

HELA ALLT

*Fri från
kronisk sjukdom,
går det?*



NADJA ÖSTRÖM

*«Livet blir nästan aldrig som man tänkt sig.
I gengäld blir det oftast mycket bättre.»*

/Poul Benberg, dansk läkare som flyttade till Sverige på 50-talet

Innehåll

FÖRORD

Är du rätt person för denna bok?

I en djungel av hälsoråd

Vi är en helhet

Varför blir allt fler sjuka?

Ett fint samtal med Linda Fröding

Aktiv dödshjälp var Helenas sista lösning

Lena Edin, en glad pensionär?

Avgiftning och sköldkörteln

FODMAP

Tankar om min egen resa

Anna Hallén – om skostorlekar, stolsben och lådor

Tips från expert Anna Hallén, vid ohälsa och om man vill må bra:

Fick pacemaker som tonåring

Eva blev frisk med rätt kost!

Maria Helander Om konsten att vara självsnäll

Karin Nordlander om MS, andlighet och tacksamhet
TACKSAM

Siv - en typisk duktig flicka

Intervju med min vän Anna Cederstam Krantz, om
kroppsterapi

Magen tvingade Annette att fokusera på återhämtning
Tarmen och dess inneboende bakterier påverkar hur
vi mår - både psykiskt och fysiskt

SLUTORD

FÖRORD

Våren 2018 umgås jag med goda vänner i Danmark. Vi sitter i deras bil och jag berättar hur fantastiskt lyckligt lottad jag känner mig. Jag har utvecklats till det bättre, fått många nya vänner och lärt mig så mycket sedan jag faktiskt blev sjuk. Jag erkänner också min övertygelse om att jag någonstans ändå fått ett bättre liv. Ett rikare liv. Dessa danska vänner är några av de personer som jag har träffat på min resa mot välmående. Vänner som dessutom inspirerat mig till helt andra intressen i livet.

Jag känner hur äkta glädje sprids i hela magen, över hur lycklig jag är.

Du som inte känner till min resa, och kanske inte vet hur jag kämpat för att återfå min hälsa, kan både läsa och lyssna på min bok *Sköldkörtelsjuk och frisk - Ett inre kaos*. I den kan du få ta del av min bakgrund. Jag trodde att det var min första och sista bok som författare, men nu sitter jag här igen och smattrar på datorns tangenter.

Jag får ständigt tillfälle att träffa människor med olika bekymmer och kroniska tillstånd i mitt yrke, både som frisör, kost- och hälsorådgivare och föreläsare. Många av de personer jag träffar söker efter det välmående som jag känner att jag själv uppnått. Även om det inte kommit gratis. Det som ständigt slår mig i denna djungel av hälsoråd är att det lätt uppstår en förvirring om vad som verkligen är svaret på gåtan om hur man uppnår hälsa. Jag önskar att denna bok ska kunna ge dig svaret, men jag vet också att såväl kroppen som knoppen ibland är lite lurig.

Därför ska jag försöka få med allt som jag själv har fått erfara på min egen resa.

Det finns nämligen inget enkelt svar på frågan om vad som skapar hälsa. Vi måste istället börja se oss själva som en helhet. Inse att hela kroppen arbetar i ett fint samspel. Troligen är det inte *en* åtgärd som är svaret, utan flera. I denna bok vill jag ge fokus på så många delar som möjligt, men framförallt det mentala och själsliga. Jag ser nämligen ett så starkt samband mellan vårt allmänna mående och hur själen mår. Det är också den biten jag själv jobbat hårdast med. Idag är kosten något som tillhör vardagen och jag sliter inte med någon enskild diet. Jag har hittat en kost som fungerar för mig. Kosten är en förutsättning för välmående men sällan hela lösningen.

På min resa har jag haft äran att lära känna många fantastiska människor, och jag har lånat av deras kunskaper för att själv komma dit jag är idag. Jag vill dela med mig av dessa enastående människors små tips och trix i denna bok. Kanske hittar du några pusselbitar som saknas i ditt liv, pusselbitar som kan hjälpa dig att få till det som krävs för att må bättre.

När det började smattras på tangenterna frågade min man lite försiktigt vad boken skulle handla om. Jag hade lite svårt att sammanfatta och tvingades fundera en stund innan jag spontant uttryckte: «Den ska handla om hela allt liksom». Därmed kom även titeln till boken. Jag vill att det ska handla om *hela allt* och att vi samtidigt bör *hela allt* för att kunna må riktigt bra.

Du kommer få lära dig mer om vikten av att vara *självsnäll*, och om hur våra upplevda känslor kan fastna i kroppen som smärtor. Hur kosten påverkar oss, hur tankar påverkar oss, vad stress egentligen är och vad du själv kan göra för att må bra igen. För att kunna hjälpa till med detta har jag intervjuat flera experter och patienter, så att du själv ska kunna bilda dig en uppfattning. En uppfattning om hur just din karta som leder till rätt stig mot välmående ser ut.

Jag önskar innerligt att alla som söker ska få finna sin väg. Jag fann min, även om jag dagligen fortsätter att arbeta medvetet framåt. Med denna bok vill jag dela med mig av alla erfarenheter och kunskaper som jag fått under min resa. Detta med hjälp av de personer som funnits vid min sida under tiden.

/Nadja Öström

Är du rätt person för denna bok?

Du kanske funderar på att läsa denna bok, men vet inte riktigt varför. Svara på frågorna nedan och får du fler än ett ja som resultat, så kan denna bok troligen vara av intresse för dig. Om du svarar nej på samtliga frågor, kanske du har en vän som kan ha glädje av boken.

- Har du värk som kommer och går?
- Har du en autoimmun sjukdom?
- Trött varje morgon trots sömn?
- Har du en mage som är gasig?
- Känner du oro?
- Är du en duktig person, som alltid presterar på hög nivå, men du känner dig aldrig nöjd?
- Har du svårt att säga nej?
- Har du hudproblem?
- Har du viktproblem?
- Läkaren förstår inte dina problem, och du upplever att du inte får hjälp av vården?
- Har du hjärndimma?

- Har du svårt att koncentrera dig?
- Känner du dig otrygg?
- Känner du självförakt?
- Har du energi som räcker hela dagen?
- Är du håglös?
- Fryser du jämt?
- Vill du må bra?

I en djungel av hälsoråd

Att ha en kronisk sjukdom kan innebära att man lever med besvärande symtom som man gärna önskar att förbättra. Inte minst när eventuella mediciner inte gör hela skillnaden. Kanske söker du information på internet eller hos den allsmäktige Facebook? Där finns det en uppsjö av olika grupper där du kan få all möjlig hjälp med din hälsa. Jag har varit där. Jag har sökt igenom internet, läst böcker, studier, forskning och givetvis varit delaktig i många grupper på Facebook för att söka efter de hälsoråd som skulle göra mig frisk.

Kanske är du en av dem som började med att läsa min bok *Sköldkörtelsjuk och frisk - ett inre kaos*, berättelsen om min egen resa som sköldkörtelsjuk. En resa där jag till sist, och efter många försök, kunde hitta tillbaka till hälsa och välmående. Det var en guppig resa med blod, svett och tårar som ingredienser.

Idag mår jag bra och vill dela med mig av mina tankar kring vad jag tror att hälsa handlar om. Vår kropp är det absolut smartaste vi har, och vi klarar faktiskt av att äta lite fel och leva lite tokigt utan att bli sjuka. Det är när vi slutar

lyssna på kroppens signaler, när vi inte längre lyssnar på larmet på insidan som kanske skriker att du är trött, som kroppen till sist drar i nödbromsen när vi själva inte förstått att vi behöver göra det.

Vilken sjukdom eller vilket tillstånd vi hamnar i är givetvis individuellt. Även vid vilken tidpunkt i livet det händer är individuellt. Jag själv gick med symtom som kom smygande under nästan 10 år innan en doktor faktiskt kunde ge mig en diagnos - hypotyreos/ Hashimotos sjukdom. Tyvärr fungerade inte standardmedicinen Levaxin för mig, och mitt sökande för att hitta tillbaka till hälsan började. Det skulle visa sig vara svårare än jag trodde. Jag felsökte så länge, och nu med facit i hand förstår jag hur svårt det kan vara att hitta grundorsaken till varför kroppen säger stopp!

Efter att min debutbok kommit ut 2018 trodde jag som sagt länge att det skulle bli den första och sista boken, skriven av mig. Jag ansåg nämligen att jag i den boken faktiskt berättat allt om vad som gjorde mig välmående och fungerande igen. Men ju längre tiden går och ju mer perspektiv jag får, ju mer inser jag att varken kosten eller tillskotten har varit svaret på min lyckade tillbakaresa mot ett energifyllt liv. Visst, idag har jag en väl fungerande medicinering, vilket är ett måste för att överleva. Jag vet samtidigt att denna medicin inte gör alla friska, så det är ingen mirakelmedicin jag har. Jag har däremot en medicin som fungerar för mig, i en individanpassad dos. Jag äter en kost som inte alltid är perfekt, jag klarar av stressande situationer och ibland sover jag på tok för lite. Vad är då mitt recept för välmående? Hur ska man hitta i denna djungel av hälsotips?

Numera träffar jag många klienter som är vilse i denna djungel, och jag tror att denna bok kan ge dig en liten karta för att hitta just din stig. Den kartan har du egentligen inom dig själv, hur flummigt det än må låta. Det är inte fel att ta hjälp utifrån för att hitta tillbaka till stigen igen, men du är din egen helare.

Jag har haft många funderingar över varför vissa har svårare att hitta tillbaka till hälsa och välmående. Det kan givetvis vara flera sjukdomar, flera obalanser som spökar i vår kropp. Vi får ibland lov att acceptera att vi har en sjukdom, men ska ändå kunna göra det bästa med vårt liv. Du har en sjukdom men kan förbättra ditt mående med livsstilsförändringar.

Kroniska obalanser behöver tas hand om dagligen med till exempel en näringstät kost, återhämtning och positiva tankar. Det kanske låter så där käckt och enkelt. Kanske blir du även lite irriterad på det jag skriver? Nej, det är inte så lätt att göra livsstilsförändringar. För mig har det tagit många år och krävt tonvis med tårar. Minns så väl när jag från en redan strikt kost skulle strama upp den ännu mer. Jag lade mig ner på köksgolvet och grät när jag nu inte heller skulle få äta ägg. Hur orättvist det kändes, när mina kamrater åt precis som innan och minsann inte var sjuka.

Jag minns även alla dessa samtal med olika terapeuter, de där terapeuterna som hela tiden tjatade om sorgen de såg hos mig. Och jag grät. Jag kunde inte ens utföra yoga för det tog helt stopp i lungorna när jag skulle andas djupt. Istället lade jag mig raklång på rygg som en uppfläkt säl och bara störtgrät. Men vet ni, det funkade till sist. Idag förstår jag denna sorg och var den kommit ifrån.

Det är just detta jag vill lägga fokus på i denna bok. Ni vet det där psykologiska. För det jag ser när det gäller alla råd om hälsa är att det pratas om kost, kosttillskott, dyra tester, krämer, andning och så vidare. Absolut inget fel med det. Men det känns som att man missar något så otroligt centralt.

Frågan handlar om vad som rent psykologiskt gjort oss till de personer vi är idag. Varför vi reagerar som vi gör i olika situationer. Det som många av de klienter jag träffar idag har gemensamt är att de faktiskt är högpresterande personer som hjälper alla andra utom sig själva. Jag var likadan, och jag vet varför.

Kanske behöver vi dyka ner lite djupare i vår själ när kosten, tillskotten och alla tester inte ger de resultat vi önskar. Har du försökt allt, men upplever att du misslyckas och tappar modet?

Kanske ligger lösningen någonstans mellan psykologisk och kroppslig vård?

Vi är en helhet

Varför skriver jag då denna bok, när det redan finns mängder av information i andra böcker och på internet? Problemet jag ser är att det är svårt att sälla bland all denna information, och jag tänker att jag i den här boken ska försöka samla sådant som jag har erfarenhet av. Sådant som har hjälpt mig och flera andra att till sist återfå hälsan. Jag hoppas innerligt att denna samling av berättelser kan bli ett uppslag att återvända till. Ett uppslag som kan ge styrkan att förstå att du kan få ett härligt liv, trots sjukdom.

Jag har funderat länge på hur det kommer sig att just jag lyckades återfå hälsan igen. Var det min envishet och nyfikenhet? När jag satt i alla dessa otaliga besök hos läkaren i vit rock, som envist tjatade om att jag bara var stressad, så kunde jag inte bara hålla med. Jag förstod rent instinktivt att det var någonting annat som inte stämde i min kropp. Där och då, år 2013, började min egen jakt på att förstå min kropp och vad jag behövde göra för att känna mig frisk och stark igen. Jag letade rätt på läkare som lyssnade på mina idéer om andra mediciner jag läst om i olika studier. Jag läste om en kost som gjort någon med samma sjukdom som jag frisk. Eva, som hon heter, hade

lagt om sin kost och blivit fri från sin medicinering för hypotyreoos.

Med hull och hår lärde jag mig allt och lyckades tillsammans med bättre medicinering och ändrad kost återskapa min hjärna som tidigare tappat lokalsinnet och minnet. Mina 12 extra kilon som jag sakta hade lagt på mig innan detta minskade denna sommar, och med stor glädje kom jag ner i mina byxor igen. Symtom som värk och svullnad försvann och sakta återvände jag till den energifyllda Nadja igen. Den lyckan är svår att slå.

Här vaknade även detektiven i mig. Jag ville veta mer, varpå en utbildning till kostrådgivare påbörjades. En utbildning som gav mig mer än jag någonsin hade kunnat önska. Jag lärde mig inte bara vad en hälsosam kost innebär, utan även hur olika kost påverkar själva näringsupptaget. Vår kunskapshungriga grupp lyssnade uppmärksamt när vår lärare även berättade vad som i detalj händer i kroppen när den skapar energi från den näring vi stoppar i oss. Vi pratade om vårt fiffiga stresssystem, våra hormoner. Ja det var en tid då jag ändrade min syn på vad som påverkar vår hälsa, både negativt och positivt.

Anna Hallén, som var vår lärare, var någon jag skulle komma att följa länge. Idag kan jag kalla henne min vän, mentor och till och med idol. Därför kommer även du att få träffa henne längre fram i boken i den intervju jag bara var tvungen att få göra med henne! Du kommer att få veta vad Anna menar med att alla inte har storlek 38 i skor, hur hon ser på kost, kosttillskott och stress. Om att vi är en helhet där alla organ arbetar tillsammans. Men även otroligt mycket mer.

Givetvis stannade min nyfikenhet inte vid en kostomläggning, det blev test av flera olika typer av dieter. Ibland grät jag, men oftast kände jag mig mycket motiverad att dyka ner i nästa projekt för att se hur det påverkade mig och min hälsa. Jag minns även de tunga stunderna när jag insåg att alla mina förändringar inte landade i ett

medicinfritt liv, något som jag då hade som mål. Jag kände mig misslyckad, fram till den dagen då jag förstod att jag faktiskt mådde riktigt bra, men behövde min medicin för att överleva och vara symtomfri.

Att äta en kost och leva ett liv som skapar möjligheten att fortsätta att må bra blev nu mitt mål. Jag felsökte länge. Många kostsamma tester och prover skickades runt om i världen för att förstå vad som felade med mig. Men jag hittade inget avgörande, och snart trillade slanten ner.

Det är nu länge sedan min autoimmuna sjukdom gavs utrymme att förstöra min sköldkörtelvävnad. Jag tror att stressen var en av de utlösande faktorerna. Stressen av att vara högpresterande. Stressen av att vara alla till lags. Stressen i att tillhöra ett samhälle med ett tempo som inte är hälsosamt för någon. Behöver jag nämna att jag arbetade som egenföretagare, och jobbade jämt? En egenföretagare i servicebranschen, samt småbarnsförälder med nybyggt hus. Jag fanns för alla andra, förutom för mig själv. Lite käckt kunde jag uttrycka «vila får man göra i graven».

Nej, vi måste lära oss återhämtning NU!

Kraften att vara högpresterande kommer redan från barnsben, det har jag lärt mig efter många timmar hos terapeuter. Numera förstår jag min uppväxt på ett helt annat sätt. Jag ger ingen skulden, men jag ser mitt ansvar att förändra det jag kan.

Stress från att alltid vara påslagen och aktiv. Eller kalla det driven av dåligt samvete, att alltid vilja prestera bättre för att jag aldrig var tillräckligt nöjd. Det var orsaken till att min Hashimoto brakade loss 2001 och gav mig smygande symtom under 9 år innan jag fick min medicin och diagnos. Och det är här jag fastnar i mina funderingar, när jag får höra många andras historier då de kommer till mig för råd kring sin hälsa. Vi är allt för många högpresterande i ett samhälle vi har svårt att hantera. Vi lever ett liv långt ifrån vad människan bör göra för att må bra.

Jag vill med denna bok ge läsaren en titt in i själen och psyket, för att ge förståelse om hur pass mycket detta påverkar oss. Vi kan leta ihjäl oss efter den perfekta kosten eller de bästa näringstillskotten, men ändå vill det inte fungera. Vi kanske får den där medicinen som någon annan mår bra på, men ändå vill det inte fungera. Kanske behöver vi leta djupare inom oss själva, kanske behöver vi syna oss själva lite noggrannare. Hur mår vi i själen egentligen?

Följ med i boken när jag intervjuar allt från terapeuter, näringsexperter, kostexperter men även kroniskt sjuka som berättar sin historia, för att själv sedan försöka förstå vad som kanske är din stig i djungeln av alla råd. Jag har hittat min stig och kommer att följa den. En vacker dag kanske jag luras in på fel väg, men min nyfikenhet kommer troligen, och förhoppningsvis, att visa mig tillbaka till den snåriga stigen av hälsa.

Om du har en sjukdom är det viktigt att ha en god läkarkontakt, vilket jag vet kan vara svårt. Min erfarenhet av vården är tyvärr naggad men idag har jag en fantastisk läkare som kan hjälpa mig med den medicinen som är individanpassad för mig. Jag känner min kropp väl idag och kan navigera med erfarenhet kring min medicinering. Det är viktigt att du lär känna din kropp så mycket du bara kan, att du förstår hur du reagerar på till exempel mediciner, kost och stress. Det är viktigt att du har en medicin som hjälper dig med din sjukdom, och därför behöver du en kunnig och välinsatt läkare. Sedan är resten av jobbet ditt ansvar. Hur taskigt det än må låta så är du chauffören i ditt liv.

Stanna upp och gör det som är bäst för dig.

Ibland behöver du bara släppa taget, andas och se vad som händer.

Du har ingen skyldighet att vara alla till lags.

Det är dags att sluta felsöka och istället rättsöka. Ge fokus åt det positiva i livet.

Varför blir allt fler sjuka?

Varför ökar utmattning, utbrändhet, sköldkörtelsjukdomar och autoimmuna sjukdomar? Det är ju något som knasar när allt fler yngre får antidepressiv medicin utskrivna, och den psykiska ohälsan verkar ta allt mer plats. Vad är den felande länken?

Jag som bor i storstaden Stockholm kan uppleva att tempot är högt, jag hör historier från många om utbrändhet. Det är människor som borde ha det bra, som man inte alls tycker skulle bränna ut sig. Jag själv har alltid haft ett högt tempo och hög prestationsnivå. Jag tror tyvärr att detta är den största orsaken till att jag fick ett immunförsvar som agerade felaktigt. Att alltid vara tillgänglig, alltid prestera på högsta nivå och prioritera sig själv allra minst, det skapar en obalans mellan parasympatiska och sympatiska nervsystemet.

När vi är aktiva i kropp, själ och hjärna så befinner sig kroppen i det sympatiska nervsystemet där man har fokus, energi i musklerna och är redo för överraskningar. Det kan ju låta väldigt positivt. Och ja, det är det. Vi har ju som sagt världens smartaste kropp. I detta nervsystem tar vi striden, vi kan spänna musklerna och ha fullt fokus på det vi gör. Till exempel när jag föreläser så är det toppen att ha fokus, att ha energi och samtidigt uppfatta publikens reaktioner.

Men om vi ständigt befinner oss i det sympatiska nervsystemet, där kortisolet stiger och höjer blodsockret och skapar energi för våra muskler, så kommer det till sist att slita ner oss. Ett ständigt högt blodsocker kan tyvärr även bidra till diabetes, även om vi äter en kost fri från socker. Och som gräddes på moset stannar matsmältningen upp eftersom allt fokus ligger på att prestera i kroppen. Matsmältning kräver lugn och ro.

För att balansera det sympatiska nervsystemet behöver kroppen även befinna sig i parasympatiska nervsystemet, där all läkning i kroppen sker. Där vi kan bryta ner maten vi äter till näring, som i sin tur bygger upp kroppen så att den blir stark igen.

Jag tror att många människor idag befinner sig i det påslagna läget alldeles för ofta. Det i sig gör att vår kropp aldrig riktigt får läka sig, städa upp skräp och bygga upp sig själv. När vi tränar, arbetar, oroar oss, grubblar, löser problem och dylikt, då är vi påslagna och redo och vi behöver vila från detta. Är din sömn dessutom påverkad, så minskar kroppens läkning ännu mer.

Hur hänger då detta ihop med immunförsvaret?

Immunförsvaret försämras när vi befinner oss i stress, i det så kallade sympatiska nervsystemet, medan det förstärks av återhämtning och näring. När vi äter stående och påslagna så vill tarmen inte röra sig som den ska, det vill säga «massera» och bearbeta maten. Vår saltsyra i magsäcken minskar, och även våra matsmältningsenzymer minskar vilket är förödande då detta är viktigt för att bryta ner alla viktiga ämnen i maten. Istället kan tarmen ta skada och för stora molekyler smiter ut i vår blodbana, molekyler som vårt immunförsvaret inte känner igen. Det handlar exempelvis om osmälta proteiner. Våra proteiner ska nämligen vara isärklippta av enzymer till pyttesmå aminosyror som kroppen sedan kan bygga till egna proteiner.

När immunsvaret inte är på sin vakt så kan även bakterier, virus och parasiter invadera vår kropp, ställa till oreda och trigga igång en autoimmun sjukdom som ligger i våra gener.

Man har uppmärksammat att autoimmuna sjukdomar ökar kraftigt i västvärlden, och teorin om varför tycks oklar. Man vet inte helt enkelt. Men jag börjar misstänka att den prestationsvärld vi lever i har en viss del i detta. Näringsfattig kost, miljöfaktorer och stress tillsammans med

ärfvliga faktorer finns nog också med i detta pussel. Jag tror att vi lever ett liv som våra kroppar inte är anpassade för, och detta gör oss sjuka.

Diagnoser som Crohns sjukdom, celiaki, reumatism, diabetes typ 1, MS, Hashimotos och psoriasis är bara ett axplock av de autoimmuna sjukdomar som finns. Sjukdomar som ökar mest i hela världen, men framförallt i västvärlden. 10 procent av befolkningen i västvärlden kommer troligen drabbas, vilket innebär att det är en dold epidemi.

När man är frisk så fungerar immunsvaret precis som det ska och du skyddas från bakterier, virus och mikroorganismer genom att skapa antikroppar som angriper dem. Vid en autoimmun sjukdom har man också antikroppar, men istället för att skyddas mot yttre fienden så attackeras egen vävnad tills den är förstörd. Det kan drabba organ, körtlar eller delar av kroppens smarta system. Jag som fick Hashimotos sjukdom fick TPO-antikroppar och Tg-antikroppar som förstörde min sköldkörtels vävnad. Efter nio år med många skrämmande symtom fick jag sedan diagnosen hypothyreos som är en underfunktion av sköldkörteln. Detta lilla organ orkade helt inte längre producera de livsviktiga sköldkörtelhormoner som ska agera i varje cell i vår kropp.

Kvinnors stresssystem verkar vara svagare än männens, och kanske är det förklaringen till varför autoimmuna sjukdomar oftare drabbar kvinnor. Upp emot 80 procent av de som har autoimmuna sjukdomar är kvinnor. Även våra gener är starkt kopplade till vilken typ av autoimmun sjukdom vi drabbas av. Så förutom vårt arv så har även vår miljö en stor betydelse.

I en artikel från Sahlgrenska akademien, publicerad 2018, kan man läsa om att det manliga könshormonet testosteron utgör ett skydd mot autoimmuna sjukdomar. Testosteronet trycker ner proteinet BAFF, som spelar en viktig roll vid autoimmuna reaktioner i kroppen. Ni män är alltså lite mer skyddade mot autoimmunitet. Lucky you! Vi kvinnor har

bara en tiondel så mycket testosteron. Detta manliga könshormon minskar även så kallade B-celler, som frisätter de skadliga antikropparna. Med ett stort antal försök på möss och studier av blodprov från 128 män kunde forskare konstatera att den avgörande kopplingen är proteinet BAFF. Detta protein gör B-cellerna mer livskraftiga. Så summan av det hela är att testosteron hämmar BAFF-proteinet och bidrar till att B-cellerna, som frisätter antikropparna, inte blir lika livskraftiga!

Att äta fettsnålt är förödande för våra könshormoner, då kolesterol och mättat fett är grunden i våra cellmembran och grundmaterial för våra könshormoner. Ägg och smör är exempel på vettiga livsmedel som främjar hormonell balans. Naturlig kost med kött, fisk, grönsaker, nötter och bär innehåller mycket livsnödvändiga näringsämnen i balanserade nivåer. Socker, som tyvärr kan smaka gott, påverkar vårt blodsocker mycket. Det ökar fettinlagring och östrogentillverkning vilket är negativt för testosterontillverkningen. Här kan vi även räkna in alkoholhaltiga drycker.

Kolesterolsänkande mediciner påverkar även tillverkningen av våra könshormoner, eftersom grundmaterialet kolesterol minskar. Zink, magnesium och B vitaminer, särskilt B6, påverkar testosteron positivt. Testosteronproduktionen gynnas om du har en god sömn som varar minst mellan klockslagen 22:30-05:00. Att träna tung styrketräning och att göra explosiva övningar frisätter testosteron. Och om vi återgår till vad stressen gör med oss, så sänker långvarig stress nivåerna av testosteron.

Sedan hittar jag en artikel i Läkartidningen från 2018, där rubriken är «Studie knyter stressdiagnos till ökad risk för autoimmun sjukdom». I studien tittade forskare närmare på personer med stressrelaterad diagnos som till exempel posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) eller akut stressreaktion, tillstånd som ökar risken för att utveckla autoimmun sjukdom. Enligt forskarna så hade patienter med

stressrelaterat tillstånd högre risk att drabbas av autoimmun sjukdom under en tioårsperiod, där man jämfört med syskon som matchade kontrollpersonerna utan stressrelaterat tillstånd.

I studien jämfördes data från drygt 106 000 patienter i Sverige med mer än 126 000 av deras syskon, samt mer än en miljon matchande kontrollpersoner. Även om de kom fram till att den ökande risken var förhållandevis blygsam, så tror jag personligen att stress är en viktig faktor att se över för att återfå hälsa och undvika att utveckla autoimmun sjukdom, alternativt drabbas av fler. Tyvärr riskerar man nämligen att få fler än bara en.

För min egen del har just den högpresterande personen behövt bearbetas i samtalsterapi och andra former av behandlingar. Idag är jag övertygad om att mitt hårda arbete för att ge kroppen mer glädje och återhämtning varit avgörande för min hälsa. Alla de tester jag gjorde visade ingenting som skulle kunnat ge alla de symtom jag hade. Givetvis var jag nödgad att hitta en väl fungerande medicinering, men för att inte drabbas av fler autoimmuna reaktioner så äter jag idag en kost som är så näringsrik som möjligt. Jag tar kosttillskott sporadiskt, och framförallt när jag har haft en mer stressig period. Men det jag ger mest fokus är vila och återhämtning. Att njuta och skratta mer.

Sängen bäddar jag bara när gäster kommer. Dammsugaren har maken fått ärva på heltid och mitt hem är inte en bild ur en mäklares katalog. Allt utanför mig är mindre viktigt. Min insida, min kärlek till mig själv har aldrig varit större. Men jag är inte fullärd ännu, jag jobbar på det. Jag hoppas kunna inspirera dig till att bli lika kär i dig själv, bli lika medveten om vad som kommer att göra att din kropp får balans och vila. För att sedan tacka dig genom en bättre hälsa.

Angående hypotyreos, som snart en halv miljon svenskar medicinerar för, har Socialstyrelsen efter ett uppdrag från regeringen sammanfattat att förskrivning av läkemedel mot