Kolesterol – kroppens reparationsmekanisme eller et tal, vi skal sænke?

Af Lone Sorensen



Få sundhedsemner skaber mere bekymring hos klienter end kolesterol. Mange kommer til behandling med en blodprøve i hånden og en oplevelse af, at de har fået en dom. Tallet er for højt. Noget skal gøres.

Men som terapeuter bør vi altid stille os selv et grundlæggende spørgsmål: Behandler vi et tal — eller forsøger vi at forstå, hvorfor kroppen producerer det tal?

Det er der stor forskel på.

Kolesterol er ikke en fremmed substans

Kolesterol er ikke noget, kroppen producerer ved en fejl. Det er et stof, der er helt afgørende for livet. Uden kolesterol kan kroppen ikke producere hormoner. Cellemembraner mister deres integritet. Nervesystemet svækkes. Og hjernen — som indeholder en bemærkelsesværdig koncentration af kolesterol — kan ikke fungere optimalt.

Kolesterol er en central bestanddel af myelin, den beskyttende isolering omkring nervernes ledningsbaner. Det er involveret i kommunikationen mellem nerveceller, i hukommelsesprocesser, i læring og i vævs- og nerveregeneration. Set fra et neurorefleksterapeutisk perspektiv alene er det nok til, at vi bør betragte kolesterol med langt større respekt og nysgerrighed, end vi typisk gør.

Spørgsmålet er ikke altid: Hvordan sænker vi kolesterolet?

Spørgsmålet bør oftere være: Hvad forsøger kroppen at beskytte, reparere eller kompensere for?

Leveren og galdeblæren — det første sted at kigge

Leveren producerer størstedelen af kroppens kolesterol. Den regulerer fedtstoffer, producerer galde og håndterer et enormt antal metaboliske processer. Hvis leveren er belastet — af kronisk stress, dårlig kost, medicinforbrug, inflammation eller metabolisk ubalance — vil kolesterolreguleringen ændre sig i overensstemmelse hermed.

Tæt forbundet med leveren er galdeblæren. Kolesterol udskilles primært via galden, og en velfungerende galdeflow er afgørende for kroppens evne til at bearbejde og fjerne overskydende fedt. Når galdestrømmen er træg, forringes fordøjelsen, og kolesterolmetabolismen bliver mindre effektiv. Det er en forbindelse, mange terapeuter overser.

I behandlingsplanen arbejder jeg med reflekszoner for lever, galdeblære, tolvfingertarm og bugspytkirtel som et samlet funktionelt system — ikke som isolerede organer.

Tarmsystemet, blodsukker og hormoner

Nyere forskning peger i stigende grad på en sammenhæng mellem tarmfloraen og kolesterolreguleringen. Visse tarmbakterier deltager direkte i kolesterolmetabolismen. Kronisk inflammation, dysbiose og nedsat næringsoptagelse påvirker kroppens evne til at regulere sig selv. Klienter med forhøjet kolesterol har ofte samtidig problemer med fordøjelsen — forstoppelse, oppustethed, uregelmæssig afføring. Det er ikke tilfældigt.

En anden vigtig faktor er reguleringen af blodsukkeret. Mange klienter, der præsenterer med forhøjet kolesterol, har reelt et glukosereguleringsproblem — insulinresistens eller metabolisk syndrom — snarere end et isoleret kolesterolproblem. Forhøjede triglycerider og unormale

kolesterolprofiler ses hyppigt sammen med høje insulinniveauer. Det er det samme underliggende billede, set fra to sider.

Hormonsystemet spiller en tilsvarende rolle. Kolesterol er råmaterialet, som kroppen bruger til at producere hormoner. Under menopausen, andropausen, ved nedsat skjoldbruskkirtelfunktion eller ved langvarig binyrebelastning ændrer kroppens relation til kolesterol sig. At kigge udelukkende på laboratorietal uden at vurdere den endokrine status giver et ufuldstændigt billede.

Kronisk inflammation — måske det vigtigste perspektiv

Mange forskere betragter i dag forhøjet kolesterol som en del af kroppens reparationsmekanisme snarere end som den primære årsag til kardiovaskulær sygdom. Kolesterol akkumulerer ofte der, hvor der er irritation, inflammation eller vævsskade i karsystemet. Traditionelt har man betragtet denne tilstedeværelse som årsagen til problemet. Men det kan i mange tilfælde repræsentere kroppens forsøg på at reparere væv, der allerede er under pres.

Det betyder ikke, at forhøjet kolesterol skal ignoreres. Det betyder, at vi bør undersøge, hvad der i første omgang driver inflammationen.

Dårlig kost, rygning, kronisk stress, stillesiddende livsstil, søvnproblemer og ubehandlede inflammatoriske tilstande påvirker alle kroppens indre miljø. Som neurorefleksterapeuter ved vi, at nervesystemet spiller en central rolle i reguleringen af disse processer. Kronisk aktivering af det sympatiske nervesystem påvirker blodsukker, fordøjelse, hormonproduktion, kredsløb og inflammatoriske reaktioner i hele kroppen.

Derfor er støtte til nervesystemet mindst lige så vigtig som støtte til leveren og fordøjelsessystemet.

Den kliniske tilgang

Når jeg arbejder med klienter, der har forhøjet kolesterol, er målet ikke at ændre et tal. Målet er at hjælpe kroppen med at genfinde balance i de systemer, der styrer sundheden: lever, fordøjelsessystem, hormonsystem, kredsløb, immunsystem og nervesystem.

I praksis betyder det, at jeg evaluerer leverens funktion og galdeflow, tarmfloraens tilstand, blodsukkerreguleringen, den hormonelle balance, graden af kronisk inflammation samt belastningen på det autonome nervesystem. Behandlingsprotokollen bygges op på det samlede billede — ikke på det enkelte tal.

Kroppen har en ekstraordinær evne til at regulere sig selv. Når fordøjelsen forbedres, inflammation reduceres, stress håndteres, hormonbalancen genoprettes og kredsløbet understøttes, normaliseres kolesterolreguleringen ofte som en naturlig del af en bredere fysiologisk balance.

Kolesterol er ikke kroppens fjende. Det er en del af en kompleks biologisk samtale, der foregår i kroppen hver eneste dag. Jo bedre vi lærer at lytte til den samtale, jo bedre bliver vi til at støtte reel klinisk forandring.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med de ubalancer, der ligger bag forhøjet kolesterol i din egen praksis? I Årsagsbehandling: Ubalancer og depoter gennemgår jeg, hvordan chok, traumer og langvarig belastning skaber depoter i kroppen, og hvordan du sporer dem gennem ansigtsanalyse og de 7 steps i basebehandlingen.

I Vagusnerve refleks stimulering gennemgår jeg vagusnervens funktion, de almindeligste dysfunktioner og protokollerne til ansigt, øre og fod.

Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet, som kurset bygger på.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone