Immunsystemet – tidens største sundhedsproblem

Af Lone Sorensen



Jeg har arbejdet som terapeut i 47 år. I den tid har jeg set meget ændre sig. Sygdomsbilledet er ikke det samme som for bare ti år siden. Casene er mere komplekse, symptomerne er flere, og én diagnose er sjældnere end to eller tre hos samme klient.

Det, der bekymrer mig mest, er ikke en bestemt sygdom. Det er en tendens.

Immunsystemet er ved at blive det allerstørste sundhedsproblem, vi har som mennesker i dag. Vi ser det i klinikken hver eneste uge. Flere og flere autoimmune sygdomme. Flere og flere klienter med samtidige diagnoser. Børn med blandede tilstande, som ikke passer ind i én kategori. Voksne med op til tredive forskellige symptomer på én gang.

Det er ikke normalt. Og det sker ikke af sig selv.

Hvad immunsystemet egentlig er

Immunsystemet er ikke én ting. Det er et komplekst netværk af organer, kirtler og kemiske processer, der arbejder sammen om at beskytte kroppen – og om at holde den i balance.

De to organer, jeg altid tænker på først i denne sammenhæng, er milten og thymus. Det er dem, der primært tager sig af immunfunktionen og holder den i orden. Når immunsystemet svigter, er det her, vi begynder. Og leveren følger altid med, fordi den er kroppens kemiske fabrik – uden en velfungerende lever kan ingen af de processer, vi forsøger at støtte, gennemføres optimalt.

Det er det grundlag, jeg bygger enhver behandlingsplan på, når immunsystemet er involveret: milt, thymus, lever. Det er ikke en formel. Det er en logik.

Hvorfor vi nedbryder vores immunsystem

Immunsystemet nedbrydes ikke pludseligt. Det sker gradvist, over tid, som følge af de livsvilkår vi lever under.

Kost er en af de mest direkte faktorer. Et eksempel, jeg vender tilbage til igen og igen: sclerose multiplex. En stor del af de klienter, jeg har set med den diagnose, har i årevis levet fedtforskrækket. De har undgået de fedtstoffer, kroppen har brug for – omega-3, fiskeolie, gode planteolier. Myelin, det stof der omgiver nerverne og som nedbrydes ved sygdommen, kan ikke genopbygges, hvis kroppen mangler de grundlæggende byggesten. Vi kan stimulere immunsystemet nok så grundigt. Hvis kosten ikke understøtter processen, vil resultatet aldrig blive optimalt.

Det samme princip gælder for mange autoimmune tilstande. Kroppen mangler noget. Og den mangler det, fordi vi ikke giver den det.

Pollen, luftkvalitet, vand, stress, søvnmangel, for mange syrer i kosten og for lidt af det basiske – alt dette påvirker immunfunktionen. Noget af det er vi herre over. Noget er vi ikke. Men vi er nødt til at se på det hele, hvis vi vil forstå, hvorfor en klient ikke reagerer som forventet på behandling.

Autoimmunitet – når kroppen angriber sig selv

En autoimmun sygdom opstår, når immunsystemet ikke længere skelner korrekt mellem kroppens egne celler og fremmede indtrængere. Det begynder at angribe sig selv. Resultatet kan være mange forskellige tilstande – alt efter hvilke væv eller organer der rammes.

Det, jeg ser hyppigere og hyppigere, er at klienter kommer med to autoimmune sygdomme på én gang. En klient med både sclerose multiplex og reumatoid artrit. En klient med alopecia og rosacea. Det er ikke usædvanlige kombinationer mere. Det fortæller noget om, hvor belastet immunsystemet er hos mange mennesker i dag.

Begge tilstande placeres i det gule element i min metode. Det er ikke tilfældigt – alt, hvad der har med immunsystemet at gøre, hører til det gule element. Det giver os et udgangspunkt for behandlingsplanen og en tråd at arbejde efter.

Hvornår behandling ikke er nok

Jeg er direkte med mine terapeuter om dette: Nogle gange er behandling ikke nok alene.

Hvis en klient har alvorlige autoimmune sygdomme og samtidig lever på en måde, der aktivt nedbryder immunsystemet, så kan vi stimulere og arbejde og lave de rigtige planer – og alligevel opleve, at resultaterne udebliver eller er meget begrænsede. Det er ikke en fejl i metoden. Det er en fejl i forudsætningerne.

Som terapeut er en del af dit arbejde at hjælpe klienten til at se, hvad der i øvrigt skal til. Kosten. Søvnen. Stressniveauet. Hvilke substanser kroppen mangler. En simpel blodprøve kan ofte afsløre mangel på vitamin D, vitamin B12, zink eller jern – og det er information, der har direkte betydning for, hvad kroppen kan opnå.

Jeg anbefaler aldrig vitamintilskud uden at vide, hvad klienten mangler. For meget jern er skadeligt. For meget af mange ting er skadeligt. Men en blodprøve er et enkelt og præcist redskab, og det er noget, jeg opfordrer til, når immunsystemet er alvorligt påvirket.

En tendens vi er nødt til at tage alvorligt

Jeg siger det, som det er: Vi nedbryder vores immunsystem gennem de livsvilkår, vi har skabt. Det er ikke en dommedagsprofeti. Det er en observation, bygget på 47 års klinisk arbejde og et stadigt mere komplekst sygdomsbillede.

Det, vi kan gøre som terapeuter, er at arbejde systematisk og præcist med de organer og systemer, der understøtter immunfunktionen. Vi kan vejlede om kost og livsstil. Vi kan samarbejde med den konventionelle medicin frem for at stille os op imod den. Og vi kan erkende, hvornår en klient har brug for yderligere udredning, før vi kan lave en behandlingsplan, der holder.

Det er ikke at sætte grænser for, hvad metoden kan. Det er at bruge den ansvarligt.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med immunsystemet i din egen praksis? I min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi gennemgår jeg, hvordan du stimulerer refleksområder og nervepunkter i ansigtet for at påvirke nervesystem, organfunktioner og hormonelle processer.

I Ansigts Lymfedrænage gennemgår jeg min manuelle metode til ansigts-lymfedrænage, hvor du gennem ansigtet stimulerer både de overfladiske og dybere lymfebaner.

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