



Tips angående hälsa

Enligt min erfarenhet finns det några viktiga saker att tänka på för att behålla sin hälsa. Det är viktigt att försöka undvika det som sänker allmäntillståndet och immunförsvaret eller skapar sekundära problem med hormonbalansen i kroppen.

- När jag söker efter orsaker som kan förklara en negativ utveckling psykiskt och hälsomässigt hos mina klienter, ser **antibiotikabehandlingar** ut att vara en faktor som skapar en kraftfull påverkan. Många som söker för svåra problem har en bakgrund med återkommande infektionssjukdomar, som alltid blev antibiotikabehandlade. Hos personer med den bakgrunden är immunförsvaret vanligtvis nedsatt. Under behandlingens gång går den här gruppen igenom en kortare period med upprepade förkylningar samtidigt som immunförsvaret byggs upp till en bättre nivå. För klienter som i utgångsläget har ett bättre immunförsvaret ser behandlingen istället ut att skapa ett skydd mot akuta infektionssjukdomar (se nedan). Dessvärre bedrivs vad jag vet ingen forskning på sambandet mellan antibiotikabehandlingar och ett senare utvecklande av psykiska problem, men det finns forskningsstudier som kopplar antibiotikaanvändning till utvecklandet av cancer.
- Vad med **vaccinationer**? Jag skulle önska att mitt svar kunde vara nej här eftersom vaccinationer är ett så omhuldat område från läkarnas sida. Men dessvärre måste jag svara ja. Enligt min erfarenhet påverkar vaccinationer immunförsvaret negativt. Men vad jag kan se är det speciellt trippeln mot mässling, påssjuka och röda hund samt smittkoppsvaccination som skapar problem. Alla påverkas heller inte av dessa vaccinationer även om majoriteten ser ut att göra det. Övriga vaccinationer verkar inte skapa samma tydliga påverkan på immunförsvaret, vilket dock inte innebär att negativa effekter inte förekommer. Exemplet med Pandemrix och utvecklandet av narkolepsi visar hur svårt det är att på förhand upptäcka biverkningar.
- Tar du ofta **smärtstillande**? Du har aldrig istället funderat över vad kroppen försöker tala om för dig genom sin smärta? Fysiska symtom är ett tecken på psykisk obalans (se **Holistisk homeopati**). Det lönar sig att söka djupare inom sig själv och börja fundera över varför smärtan finns istället för att hela tiden stoppa varningssignalen med hjälp av smärtstillande tabletter. Du sliter ju inte av kabeln till bilens varningslampor, utan ser till att fixa problemet istället.
- Samma sak gäller när det handlar om att använda **febernedsättande** mediciner vid en akut sjukdom. Febern är en viktig del av immunförsvarets arbete för att självläka den akuta sjukdomen. Ur det perspektivet skapar en febernedsättande behandling istället en förlängd sjukdomsperiod.
Mina klienter berättar regelbundet hur de klarar sig från sjukdomar när familjen eller arbetskollegorna insjuknar. Korrekt homeopatisk behandling förbättrar troligtvis immunförsvaret och skapar därmed ett skydd. Dessvärre har vi, som ensamt land inom EU, i Sverige en lagstiftning som förbjuder behandling av barn under 8 år. Så de yngre barnen måste fortsätta hos den ordinarie sjukvården.
- I övrigt ger jag samma råd som många andra:
 - Ät mycket frukt och grönt - gärna KRAV odlat. Torka eller frys in frukt och bär under sommaren.

- Var noga med Omega fettsyror. Själv tar jag rekommenderad dos av fiskleverolja dagligen, speciellt under vinterhalvåret (för D-vitamin).
- Ät så att du täcker behovet av vitaminer och mineraler, annars krävs ett kosttillskott.
- Minska köttätandet - både för att höja djurens värde i ett etiskt perspektiv, men även för att inte belasta miljön.
- Sov i en bra säng och var noga med att ha en lugn och harmonisk miljö i sovrummet. Se till att rummet kan mörkläggas ordentligt.
- Minska kaffedrickandet. Försök att dricka mer örtteer, speciellt de Ayurvediska teerna är fina. Plocka gärna örter till egna teer (undersök i en bok om örter vad de har för effekt och ta inga giftiga växter). En blandning av mynta och libbsticka med andra blommor och blad från trädgården ger ett gott te.
- Ta till dig kinesernas tankar om Yin & Yang. Yang är den utåtriktade kraften som du använder när du är aktiv. Du skall helst ha lika mycket av Yin i ditt liv, alltså tid att rikta kraften inåt i dig själv. Det är häpnadsväckande vilket djup av kunskap du faktiskt bär inom dig. Bara du kan plocka fram den och få reda på vem du egentligen är. Min behandlings metod för gradvis klienterna allt djupare in i sig själva eftersom lösningen på majoriteten av våra problem finns inom oss själva.