

Umahro Cadogan

FRA SYG TIL RASK

DIN GUIDE TIL AT BLIVE RASK IGEN ELLER FÅ DET BEDRE
MED KOST, MOTION, BEVÆGELSE, SØVN, AFSTRESNING,
LIVSSTILSÆNDRINGER OG FUNCTIONAL MEDICINE



FORORD

Kære læser

Du er ved at åbne en ny bog og dermed et helt nyt kapitel i dit liv.

Denne bog er banebrydende, da den bringer dig fra at være patient med en sygdom eller i hvert fald symptomer til selv at tage ansvaret og initiativet til at få det bedre. Og er man så egentlig stadig patient? Der er meget stor forskel på at være patient med en diagnose, og dermed en bestemt måde at blive behandlet på i den gængse medicinske opfattelse af sygdom, altså en forholdsvis passiv rolle, og så denne bogs tilgang, hvor du lærer, at du selv kan gøre utrolig mange ting for at få det bedre.

Umahro er et omvarende leksikon af viden. Jeg holder aldrig op med at beundre ham for dette, når vi arbejder sammen. Stil et hvilket som helst spørgsmål om sundhed og sygdom, og han vil vide ikke bare noget om det, men overraskende meget på et meget detaljeret niveau. Og det resulterer også altid i et smil og en indre varme at være sammen med Umahro, for magen til passion og liden-skab for sit fag skal man lede længe efter!

I forbindelse med at vi har lavet workshops, haft klienter sammen og lavet tv sammen og brugt man-ge timer sammen foran et kamera, er den evige kamp, at Umahros talestrøm af viden må begrænses på grund af tid.

Men i denne bog får Umahro taletid. Plads til at formidle en del af al den enorme viden, han ligger inde med.

Og formen af formidlingen er ny. Med udgangspunkt i sin egen historie forstår vi som læser, hvordan det var muligt for Umahro selv at transformere sig selv og sit helbred fra at have det så elendigt, som det forekommer, til at sprudle af sundhed og energi. Hvem ville ikke ønske at dele dette med så mange mennesker som muligt? Og lære kunsten fra sig.

Formidlingen i denne bog er involverende og undervisende og samtidig meget pædagogisk. Du vil uden tvivl blive klogere på rigtig svært stof, lægeligt stof på et højt fagligt niveau, men formidlet, så man kan forstå det.

Samtidig er du din egen "case" hele vejen igennem bogen. Du skal være aktiv. Tage stilling. Mær-ke efter. Lave vaner om. Prøve noget nyt. Re-evaluere. Mærke igen. Du bliver guidet gennem emnerne et ad gangen, får viden og indsigt og har herefter mulighed for at arbejde med det i forhold til dig selv.

De grundlæggende principper i måden at anskue kroppen og dens funktioner på i denne bog er de principper, som både Umahro og jeg arbejder efter, og som er baseret på Functional Medicine. At vi dykker dybere end at behandle symptomet. Lad os forstå, hvorfor symptomerne er opstået. Lad

os kigge på dig som et helt menneske og forstå, hvilke faktorer i dit liv, på alle planer, der over tid kan have været med til at skabe den situation, du er i, og de symptomer, du har.

Functional Medicine er fremtiden. Tiden er kommet til, at der nu er flere muligheder ud over medicinsk symptomlindring eller en besked om, at din tilstand er kronisk. Vi vil forstå, hvordan vores krop fungerer, og hvad vi kan gøre for at få optimal sundhed og, hvis vi er syge, hvad vi selv kan gøre for at blive raske.

Som Umahro og jeg har oplevet i vores fælles projekter, er der overraskende meget "raskhed" at hente i at få den grundlæggende sundhed forbedret. Det behøver ikke at være så svært og kompliceret at få det markant bedre. Ofte er det et spørgsmål om at ændre få, men vigtige ting – og når det er sagt, så kan det også være svært, når man har det skidt.

Så motivationen til at komme i gang og lave en forandring er altafgørende. Man tænker: "Hvad skal der til, for at jeg kan mønstre endnu mere energi og begynde på en ny måde at leve på?"

Denne bog kan være din inspiration og motivation til at starte på en frisk. Den er en god guide, som jeg vil anbefale bliver en makker over en god, lang periode.

Det er ikke en hurtigt læst bog. Det er et arbejdsværktøj. Tag din tid, og lad denne bog blive din sundhedspartner, til du har det bedre.

Held og lykke, og rigtig god læselyst og forandringslyst.

Og til Umahro: Tillykke med en vigtig og meget velskrevet bog!

Pia Norup,

læge, forfatter og sundhedsekspert





Jeg har skrevet *Fra syg til rask* til alle de patienter og folk, der lider af og dør med symptomer, gener og helbredsproblemer, og som gerne vil være raske igen, mindre syge eller have det bedre på trods af sygdommen.

Til dig, der måske har en mere kompleks situation, hvor der endnu ikke er kommet overblik over alle detaljerne med hensyn til, hvad der er galt, og hvad du kan gøre.

Til alle de pårørende, der gerne vil forstå mere og kunne hjælpe dem, de elsker, så godt som muligt.

Og til de behandlere og det sundhedspersonale, der gerne vil lære endnu mere, så man kan være en endnu bedre behandler og plejer eller hjælper. For viden og videreuddannelse stopper jo aldrig.

Mit mål med bogen er, at du får viden og redskaber til at forstå dig selv, din sygdom, dine symptomer, din krop og din sundhed bedre, til at se de sammenhænge, der måtte være, så du bliver klar over, hvilke muligheder du har for selv at gøre noget aktivt gennem kost, ernæring, motion og bevægelse, optimering af søvn, kosttilskud, afstresning, livsstilsændringer og miljøændringer.

Målet er altså, at du næsten bogstaveligt talt får lavet et kort over dit helbred, så du kan se, hvad der påvirker dig, og hvad der er af muligheder for selv at gøre noget. Så kan du træffe nogle kvalificerede valg og bruge tiden og ressourcerne der, hvor det gør en forskel for dig, så du bliver rask igen eller får det bedre.

For der er så megen snak om alle mulige ting – glutenfri kost, D-vitamin, afstresning, miljøgifte, inflammation, SIRT-kost, mikrobiomet, lavglykæmisk kost, mitokondrier, oxidativ stress, skjoldbruskkirtlen, vegansk kost, faste m.m. – der enten kan være medvirkende faktorer til sygdom og symptomer, eller som kan være "kuren".

Mit ønske er, at du bliver så godt klædt på til at navigere, sortere og vælge som overhovedet muligt. For så kan du bruge tiden og indsatsen på det, der har størst chance for at virke eller gøre en forskel.

Målet med bogen er også, at du skal føle dig set og forstået. At du ikke skal føle dig alene eller misforstået. For som om det ikke er slemt nok at være syg eller have det dårligt, så er det også urimeligt og svært eller uudholdeligt, hvis ingen ser og forstår dig.

Og sidst, men ikke mindst, så er målet med bogen, at du ikke skal have dårlig samvittighed eller føle skyld over din sygdom eller dine helbredsproblemer. Det kan godt være, der er ting, du kan gøre, lave om på eller holde op med, der hjælper dig til at blive rask igen eller få det bedre, men det betyder ikke, at du har gjort noget forkert indtil videre.

MIN EGEN HELBREDS- HISTORIE

“

Alt det, du allerede har fundet ud af eller finder ud af, skal du se på som muligheder og redskaber til at ændre på situationen. Se på det sådan, at bægeret er halvt fyldt, og at der snart bliver fyldt mere på, uden at bægeret løber over.

Det er IKKE halvt tomt.

”

Umahro Cadogan

FRA SYG TIL RASK, FRA USUND TIL SUND OG FRA SUND TILBAGE TIL TOPPRÆSTATION

Jeg vil gerne dele min egen helbredshistorie med dig. Ikke fordi det skal være en lang tåreperser, ikke fordi du skal have medlidenhed med mig, men fordi det forhåbentlig kan være en kilde til inspiration, viden og information. Og for at fortælle dig, at hvis du mangler den sundhed, glæde, energi og vitalitet, du synes, du fortjener, og det faktisk er lidt eller meget urimeligt, at du ikke har den, så kender jeg ganske udmærket til følelsen.

Føler du, at det er svært at komme i gang med eller at fastholde ændringer i kost, motion og livsstil? Synes du, det er svært at navigere rundt i, hvordan og hvad man skal gøre for at få mere energi, sundhed og vitalitet? At det er lidt uoverskueligt at finde hoved og hale i, hvilke informationer du kan stole på, og hvad der ikke er hold i?

Det kender jeg godt til, for jeg har prøvet at være der. Nu er jeg kommet et godt stykke videre, men det har også taget mig alle årene siden 1997 at finde den rette vej med kost, ernæring, træning og sundhed. Og vel at mærke at finde en vej, der på ingen måde kræver, at jeg forsøger velsmag, nydelse, glæde og fornøjelse.

Måske kan du bruge lidt af min dyrekøbte visdom og læring til noget og undgå selv at skulle betale helt så meget på sundheds- og vitalitetskontoen i form af dyre og hårde lærepenge. Og efter sådan en omgang (hele historien får du nedenfor) er jeg virkelig passioneret om det, jeg gør: at inspirere dig og andre til at få al den glæde, energi, nydelse, vitalitet og sundhed, du (og de) fortjener.

FRA SUND TIL SYG

Da jeg var omkring 19-årsalderen, blev jeg meget syg. Jeg var egentlig midt i et sabbatår her i Danmark, inden jeg skulle videre til England for at læse. Mange år med tiltagende fordøjelsesproblemer kulminerede, så jeg endte med at gå fra at have irritabel tyktarm til at have kronisk tarmbetændelse, og det blev værre endnu, så jeg endte med at få rigtig mange symptomer og diagnoser

- Tænk smerter, diarre hele tiden, blod i afføringen, slim, alt for meget luft i maven og tarmene, uro og ubehag hele tiden ... lidt som en salmonellainfektion, der aldrig rigtig stopper.
- Jeg havde vilde symptomer fra mit nervesystem, og der var meget kraftigere symptomer og gener fra højre side end fra venstre, så nogle gange føltes det, som om min krop var splittet i to.
- Min balanceevne var forstyrret – det føltes, som om jeg stod på en båd, der gyngede, og det var værre i højre side end i venstre.
- Jeg havde føleforstyrrelser, så hele min højre side af kroppen var hypersensitiv over for alle sanseindtryk.
- Berøring føltes til tider som at blive kradset med sandpapir.
- Almindelig varme kunne føles brændende, og en kold brise eller

koldt vand som forfrysninger.

- Min hørelse var oversensitiv, så høje lyde kunne føles, som om nogen skreg mig ind i øret.
- Mine øjne var så lysfølsomme, at jeg måtte gå med solbriller selv indenfor og om aftenen.
- Og til tider kunne mit højre øje slet ikke fokusere.
- Baseret på symptomer, test og skanningssvar endte det med, at de neurologer, som tilså mig, kaldte det for en slags atypisk sklerose.
- Jeg havde periodiske smerter i mine led, der kunne hæve, men næsten altid gjorde ondt, uanset om de var hævede eller ej.
- Og mine muskler og alt mit bindevæv var konstant ømt og smertende som ved fibromyalgi.
- Jeg led af meget voldsom træthed, så jeg ikke havde hverken fysisk eller mental energi til at gøre ret meget, som man ser det ved kronisk træthedssyndrom.
- Jeg havde også forhøjede levertal i perioder, så det lignede en atypisk leverbetændelse.
- Min normalvægt som teenager, hvor jeg dyrkede elitesport, var 95-95 kg, men nu var jeg helt nede på 63 kg, og det var alt, alt for lavt for mig.

Jeg endte faktisk med at være sygemeldt i flere år, hvor det bare blev værre og værre. Og de mange forskellige hospitalsafdelinger, hvor jeg blev indlagt igen og igen, vidste bare ikke, hvad de skulle gøre. (Dette er ikke en gang brok over sundhedsvæsenet, for mine sygdomme og grundene til dem var alt andet end lige ud ad landevejen). Jeg blev udskrevet flere gange med ordene: "Kom tilbage, når du får det værre, så må vi i det mindste lave noget akut krise-management såsom at give dig en rollator, hvis du ikke kan holde balancen, eller overveje at fjerne din tyktarm, hvis tarmbetændelsen bliver alt for voldsom."

Til sidst besluttede jeg, at jeg selv måtte gøre noget. Situationen var ikke holdbar, og der var alt at vinde og intet at tabe ved selv at tage action. For jeg tænkte, at ellers ville jeg snart komme ind på hospitalet i en ambulance, men forlade det i en kiste.

FRA SYG TIL RASK MED FUNCTIONAL MEDICINE

På det tidspunkt tænkte jeg, at mad måtte kunne gøres til en slags personlig og individualiseret medicin. Jeg var (og det er du nok også) ganske klar over, at broccoli er meget sundere end snøfler, og jeg spiste egentlig en del sundere end mange af mine venner, inden jeg blev syg. Det var bare ikke godt nok eller det rette for mig. Så jeg måtte finde en måde at gøre min krop til medspiller i stedet for modspiller. Det krævede, at jeg virkelig fandt ud af, hvordan min krop fungerede, hvad mine unikke årsager til al den sygdom og alle de symptomer var – og at jeg så fandt ud af, hvordan jeg kunne arbejde med disse problemer, så jeg kunne få det bedre.

Lad os bare sige, jeg havde en "god appetit" som baby og barn. Jeg ville faktisk helst have mine forældres mad. Bøffer, kyllingelår, hele gulerødder osv. var jeg helt tosset med ... selvom jeg ikke havde tænder

til at tygge det med i starten. Ekskursioner ind i køleskabet, forsøg på at lave omeletter i en meget tidlig alder og en ret insisterende og krævende opførsel ved bordet (og på alle andre tidspunkter, hvor der var mad i nærheden) er noget, min nærmeste familie kan nikke genkendende til ... med et smil og lidt rysten på hovedet. Så jeg har altid haft både appetit og nysgerrighed på mad, helt fra fødslen af.

Men nu skulle jeg finde en måde at gøre al den helsekost, som jeg kunne spise mig rask med, til mad, der var medicin forklædt som himmerigsmundfulde. For hvis det blot havde været sundt, men ikke smagt af noget, havde jeg aldrig holdt til at spise ret "strikt" (men yderst velsmagende) i over 10 år for at få min krop og min biokemi tilbage på rette spor.

Det lykkedes mig at finde ud af, hvordan jeg bogstaveligt talt kunne spise og leve mig rask ved at ændre min kost, ændre min træning, forbedre min næringstilstand både med kosten og meget målrettet brug af kosttilskud og ved hjælpe af meget målrettet brug af medicin.

HVORFOR BLEV JEG SYG?

Set i bakspejlet er det ikke så mærkeligt, at jeg skulle blive så syg. Ikke fordi jeg var ekstremt usund og levede af sodavand-flæskesvær-is-bland-selv-slik-pomfrit-alkohol-diæten (faktisk har jeg spist og levet ret sundt sammenlignet med mange af mine venner på det tidspunkt ... uden at være fanatisk på nogen måde), men på grund af et sammenfald af begivenheder, arv, genetik og omstændigheder. Jeg har fundet årsagerne til, hvorfor jeg blev så syg med så mange forskellige diagnoser, symptomer og helbredsproblemer. Eller i hvert fald tilstrækkelig mange af de årsager, som jeg kunne påvirke gennem kost, motion, livsstil, ernæring og medicinsk behandling, til at jeg i dag er næsten helt rask. Det er mange ting i kombination. Det, jeg har sporet mig frem til indtil videre, er:

- Jeg har fået en masse mejeriprodukter, fra jeg var helt lille, men det viser sig, at de giver mig fordøjelsesproblemer.
- Jeg har haft en infektion med bakterien *Klebsiella pneumoniae*, der ikke blot gav mig lungebetændelse, men som senere hen var at finde i mit mave-tarmsystem og i min tarmflora ... sammen med en del andre "ubudne gæster".
- Min tarmflora blev udraderet over fire år, da jeg var tween- og teenager på grund af nogle kraftige antibiotikakure, der endte med at gøre mere skade end den gavn, de gjorde, da jeg fik dem – det startede med behandlingen af *Klebsiella pneumoniae*.
- Jeg havde en særdeles "aparte" tarmflora efter alle antibiotikabehandlingerne. Ud over at den normale tarmflora var ret medtaget, så var der overvækst af en lang række "ubudne gæster", bl.a. bakterierne *Klebsiella pneumoniae* og *Citrobacter freundii*, parasitten *Blastocystis hominis* og flere forskellige arter af *Candida*. Dette blev verificeret ad flere omgange i afføringsprøver ved forskellige laboratorier.
- Jeg havde presset mig selv for hårdt fysisk over en lang årrække med 25-30 timers elitesport om ugen.
- Som mange andre teenagere prioriterede jeg ikke søvn højt nok og tænkte,

- at jeg kunne sove, når jeg blev gammel (men hvis man ikke sover, så bliver man jo gammel alt for hurtigt og længe før tid).
- Jeg havde presset mig selv for hårdt bogligt og fagligt, samtidig med at jeg ikke fik nok søvn og trænede hårdt samt dyrkede eliteidræt mange timer om dagen og om ugen.
 - Genetisk er jeg disponeret for meget kraftige immunreaktioner, så det er måske ikke så mærkeligt, at jeg endte med kronisk inflammation og autoimmunsygdomme, som jeg skal arbejde rigtig hårdt for at holde styr på. Andre var nok ikke blevet lige så syge, som jeg gjorde.
 - Genetisk er jeg disponeret for, at D-vitamin ikke virker lige så effektivt i min krop som i andres. Da jeg derfor havde lavt D-vitamin og nok havde haft det i en lang årrække, ledte eller bidrog det til dårligt reguleret inflammation.
 - Genetisk har jeg en tendens til at nedbryde dopamin, noradrenalin og adrenalin langsomt. Så når jeg får masser af input og stimuli, fordi jeg laver en masse, så tager det mig længere tid at falde ned og falde til ro. Det har nok kun gjort det værre med den utilstrækkelige søvn, når jeg havde så travlt med at læse og træne 24 timer i døgnet og ikke gav mig selv nok tid til at gear ned og falde til ro om aftenen, så jeg kunne sove tidligere.
 - Jeg er glutensensitiv. Der er ikke tale om cøliaki, som er den arveligt betingede form for glutenoverfølsomhed, hvor man slet ikke tåler noget gluten. Men jeg begynder at udvikle antistoffer over for gluten, hvis jeg spiser glutenholdige fødevarer dagligt. Og efterhånden som mængden af antistoffer stiger, kommer der også symptomer og inflammation.
 - Det viste sig, at der var en del næringsstoffer, jeg manglede, selvom jeg spiste ret godt, sundt, bredt og varieret efter danske anbefalinger og i forhold til mange andre. Bl.a. D-vitamin, omega 3-fedtsyrer, C-vitamin, magnesium, zink, coQ10, magnesium, selen og mangan. Og grunden til manglerne var mange. Når man dyrker så meget sport, som jeg gjorde, så skal man jo ikke kun have mere ilt, vand og energi, men også større mængder af mikronæringsstoffer. Og på grund af alle mine fordøjelsesproblemer var mit optag af næringsstoffer fra den mad, jeg spiste, ikke optimalt. Og når der er så megen inflammation, som jeg oplevede, så bliver ens fysiologiske forbrug af bestemte næringsstoffer såsom C-vitamin og D-vitamin også meget højere.

Hvis vi tager det kronologisk: Min far er fra Barbados, så jeg har ret meget afrikansk blod og genetik i mig. Det er jo ganske velkendt, at folk, der ikke er af europæisk afstamning, har en højere risiko for at have laktoseintolerance, fordi de mister evnen til at fordøje mælkesukker, når de kommer ud over ammealderen. Det viser sig også at gælde mig, for mælkesukker giver en enorm uro i mit fordøjelsessystem, selvom det i sig selv langtfra er nok til at give alle de symptomer og helbredsproblemer,



“ Set i bakspejlet er det ikke nogen overraskelse, at jeg er endt med at arbejde med mad og sundhed. Allerede som baby var jeg meget interesseret i mad og at spise, og som lille barn var jeg allerede en natur- og biologinørd, der vidste alt om insekter, dyr og økosystemer. ”

Umahro Cadogan



jeg fik senere hen. Og jeg fik masser af mejeriprodukter som baby, barn og teenager. Jeg er født i 1977 og var et meget sultent barn, så sundhedsplejersken anbefalede, at jeg skulle have masser af sødmælk, når jeg slap patten. Så det fik jeg i de bedste intentioner, og jeg har faktisk haft "omskiftelig" mave med perioder med oppustethed og ubehag, så længe jeg kan huske.

I 1989 flyttede jeg til Kina med min mor og hendes mand Christian (min far nr. 2, som jeg kalder ham), da han fik et job på den danske ambassade. Samme vinter skulle vi ud og rejse til Shanghai. Jeg var allerede småsyg, da vi tog afsted, men i løbet af flyveturen blev jeg syg med feber og infektion i luftvejene, og det viste sig at være lungebetændelse. Flyet blev også omdirigeret til Hefei, hvor man først syntes, vi bare skulle overnatte i lufthavnen, der var en ret kold bygning. Men der blev fundet et hotel, som vi blev indlogeret på om natten. Et ret koldt hotel, så jeg lå med feber og alt mit vintertøj på og skiftevis frøs og svedte, mens jeg fik det værre og værre. Da vi kom til Shanghai næste dag, var min feber blevet ret høj, så jeg blev tilset af en læge, der konstaterede, jeg havde lungebetændelse, og jeg fik masser af antibiotika. Den virkede på lungebetændelsen, men har nok også været hård ved min tarmflora. For efter den behandling begyndte jeg at få nogle deciderede maveanfald, hvor jeg blev oppustet, min tarme blev opspilede, det gjorde ondt, og jeg fik diarre med masser af luft, vand og slim, vekslende med forstoppelse. Vi var i Thailand samme vinter, så man fik hurtigt en mistanke om, at jeg nok havde fået en parasitinfektion, selvom man ikke fandt amøber eller Giardia i nogen af undersøgelserne. Derfor fik jeg 16 behandlinger med metronidazol i løbet af de fire år, vi boede i Beijing. Og hver gang, jeg fik metronidazol, blev mine fordøjelsesproblemer færre. Men det varede kun midlertidigt, så blussede de op igen. Så min normale tarmflora blev ret ødelagt de år. Senere hen fandt jeg som nævnt ovenfor en del "ubudne gæster", da jeg begyndt at undersøge min tarmflora. Om de har været der hele tiden eller er kommet under eller efter antibiotikakurene, ved jeg ikke, da jeg ikke fik lavet nogen test eller undersøgelser, før jeg var i starten af tyverne og begyndte at gøre noget selv. Det har nok kun gjort det værre, at der, sikkert har været en del antibiotikarester i mælken og yoghurten, jeg spiste på det tidspunkt, da der var en noget lemfældig brug af vækstfremmere i kinesisk landbrug på det tidspunkt og nærmest ingen regler for restmængder i produkter eller kontrol fra de kinesiske fødevarermyndigheder.

Samtidig har jeg altid været ret ambitiøs bogligt og fagligt, så både mens jeg boede i Beijing og især i HongKong fra 1993 til 1995, brugte jeg rigtig meget tid på skolen. I HongKong tog jeg ekstra fag og tog også nogle fag på ét år, der normalt skulle tages på to år. Så der har jeg presset mig selv og fik samtidig (set i bakspejlet) slet ikke nok søvn. Over otte timers skoledage og studier, to-tre timers hård træning og kun fem-seks timers søvn over en årrække, det hænger ikke sammen.

Jeg trænede og dyrkede sport (som en gal). Fra jeg var 12, til jeg var 18 og blev rigtig syg, dyrkede jeg 25-30 timers sport på eliteniveau hver uge. Basketball på virkelig højt plan (spillede både med universitetshold og de amerikanske marinere fra ambassaden i Beijing og trænede med juniorlandsholdet i HongKong), løb, fodbold, volleyball, kampsport, svømning, styrketræning, juniortriathlon, tennis samt det løse hver eneste dag. Både i Beijing og HongKong var jeg altid backup og afløser på holdene i andre sportsgrene end ovennævnte, for jeg var i så god form, at jeg altid kunne tage de andre på fysikken.

Hvis man skal træne så meget og så hårdt, så skal man også have fuldstændig styr på hvile, kost og restitution. Og det havde jeg ikke dengang. Det hele – arv, miljø, antibiotikabehandlingen, den ødelagte tarmflora, overtræningen med for lidt søvn, manglen på visse næringsstoffer, følsomheden over for mejeriprodukter, som jeg fik masser af, følsomheden over for gluten, som jeg også fik masser af, og min genetik – var samlet set for meget, så min krop bukkede under.

Men ved at optrevle alle faktorerne og så tage fat i dem én for én med ændringer i kost, motion, søvn, livsstil, brugen af kosttilskud på nærmest medicinsk maner og meget målrettet brug af medicin til at kontrollere min tarmflora, er jeg blevet rask igen. Det eneste mén, jeg har i dag, er, at jeg har et led på min lillefinger der er lidt skævt på grund af den betændelse, der tidligere har været med den reaktive gigt. Og så har jeg en smule restmén fra betændelsesreaktionerne i mit nervesystem, der har efterladt lidt skade, selvom der ikke er aktiv inflammation, så længe jeg spiser og lever på den måde, der fungerer for mig. Min højre side, der var mest angrebet, er stadigvæk en smule mere sensitiv over for sanseindtryk. Og så er jeg en lillebitte smule langsommere i højre side end venstre side. Ikke noget, jeg mærker i hverdagen, og ikke noget, der forhindrer mig i at træne, som jeg gør nu. Men det er nok til, at jeg ikke dyrker boldsport, fordi de få millisekunders forsinkelse, der er, irriterer mig grænseløst, eftersom jeg er ret konkurrenceminded, når jeg dyrker sport og træner. Der er lidt med mit syn, så mit perifere syn ikke fungerer helt godt, når jeg er i bevægelse. Så jeg kan godt cykle, hvor jeg hele tiden kigger fremad. Men en bil, hvor man kører i en retning, drejer hovedet i en anden retning for at se og så skal bruge perifersynet, det fungerer ikke for mig. Så bliver jeg ret svimmel, og mit syn "flimrer". Min balance er heller ikke helt god, det øjeblik jeg ikke har jord under fødderne. Så basketball spiller jeg ikke længere, fordi jeg bliver svimmel, hvis jeg skal hoppe højt og flyve igen, som jeg var kendt for at gøre.

NU ER JEG BLEVET SUND IGEN!

I dag er jeg atter sund, stærk og vital. Jeg har atter energi og overskud. Jeg træner hårdt de fleste af ugens dage, men det er intelligent træning og altid efter dagsformen, så det er alt fra 10 til 75 minutter, afhængigt af tid, energi og humør. Det gør jeg, fordi jeg nyder det, fordi jeg kan, og fordi det er ret vigtigt både for min fysiske sundhed og for mit mentale velvære og mit energiniveau.

Min kampvægt ligger på 103-105 kg, alt efter hvornår på døgnet jeg vejer mig, og om det er i en ferie. (Og den kunne også godt være 5-6 kg lavere, men jeg er ikke forhippet på at have en sixpack, men på at være sund, have det godt og have et nydelsesfuldt forhold til mad).

Jeg er klar i hovedet, har en virkelig god koncentrationsevne og er generelt glad i låget. Jeg har en krop og et sind, som det hovedsageligt er en fornøjelse at være i. En krop og et sind, der virker. Faktisk er jeg ret glad for livet, som det er nu, hvor jeg atter har ressourcerne til at forfølge min mission i livet. Den er som sagt at give dig (og så mange andre mennesker som overhovedet muligt) viden, inspiration og redskaber til at opnå al den glæde, vitalitet, energi og sundhed, du fortjener – i form af selvforståelse og viden om, hvordan kroppen virker, sunde opskrifter, ideer til træning og redskaber til ro og afstresning. Samtidig er min mission også at give alle fagfolk, behandlere, læger og rådgivere et indblik i, hvordan et helhedssyn fungerer, og hvorfor det er vigtigt at se hele mennesket og inddrage folks egen oplevelse af symptomer og egne ressourcer.



En meget vigtig ting for dig at vide i forhold til sygdom, diagnoser og symptomer er, at det ikke er din skyld! Aldrig nogen sinde.

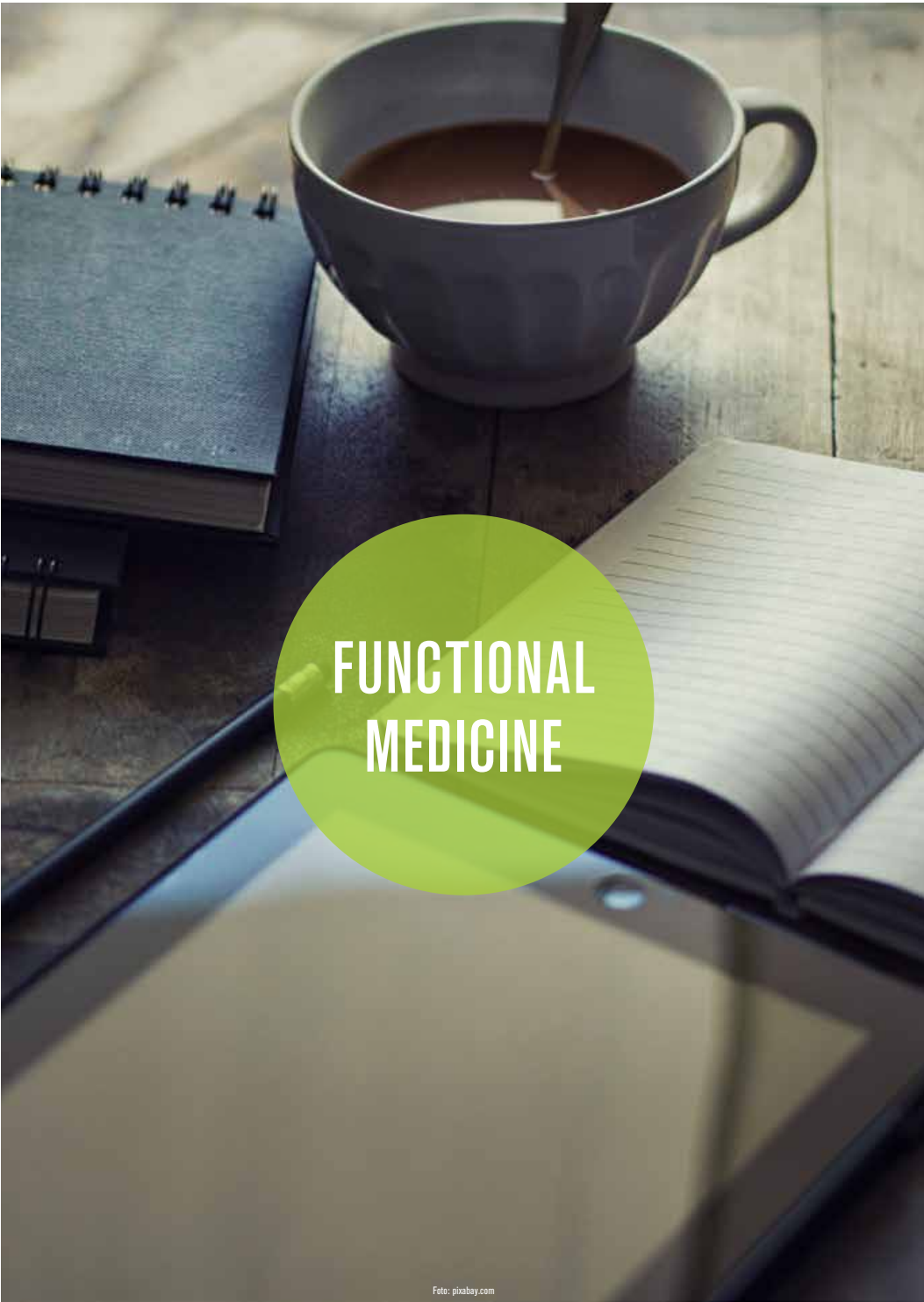
Det kan godt være, du har fundet ud af – eller du finder ud af det, mens du læser denne bog – at hvordan du spiser og lever eller har spist og levet rent fysiologisk kan have påvirket din krop og bidraget til den diagnose eller de symptomer, du døjer med. Men du må ikke se på det, som om det er din skyld. For det er jo ikke noget, du har gjort med vilje. Alt, hvad du ved eller finder ud af med hensyn til, hvordan kost og livsstil påvirker dit helbred og eventuelt spiller en rolle for, hvordan du har det nu, skal du tænke på som et katalog af muligheder fremadrettet. Du får overblik over ting, som du nu kan gøre anderledes, så det bliver nemmere for dig at komme væk fra, hvor du er nu. Overblik over ting, du kan gøre, der samlet set kan gøre det nemmere for dig at blive rask, mindre syg eller sundere og derfor fungere godt, selvom sygdommen er der. Du bliver opmærksom på ting, du kan lade være med at gøre, der ellers bidrager til eller fastholder dig i din nuværende situation og tilstand. Men det er aldrig din skyld!

Tilfældigheder, omstændigheder og statistik

Selvom sygdom, diagnoser og symptomer i en vis grad opstår på grund af, hvordan vi spiser og lever, så er der også en hel del tilfældighed på færde, når sygdom og symptomer rammer. Ren statistisk tilfældighed kan man ikke gardere sig imod, og det er uden tvivl også en faktor, når det kommer til sygdom og helbredsproblemer. Der er også omkringliggende omstændigheder, man ikke selv er herre eller dronning over. Du kan jo ikke bestemme, hvordan dine forældre eller bedsteforældre har levet eller været. Du kan ikke kontrollere, hvordan miljøet omkring dig har været som barn og senere. Så uanset hvor sundt og "perfekt" man har levet, kan man stadigvæk blive ramt af sygdom. Det betyder ikke, at man skal være ligeglad med kost, livsstil, motion og de aspekter af miljøet omkring sig, man selv kan kontrollere. For her er der nogle faktorer, der påvirker risikoen for at udvikle sygdom, som du selv kan gøre noget ved. Men selvom man har levet "perfekt", kan sygdom godt ramme. Det betyder ikke, at man så skal give op og sige, at så er det også helt lige meget. For ofte (men ikke altid) vil en sund livsstil inden sygdom ramme gøre, at man er bedre rustet til at komme sig og blive rask igen, og at man bedre kan leve med sygdommen. Og det at sætte ind med en sundere livsstil, kost osv. efter sygdom har ramt, gør også, at man har en større chance for at komme sig eller kunne leve helt fint, selvom sygdommen er der.

Alder kan man ikke snyde sig udenom

Jo ældre, du bliver, desto større risiko opstår der også for visse sygdomme og helbredsproblemer. Det er en uundgåelig konsekvens af aldringsprocessen, at der opstår noget forfald, som du ikke kan undgå. Jo længere, du lever, jo mere kommer statistik og tilfældigheder til at spille en rolle. Hver gang dine celler deler sig, er der risiko for, at der sker fejl, der bliver til mutationer. Mutationer leder så til dysfunktion, celler, der dør, eller eventuelt kræft, eller der sker fejl, så de nye celler slet ikke er levedygtige og dør. Og som tiden går, sker der jo flere celledelinger med en vis risiko for fejl, mutationer og forfald.



FUNCTIONAL MEDICINE

Functional Medicine er en tilgang til behandling, diagnosticering og forståelse af sygdomme, symptomer og helbredsproblemer, hvor man ser dybt og bredt på, hvorfor sygdom og symptomer opstår, og forsøger at behandle eller lindre ved at adressere ikke blot den specifikke diagnose eller symptomerne, men også de eventuelt unikke underliggende og personlige årsagsmekanismer, der kan være i hver enkelt person.

Kort og godt: Man prøver at gå "bag ved" diagnosen og finde de underliggende årsager, du selv kan påvirke for at blive rask eller få det bedre. Man skal turde tænke og se på patienten i et individuelt perspektiv, hvor man ud over at tage de generelle sygdomsårsager i betragtning også ser på både de generelle mekanismer og de unikke faktorer.

Hvordan det skal det forstås? Lad os tage leddegigt som et eksempel. Alle med leddegigt har et problem med overdreven inflammation, for det er jo en autoimmunsygdom. Så inflammation er en generel mekanisme, der er i spil for alle med leddegigt. Men der kan være helt unikke faktorer, der er årsagen til leddegigten, eller som kan være med til at lindre leddegigten. En person med leddegigt kan opleve, at udelukkelse af en eller flere fødevarer gør en forskel (se f.eks. historien med den 12-årige pige, der fik det bedre ved at fjerne komælk, herunder). En anden kan opleve, at det at få nok D-vitamin samt fiskeolie og anti-inflammatoriske urter som gurkemeje hjælper på symptomerne eller endda på selve sygdommen. Og en tredje person kan have fået leddegigten efter en madinfektion med salmonella-, yersinia- eller campylobacter-bakterier og vil derfor få det bedre ved at arbejde med en normalisering af tarmfloraen. Alle vil desuden have glæde af lægelig behandling for leddegigten, medmindre de kan få symptomerne og sygdommen helt under kontrol uden.

På den måde kan man ofte (men ikke altid) lave en endnu mere målrettet behandlingsplan, både hvad angår den lægelige og medicinske behandling, men også hvad angår måden at bruge kostændringer, livsstilsændringer, ernæring, motion, bevægelse, afstresning, søvn og lignende "bløde" faktorer sammen med eller ved siden af den mere klassiske lægelige behandling.

Ordet Functional er valgt, fordi man prøver at se på mekanismer og funktioner i den enkelte person og ikke udelukkende på diagnosen. Det har ikke noget at gøre med, at den "normale" medicin og lægevidenskab ikke virker eller ikke fungerer, for det gør den ret så godt til mange ting. Begrebet Functional Medicine er valgt, fordi man kigger på de funktioner i kroppen, der ikke fungerer normalt, og som har forårsaget eller er med til at forårsage diagnosen. Det kan måske lyde lidt vagt og flyvsk, så lad os se på et eksempel fra min konsultation.

CASE FRA MIN KONSULTATION

En pige på 12 år begynder at udvikle smerter i knæet. De bliver værre og værre. Knæet hæver, der kommer væske i knæet, og det bliver rødt og ømt. Det er ikke, fordi hun overbelaster knæet eller har oplevet nogen akut skade eller traume. Hun bliver undersøgt grundigt, og man ender med at stille diagnosen børnegigt. Den mulige behandling er indsprøjtninger i knæet med binyrebarkhormon for at opnå hurtig lindring og så en kur med binyrebarkhormon oralt, hvorefter der skal gives noget immunundertrykkende til at holde gigten i ave på lang sigt. Desuden kan gives smertestillende medicin efter behov.

Forældrene synes, det er voldsomt, både med symptomerne, diagnosen og en eventuel livslang behandling. De prøver at udelukke mælk og mejeriprodukter. Grunden er, at deres datter klager over, at hun er lidt utilpas, når hun har drukket mælk og spist mejeriprodukter. Hun får ubehag i mave-tarmsystemet og synes også, hun bliver "slimet" i luftvejene, så der er nogle subjektive symptomer/reaktioner, der peger på, at hun muligvis reagerer på komælk og mejeriprodukter. Pigen er testet for mælkeallergi og laktoseintolerance, hvor der ikke er noget at se i blodprøverne, men forældrene tænker alligevel, at der kan jo være noget. De fjerner komælk og alle mejeriprodukter fuldstændig fra kosten, og efter en uge er der en klar forbedring af knæet. Efter et par uger er symptomerne gået væk, og de forbliver væk i en længere periode. Familien prøver at reintrodere komælk og mejeriprodukterne, og symptomerne kommer igen. De fjerner komælk, og pigen er helt uden symptomer igen. Og sådan har hun det den dag i dag.

Der er som sagt ikke nogen klassisk lægelig diagnose på en reaktion på komælk eller mejeriprodukter. Ikke desto mindre, så er der for denne pige en klar sammenhæng med indtaget af komælk og mejeriprodukter og hendes gigtsymptomer.

Det betyder ikke, at man altid kan finde en fødevare, der er synderen. Men det betyder, at for denne pige var der noget individuelt – i dette tilfælde en form for intolerance over for komælk – der spillede en meget stor rolle i hendes symptomer og sygdom. Overordnet ville man sige, at der ikke er klassiske lægeligt beviste årsager til børnegigt, og at målet er at behandle den løbske betændelsesproces og autoimmuniteten samt smertelindre og så selvfølgelig gøre fysioterapeutiske og ortopædiske tiltag med træning, krykker, kørestol, skinner, eller hvad der måtte være nødvendigt. Ingen af disse ting er forkerte, men her var der noget meget individuelt, der ikke var blevet identificeret, hvis ikke man havde tænkt i et bredere perspektiv og havde gjort sig den observation, at der så ud til at være en reaktion på komælk. Det, vi så ikke ved, det er, hvorfor komælk og mejeriprodukter pludselig begyndte at have denne effekt, for pigen havde fået det i mange år, inden hun udviklede gigtsygdommen.

SÅ VOV AT TÆNKE BREDERE OG MERE INDIVIDUELT

... FOR DET GIVER NOGLE GANGE POTE

Men tilbage til, hvad Functional Medicine er. Det er en tilgang, hvor man individualiserer diagnostik, sygdomsforståelse og behandling i meget høj grad. Og hvor man så forsøger at genvinde sundhed og helbred ved at gå meget personligt rettet til værks. Man stiller og prøver at besvare spørgsmålene om, hvordan og hvorfor denne sygdom og disse symptomer er opstået, og forsøger så at genvinde sundheden ved at adressere de underliggende faktorer og mekanismer, der spiller en rolle i denne unikke person. Det er en model og en tilgang, der er individuel, patientcentreret og baseret på den viden, der er om kroppen fra biologi, biokemi, fysiologi, mikrobiologi, hormonlære, immunologi o.l. En tilgang, der giver patienter og behandlere rummet til at finde og gøre noget ved de underliggende mekanismer i sygdom og gå efter optimal sundhed, omstændighederne taget i betragtning. Man går efter at få en detaljeret forståelse af hver enkelt patients unikke genetiske, arvelige, miljømæssige og livsstilmæssige faktorer og bruger så denne viden til at lave et så detaljeret og personligt tilpasset behandlingsprogram, som det overhovedet er muligt.

Målet er at få et bedre resultat, både med selve behandlingen af sygdommen, men også i forhold til, hvordan du har det i det hele taget. Altså at sørge for, du ikke blot bliver raskere, men også har det så godt som muligt og har så høj en livskvalitet som muligt, uagtet at sygdommen måske ikke kan kureres helt. Og det gør man netop ved at adressere underliggende problematikker og årsager og ikke udelukkende symptomer. Slutresultatet er, at man med Functional Medicine går meget målrettet efter at behandle, ændre og håndtere de specifikke og unikke manifestationer og drivkræfter bag sygdom i hver enkelt person, frem for at behandle og intervenere udelukkende ud fra et statistiske gennemsnit og en one size fits all-tilgang, der altid passer til samme sygdom eller symptom.

SAMME SYMPTOMER – FORSKELLIGE ÅRSAGER

Selvom mennesker har den samme diagnose eller de samme symptomer, så kan de bagvedliggende årsager være vidt forskellige. Og så skal folk jo ikke gøre det samme, men noget vidt forskelligt, for at blive raske igen eller få det bedre. Forestil dig to personer med hovedpine, hvor den ene får hovedpine af fødevarereaktioner, og den andens hovedpine trigges af stress. Den stresse person vil det jo ikke hjælpe at undgå visse fødevarer, og den fødevarsensitive får ingen hjælp af afstresning. De kan måske begge to dæmpe symptomerne med hovedpinepiller, men det vil ikke gøre noget ved de forskellige bagvedliggende årsager.

EGENTLIG SKAL DU KUN HAVE SVAR PÅ TO SPØRGSMÅL

Egentlig skal du kun have svar på to spørgsmål, hvis du gerne vil have et overblik over, hvad du selv kan gøre for at gå fra syg til rask eller i hvert fald få det bedre.

1: Er der noget, der skal væk/fjernes, fordi det bidrager til sygdommen/symptomerne eller gør det umuligt at komme sig igen? Eksempler på ting, der kan være en hæmsko for at blive rask igen eller få det bedre, er f.eks. stressoverbelastning, den forkerte kost i forhold til ens behov (at du f.eks. spiser gluten, hvis du ikke kan tåle det, eller får mange hurtige kulhydrater og er en af dem, der skal være varsom med blodsukkeret), for meget alkohol, eksponering for noget i miljøet, der gør skade, eller unormale tarmbakterier og -mikrober.

2: Eller er der noget, der skal tilføjes eller introduceres? Hvad er det for nogle faktorer og mekanismer, der skal påvirkes, og hvordan gør du det? Eksempler på ting, der skal tilføjes, kan være D-vitamin, hvis du ligger lavt, mælkesyrebakterier, hvis din tarmflora er "ramponeret", flere omega 3-fedtsyrer, anti-inflammatoriske fytochemikalier, hvis du lider af inflammation, der er løbet løbsk, mere magnesium, afstresning, mere søvn, den rette træning og motion osv.

Hvis du kan besvare de to spørgsmål, så kan du også finde ud af, hvad der er af muligheder for selv at gøre noget. Og hvis vi skal koge formålet med denne bog helt ind til benet, så er det at hjælpe dig med at finde svaret eller svarene på disse to spørgsmål.

HVAD SKAL FJERNES, OG HVAD SKAL TILFØJES?

Hvad ved eller tror du skal fjernes?:

Hvad ved eller tror du skal tilføjes?:

Hvis der er nogle ting, du tror skal fjernes eller tilføjes, hvordan får du så klarhed over det?:

Programmet og leksikonet her i bogen skal netop hjælpe dig med at få klarhed over de ting, du formoder skal fjernes eller tilføjes.

Download skemaet på online-universet www.umahro.dk/fra-syg-til-rask-bogen-univers



Foto: THE 5TH



Foto: Priscilla Fang

“ Hvis du sidder på tre tegnestifter og kun fjerner de to, så gør det stadigvæk ondt. ”

– Dr. Sidney Baker, en af opfinderne af Functional Medicine



Foto: Vealtery



Foto: Neha Deshmukh



Foto: Scott Webb

A close-up photograph of a man with short hair and glasses, wearing a blue button-down shirt. He is holding a bunch of fresh green herbs, possibly parsley, in his hands. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with light coming through. A semi-transparent green circle is overlaid on the lower-left part of the image, containing the text 'SÅDAN BRUGER DU BOGEN' in white, bold, sans-serif capital letters.

SÅDAN BRUGER DU BOGEN

Jeg har først og fremmest skrevet denne bog som en guide til dig, der er syg, har et helbredsproblem eller symptomer, der plager dig, og som gerne vil blive rask igen eller have det bedre. Men bogen er også til dig, der er pårørende og gerne vil forstå mere og kunne hjælpe bedre, og til dig, der er behandler og gerne vil udvide din viden og forståelse. Bogen er inddelt i fem hoveddele:

1. Introduktionen, hvor jeg fortæller om bogen og giver dig en masse baggrundsviden og information. Tænk på det som den del af bogen, hvor jeg sætter scenen og rammen for, hvad der skal ske bagefter. Selvom denne del af bogen ikke er programmet, der får dig til at få et dybere indblik i din sygdom og dine helbredsproblemer, så er den vigtig, for at du forstår baggrunden for at bruge den tilgang, jeg kommer med her i bogen, og for at få nogle vigtige ting på plads fra starten – ikke mindst, at sygdom og helbredsproblemer ikke er din skyld, og at alt det omkring kost, livsstil og miljø, du finder ud af spiller eller har spillet en rolle i udviklingen af din sygdom eller dine symptomer, det skal du ikke have dårlig samvittighed over. Se på det som muligheden for at lave ændringer, der hjælper dig væk fra din sygdom og dine symptomer.

2. Programmet, hvor du trin for trin kommer til at forstå din sygdom og sygdomshistorie bedre. Det er den del af bogen, som du skal "gøre", og som giver dig muligheden for at komme videre. Med den indsigt, du får i dig selv og din sygdom i løbet af programmet, bliver du klædt godt på til at gå så målrettet og effektivt til værks som muligt, så du kan blive rask igen eller få det bedre. Og fordi du bliver meget klogere på lige præcis dig og dit tilfælde af din sygdom, dit helbredsproblem eller dine symptomer, så kan du bedre navigere i alle kostrådene, de forskellige kure og diæter og vælge det, der virker bedst for dig.

3. Kan mad være medicin? Kosten og ernæring spiller uden tvivl en stor (men ikke den eneste) rolle i sygdom og sundhed samt i forhold til at blive rask igen eller få det bedre. Her får du mere grundlæggende viden om, hvorvidt og hvordan mad og ernæring kan fungere som en slags medicin, og vi ser på de største og mest populære kostretninger og diæter, så du kan navigere i, hvad der giver mening for dig, og hvad der ikke vil virke for dig.

4. Tricks til at finde motivationen, hvis du kører sur i det. Her får du ideer og råd til, hvad du kan gøre, hvis du kører sur i at lave kostændringer, ændre din livsstil osv.

5. Online-universet, som er tilknyttet bogen, og hvor du finder dele af bogen i elektronisk form, så du kan printe dem frem for at skulle skrive i bogen. Her finder du:

- Alle de skemaer og diagrammer her i bogen, som du kan udfylde. Desuden ligger der flere skemaer og diagrammer, som du kan bruge, på www.umahro.dk/fra-syg-til-rask-bogen-univers
- En gennemgang af fællestrækkene i de største grupper af sygdomme og helbredsproblemer (overvægt, hjerte-karsygdomme, autoimmunsygdomme, fordøjelsesproblemer osv.), så du bliver klar over, hvad der er de tungestvejende bagvedliggende faktorer og mekanismer, og hvad der kan være de vigtigste ændringer at lave med hensyn til kost, levevis,

træning, søvn, afstresning, miljø, kosttilskud, ernæring osv.

- Opskrifter på mad, der kan hjælpe dig på vej mod at blive rask igen eller få det bedre.
- En liste, der løbende bliver opdateret, over test og undersøgelser, der kan være relevante for dig at få lavet for at få bedre indblik i din krop og de eventuelt unikke mekanismer, der er på spil i din sygdom.
- En række videoer, hvor jeg genfortæller dele af programmet i bogen med lidt andre ord, og som du kan bruge, hvis du har behov for ikke blot at læse programmet, men også få det fortalt og føle, jeg står der som din fysiske guide.
- Links til produkter, varer, foredrag, workshops m.m., der kan være relevante for dig. NB: Nogle er gratis, andre er ikke.
- Selve online-universet er helt gratis. Opret dig som bruger på www.umahro.dk/fra-syg-til-rask-bog-univers for at få adgang til alt det ovennævnte materiale.

Så der er flere måder, du kan bruge bogen på. Det bedste er, hvis du læser hele den første del af bogen, gennemgår programmet, hvor du bliver klogere på dig selv og din sygdom med Functional Medicine-modellen og tilgangen, så du kan lave din egen plan, springer til kapitlet om motivation, hvis eller når det bliver nødvendigt for dig undervejs, og bruger afsnittet om, hvordan mad og ernæring kan være medicin samt alle informationerne i online-universet løbende.

Hvis du ikke kan overskue så meget, så start med lave trin 1 til 4 i programmet, så du indledningsvis tager fat i de store overordnede og helt generelle faktorer, der påvirker din almene sundhed og derfor også påvirker sygdom og helbredsproblemer. Brug kapitlet om motivation, hvis du får behov for det undervejs, og hent mere viden og inspiration i bogens online-univers. Når du så har fået dannet dig et overblik og er kommet godt i gang med de grundlæggende sundhedsændringer, kan du derefter gå i gang med resten af programmet fra trin 5 og frem.

“Som Umahro og jeg har oplevet i vores fælles projekter, er der overraskende meget ”raskhed” at hente i at få den grundlæggende sundhed forbedret. Det behøver ikke at være så svært og kompliceret at få det markant bedre. Ofte er det et spørgsmål om at ændre få, men vigtige ting ...

”

Pia Norup

GÅ ALL IN FOR AT FÅ HELE UDBYTET

Hvis du skal have det fulde udbytte af denne bog, så den kan hjælpe dig med at gå fra syg til rask igen eller i det mindste til, at du får det bedre, så vil jeg anbefale dig at gå all in. Det kræver, at du tør gå i gang, selvom du ikke ved lige præcis, hvor du ender, hvad det er, du ender med at skulle gøre, og hvor lang tid det kan ende med at tage. For bogen er jo ikke en kur eller diæt på 28 dage eller 12 uger, men en guide til dig til at undersøge og finde ud af, hvad der foregår ”under overfladen”, så du trin for trin finder frem til og afprøver de ændringer i kost, livsstil, motion og træningsvaner, afstresning, søvnoptimering og miljøforandringer, der er relevante for dig, for at du kan få det bedre eller blive helt rask igen.

Så det, jeg gerne vil bede dig om, er at committe dig til den proces, som bogen guider dig igennem i et forløb med en Functional Medicine-tilgang til at forstå og gøre noget ved dine helbredsproblemer. Jeg lover dig, at hvis du gennemgår den proces, så vil du forstå mere og få mere indsigt i lige præcis dit tilfælde af din sygdom. Og med den indsigt kan du lave det program for kost, ernæring, motion og bevægelse, søvn, afstresning, kosttilskud m.m., der passer bedst til dig. Både fordi du finder frem til de ting, der højst sandsynligt vil gøre en forskel for netop dig, og fordi du også får dem prioriteret i forhold til, hvad der er muligt for dig at gøre ud fra, hvordan din dagligdag og dit liv ser ud. Du vælger simpelthen de bedste tiltag, der samtidig også er ”ladsiggørige” for dig, lige præcis som og hvor du er. Det commitment kræver også, at du tillader dig selv (og tør) bruge den tid, det ender med at tage dig at komme igennem programmet.

TIDSPERSPEKTIVET

Bogen indeholder som sagt ikke et forudbestemt 12-ugers program eller et forløb, hvor der står, at i denne uge skal du spise det her til morgenmad, i uge 2 skal du lave denne her motion, i uge 3 skal du begynde at meditere osv. Den er heller ikke en bog, hvor du skal følge en bestemt diæt i 4 eller 6 eller 8 uger. Den er en guide til den færd, du kan begive dig ud på for bedre at forstå din sygdom og gøre noget målrettet for at blive rask eller få det bedre. Hvor lang den færd er, og hvor lang tid den tager, det er forskelligt fra person til person. Så jeg lover dig ikke mirakler på 4, 6, 8 eller 12 uger. Men jeg vil godt love dig, at hvis du går hele linen ud og følger programmet i bogen, så bliver du klogere på din sygdom og din krop, og derudfra kan du træffe de allerbedste valg med hensyn til kost og livsstil for at få det bedre eller blive rask igen.

Brug så lang tid, som du skal, på hvert trin af færd. Hvis du skal bruge tre uger på den første del af forløbet, hvor du skal have lavet din målsætning og finde dine ressourcer samt dit dream team, der skal hjælpe dig på denne færd, så gør det. Hvis det kun tager dig tre dage, så brug tre dage og gå videre til næste trin. Når du er gået i gang med denne færd, når du er taget af sted og investerer dig selv, så gør det ordentligt og grundigt.

Jeg vil regne med, at det tager dig en måned eller to at komme igennem den første og vigtigste del af programmet, hvor du simpelthen kortlægger din helbredshistorie, din sygdom og din krop, så du ved lige præcis, hvilke knapper der er at trykke på, og hvilke mekanismer i din fysiologi og biokemi du kan påvirke for at blive rask igen eller få det bedre. Undervejs har du lavet en hel liste over, hvad

du kan gøre med kost, motion og bevægelse, ernæring, søvn, afstresning osv., og fundet frem til de ting, der både vil have den største effekt på dig, og som er overkommelige for dig at gå i gang med.

NOGLE GANGE GÅR DET RET HURTIGT

Nogle gange går det ret hurtigt med at finde frem til den rette behandling og få det bedre. Lad os gå tilbage til historien med den 12-årige pige, der fik diagnosen børnegigt. Her var det ret enkelt, hvad der skulle til, og hun fik det også ret hurtigt bedre og blev rask igen (eller symptomfri). Et par uger uden komælk, så forsvandt symptomerne, og hvis hun begyndte på komælk, kom symptomerne igen i løbet af uger. Så her tog det ikke lang tid og var ret enkelt at finde ud af, hvad der skulle gøres.

Derefter er det et spørgsmål om, at du lader de ting, du har sat i gang, gøre en forskel og følger op. Hold øje med, hvordan du får det bedre, og hvad der er årsagen til, at du får det bedre. Hold også øje med, om der er noget, der ikke bliver bedre, fordi der er behov for at gøre yderligere eller andre tiltag ... eller fordi det ikke kan forbedres. Hvor lang tid, den periode tager, er vidt forskelligt fra person til person, for du kan fortsætte processen og forfine den igen og atter igen. Når du har gennemgået forløbet og har sat gang i kost- og livsstilsændringer og fået mest muligt ud af disse ændringer, kan du jo gå tilbage og gennemgå forløbet atter en gang for at blive endnu klogere på dig selv, din krop og din sygdom og finde flere ting, du kan gøre for at blive rask igen eller få det bedre.

HVOR LANG TID TOG DET MIG?

I mit eget tilfælde tog det flere år at få fundet alle årsagerne bag og virkningsmekanismerne i min sygdom og mine mange symptomer. Jeg var selv flere gang igennem hele det forløb, jeg her i bogen leder dig igennem. Gang for gang lærte jeg mere og fik større indsigt i, hvad det var, der forårsagede sygdom og symptomer, og hvad jeg kunne gøre ved det. Men allerede få måneder efter, at jeg begyndte at lave de første forandringer i min kost og bruge nogle kosttilskud, der matchede, lige hvad jeg havde behov for, kunne jeg mærke en forbedring. Dog vil jeg sige, at det først var 10-12 år senere, jeg var tæt på at være helt rask igen.

GÅ LANGT UDEN AT BLIVE DUMFANATISK

Selvom jeg beder dig om at gå all in og gå langt, skal du ikke ende med at gøre noget dumfanatisk eller forvente det umulige. Hvad mener jeg med det? Det er f.eks. for meget at forvente, at kostændringer kurerer kræft, så den forsvinder som dug for solen. (Selvom der er enkelte historier og tilfælde, hvor det ser ud til, at det faktisk er det, der er sket ... men dog ikke noget, der kan endegyldigt bevises.)

Når jeg siger, at du ikke skal gøre noget dumfanatisk, så mener jeg, at du ikke skal gå på en kur eller diæt, som er så helt ekstrem og umulig, at det ikke giver mening og har meget ringe sandsynlighed for at virke. Det samme gælder også hele helse- og sundhedsprogrammer. Jeg synes, det er helt fint,

at du gør noget ret konsekvent med kost, livsstil osv. for at blive rask igen eller få det bedre. Men kun, hvis 1: Du kan overskue det og har ressourcerne til at gøre det. 2: Det faktisk er nødvendigt at være så skaktilskud og konsekvent for at opnå en effekt.

For mit eget vedkommende, så tilbragte jeg omkring fem år på en ret striks diæt, da jeg skulle være rask igen. I de fem år levede jeg udelukkende af: grøntsager, bær og frugter; fisk og skaldyr; vildt og kød fra dyr, der havde gået på græs; fjerkræ; nødder og mandler, der var udblødte i vand; nøddesmør såsom mandelsmør, tahin og peanutbutter kun lavet på jordnødder og salt; koldpressede vegetabiliske olier; krydderier og krydderurter; grøn te, hvid te og urtete; tørret frugt i små mængder; fåre- og gedemælk, smør, ost og yoghurt i små mængder. Jeg tog også en del kosttilskud, bl.a. høje doser mælkesyrebakterier, fiskeolie og D-vitamin, en kraftig multivitamin, anti-inflammatoriske urter og krydderier såsom ingefær og gurkemeje, næringsstoffer til tarmslimhinden såsom L-glutamin og zink-karnosin, næringsstoffer til energiproduktionen såsom coQ10 og acetyl-L-carnitin og næringsstoffer, der kan hjælpe på ledproblemer, såsom glukosamin og C-vitamin. Jeg skal ikke bebyrde dig med hele den lange liste. Men jeg havde fundet frem til en lang række ting, der var nødvendige for lige præcis mig, og som gjorde en stor forskel.

Der var samtidig mad, jeg måtte holde mig helt fra: alle mejeriprodukter på komælk; alle kornprodukter (også dem uden gluten); alle bælgfrugter såsom linser, bønner og kikærter med undtagelse af lidt peanutbutter; alle former for raffineret og tilsat sukker i alle former (slik, sodavand, kager, godter, færdigproducerede fødevarer, der indeholder tilsat sukker); alle former for bearbejdede kødprodukter; grøntsager af løgfamilien, med undtagelse af en lille smule hvidløg; alkohol; rå nødder, frø og kerner; kaffe og sort te. For i de fem år fik jeg en markant tilbagevenden af nogle af eller alle mine symptomer, hvis ikke jeg holdt mig på denne ret strikse kost, eller hvis jeg skippede mine kosttilskud.

Strikt? Ja. Det værd? Ja, for jeg fik det meget, meget bedre. I dag kan jeg sagtens tillade mig at spise kornprodukter, mejeriprodukter, bælgfrugter osv., når jeg har lyst til det, fordi jeg synes, det smager godt. Men grundstammen i min mad er stadigvæk grøntsager, bær, frugter, fisk, skaldyr, fjerkræ, vildt og kød fra dyr, der har gået på græs, æg, krydderier og krydderurter, nødder, mandler og kerner. Så tilføjer jeg andre ting efter lyst og behov. Dog skal jeg ikke spise glutenholdige kornsorter eller mejeriprodukter dagligt, ej heller tilsat sukker. Hvis jeg gør det i tre-fire dage i træk eller mere, får jeg en let opblussen af nogle af mine gamle symptomer. Jeg bliver selvfølgelig tung i maven, hvis jeg spiser en rigtig god middag på en restaurant med pasta, sovs, en stor rød bøf, god dessert osv. Og hvis jeg drikker for meget vin eller champagne (ikke noget, der sker tit, men det sker i ny og næ ...), så får jeg tømmermænd.

Så jeg har måttet leve og spise meget strikt i forhold til, hvad man anser for normalt eller nødvendigt for at være sund. Og der er stadigvæk ting, jeg ikke skal spise dagligt. Men for mig er det prisen værd, fordi alternativet ville være, at jeg skulle døje med mine gamle symptomer i en eller anden grad – eller måske ligefrem blive syg igen. Så på den måde er jeg fanatisk sammenlignet med, hvad man normalt spiser, eller hvad der er nødvendigt at gøre kost- og ernæringsmæssigt for at have det godt og være rask. Men jeg er ikke dumfanatisk, for det har virket, og alle valg, jeg har truffet, har været velbegrundede.