och stötvis för att få ut det hela.

Hösten 2000 fick jag en remiss till mag- och tarmspecialister på ett större sjukhus. Dessa gjorde en koloskopi (undersökning av tjocktarm och ändtarm) och konstaterade att jag hade en tarminflammation. De berättade för mig – om jag inte minns fel – att en inflammation är en läkningsprocess. Men de visste inte varför min tarm läkte. De menade att tarmen hade ”hakat upp sig” och börjat inflamma sig själv i onödan och att tarmen sedan inte kunde sluta inflamma sig själv i onödan. De talade om för mig att jag hade en kronisk tarminflammation – ulcerös kolit (ulcerös proktit enligt sjukjournalen). De talade om att de i fortsättningen skulle ha uppsikt över mig. Om inflammationen fortsatte skulle jag vara tvungen att leva med denna sjukdom i resten av mitt liv, men få hjälp med mediciner att ta bort inflammationerna.

Jag tyckte att det här lät ologiskt och orimligt – att tarmen skulle börja läka och inflamma sig själv i onödan! En betydligt rimligare teori ansåg jag var att något skadade tarmen.

Jag hade inte märkt någon större skillnad när jag tog bort laktosen. Men en liten tid innan jag genomförde koloskopin hade jag börjat minska ned mängden mejeriprodukter. Det hade lett till att problemen med vätska, diarré och stötvisa konstiga rörelser från tarmen hade minskat betydligt, även om blödningarna fortsatte som vanligt. Jag frågade därför läkarna om det inte handlade om en kostproblematik – att något i kosten skadade tarmen. Jag har totalt träffat tre mag- och tarmspecialister och ställt denna fråga till dem alla. Samtliga har dock sagt att tarminflammationer som ulcerös kolit såvitt man vet inte har med kosten att göra. En av läkarna sade till och med så här:

”Det är många patienter som säger att kosten påverkar, men det finns ingenting vad vi vet som säger att kosten påverkar.”

Det verkar med andra ord som att intresset för patienternas egna erfarenheter är ganska lågt. Istället lyssnar läkare huvudsakligen till den forskning som finns inom området. Men tyvärr är nästan all forskning på människokroppen inte oberoende utan ”beroende”. Den utförs av läkemedelsbolag, och läkemedelsbolag säljer läkemedel – inte mat – så naturligtvis forskar de inte om kostens betydelse för hälsan. Detta är enligt min mening ett stort problem inom sjukvården idag. Majoriteten av alla sjukdomar vi drabbas av är livsstilsrelaterade och orsakas framför allt av en felaktig kost. Men den mesta forskning som utförs handlar inte om mat, utan om läkemedel. Tyvärr ingår inte heller kost och näringslära i den ordinarie läkarutbildningen i någon större utsträckning, trots att det är just kosten som vi blir sjuka av!

Resultatet av mitt första besök hos mag- och tarmspecialisterna var att jag efter koloskopin fick asacol – en anti-inflammatorisk medicin – utskrivna. Asacolen gjorde att tarminflammationen genast försvann. Läkningssprocessen trycktes helt enkelt tillbaka av medicineringen. Jag bestämde mig emellertid för att ta reda på vad det egentligen var som orsakade mina tarmproblem. Det går ju inte att ständigt hindra kroppen från att läka.

Jag hade även fler skäl till att undersöka vad jag åt. Jag hade nämligen drabbats av andra problem, såsom ojämn avföring, magkramper, hård utspänd mage, eksem, knäppande leder, ledvärk och annat som tyder på födoämnesallergi/födoämnesintolerans. Jag började därför experimentera mig fram med kosten. Först uteslöt jag mjölkprodukter helt. Därefter uteslöt jag även gluten. Tarminflammationen hade tryckts tillbaka av asacolen så jag kunde inte se effekten av kostomställningen på tarmen. Däremot kunde jag utvärdera effekten på mina andra allergisymptom. De blev något bättre när jag uteslöt mejeriprodukter och gluten, men inte helt bra.

April 2001 fick jag nys om basallergi och köpte boken ”Nu räcker det”. Boken är skriven av Ursula Johnsson, agronom och filosofie magister, och som är den som har myntat begreppet basallergi. När jag väl började äta en strikt basallergidiet gav äntligen mina allergisymptom med sig. Det innebar också att min tarm läkte och blev helt bra. Jag var på några återbesök på sjukhuset och fick även en annan anti-inflammatorisk medicin utskrivna vid ett tillfälle, pentasa. Denna medicinkur använde jag dock inte klart för jag var ju lösningen på spåren!

Sedan jag började äta enligt basallergiteorin har min tarm blivit helt frisk och läkt. Jag är botad. Om jag börjar äta sådant som jag är allergisk för kommer jag dock att få tillbaka mina allergisymptom efter ett tag, inklusive tarminflammationen. För då startar ju skadeprocessen igen och då måste kroppen läka igen.

### Några av mina felsteg

Det tog ungefär ett år för min tarm att läka helt och ytterligare ett år innan den blev riktigt stark och stabil. Under den här tiden gick jag på några nitar där jag av misstag fick i mig sådant som jag är allergisk för. Det ledde vid några tillfällen till att tarmen skadades så pass mycket att den blev inflammerad och började blöda igen. Jag gjorde följande misstag:

- Eftersom jag är basallergiker kunde jag inte dricka komjölk längre så jag började dricka rismjolk och sojamjolk. Tyvärr ändrade tillverkarna innehållet i sojamjölken och började tillsätta B-vitamin, utan att jag upptäckte det på innehållsförteckningen. Det är inget fel på B-vitaminer, men de är ofta tillverkade på basis av jäst och som basallergiker är man allergisk för jäst. Efter några veckor med denna sojamjolk blev tarmen så pass skadad att den började blöda igen. Tyvärr tog det ett tag innan jag upptäckte vad som orsakade besvären, men när jag väl upptäckte det och slutade med sojamjölken kunde tarmen läka klart.
- Vid ett annat tillfälle fick jag i mig jästbaserat B-vitamin via ett kosttillskott. Klumpigt nog av mig så kontrollerade jag inte kosttillskottet ordentligt. Läs gärna kapitlet om kosttillskott i den här boken så att du inte gör samma misstag som jag.
- Under en annan period frossade jag i lax. Nästan all lax är odlad nuförtiden och odlad lax får inte sin naturliga föda, den får äta spannmål. Eftersom spannmål inte är laxens naturliga föda så blir proteinrester eller aminosyrarester från spannmålen kvar i laxen. Jag liksom andra spannmålsallergiker och basallergiker måste därför se till att inte äta för mycket eller för ofta av odlad lax. Någon gång ibland *kan eventuellt* funka.



Kravmärkt, odlad lax får dock inte spannmål så här är det fritt fram! Läs gärna mer på Kravs hemsida.

- Jag hade också en period där jag frossade på tomatjuice och tomatsoffa. Många livsmedel innehåller naturlig glutamat i små, små mängder som man inte reagerar på som allergiker eftersom mängderna är så små. Svamp och tomat innehåller lite mer naturlig glutamat. Om man frossar i detta kan i värsta fall glutamatmängden bli så hög att tarmen kan skadas igen (givet att man är allergisk). Däremot går det bra att äta en tomatklyfta ibland. Det är frossandet som inte funkar!
- Vid ett annat tillfälle drabbades jag av en släng av candida. Under den här perioden var jag inne på en rutinkontroll på sjukhuset. Läkaren noterade faktiskt i min journal att jag var övertygad om att de blödningar som hade kommit den senaste tiden berodde på jästsvampar/svampinfektion!

Hur som helst: Trots några felsteg och motgångar så är jag nu helt frisk och har en hel och fin tarm igen. Jag är botad.

Copyright  
Annika  
Lagerhorn

### ***En ofarlig metod***

Jag gissar att en del personer är kritiska mot min metod och anser att den inte fungerar. Men jag och många med mig är levande bevis på att en tarm kan läka, bara man tar bort det som skadar tarmen.

Jag gissar också att en kan påstå att min metod är farlig. Men den är faktiskt helt ofarlig. Mitt budskap är som följer:

- Ät inte sådant du inte tål eller mår dåligt av
- Om du har en felaktig bakterieflora – gör vad du kan för att bakteriefloran ska bli bra igen – normalt en kostförändring
- Om du tror att känslor påverkar din hälsa – sök mer information istället för att blint tro på dem som säger att du har fel
- Lita på din intuition och på de signaler som kroppen ger dig

Copyright  
Annika  
Lagerhorn