

Lathundar A – Ö

Anna Hallén
FÖR VEM OCH VARFÖR?

Vill du följa länkar eller läsa kommentarer
så gå in på www.annahallen.se och sök
lathund där!

Lathundar och andra bra inlägg:

- ADD – sida 2–5
- Allergier – sida 6
- Andningsminuten – sida 7
- ”Annas Supersalt” – sida 8
- Artros – sida 9–11
- Astma – sida 12–13
- Autoimmuna sjukdomar och immunsystemet? – sida 14
- Benskör – sida 15–16
- Cancer – sida 17–20
- DARK och BRA-P (minsta lilla för att må bra) – sida 21
- Dopaminlistan – sida 22–23
- D-vitamin och Järn – sida 24–27
- Endometrios – sida 28
- Energibristsjukdomar – sida 29–34
- Förstoppning – sida 35
- GBP – sida 36–37
- Herpes & svamp – sida 38
- Histaminer – sida 39–41
- Hudvårdsprodukter – sida 42
- Huvudvärk – sida 43–44
- Levern – sida 45–47
- Matsmältning – sida 48–49
- ME/cfs – sida 50–56
- Mensvärk – sida 57
- MS – sida 58–59
- Lymfsystemet: AL-20 – sida 60–66
- Njursten – sida 67
- Osteoporos – sida 68–69
- Ryggont/ryggskott – sida 70
- Sova – sida 71–73
- SSRI (antidepressiva läkemedel) – sida 74–77
- Stress – snabb sammanfattning – sida 78
- Svarta listan – sida 79
- Svullen – sida 80
- Tarm – sida 81–83
- Tillskott – sida 84
- Vad är stress? Vila? &ge upp? – sida 85–86
- ”Vita” listan – bra produkter – sida 87–88

LATHUND vid ADD

- av Anna Hallén
- januari 19, 2018



ADD är svårare än ADHD. Enkelt generaliserat kan vi säga att ADHD och ADD är samma sak, men ADHDarna fick en jetmotor och ADDarna en moped – för att dra ett tågset med järnmalm var dag.

Motorn jag pratar om är acetylkolin (AK). **Bästa sättet att öka AK är träning i alla former.**

Det betyder att en ADHD som får rätt möjligheter (**Läs boken Energibarn 2.0**) har drivet och kan använda sin underbart kreativa hjärna som i stort sett alltid är utanför boxen. En ADHDare kan skapa alla förutsättningar som behövs för ett bra liv. Unikt liv, men bra. ADHDaren har drivet, motorn och kraften. (**Om** vi inte stultit självförtroendet genom att sucka, himla med ögonen och försöka göra ADHDaren "normal")

En ADDare ses ofta (mycket orättvist) som lat. Han eller hon kommer liksom aldrig igång. Inget händer. Tider hålls inte. Det blir lätt mycket stillasittande framför TV-spel.

Varför? Enkelt.

Båda har hög nivå av GABA (broms – eller godsvagnar med järnmalm). Vanligtvis mycket hög nivå. Jag har 30 på en skala där normalvärdet är 2–4. Svårt att komma igång och när jag äntligen är igång får inget störa mig, för då är det inte säkert att jag kan komma igång igen.

Jag har ADHD. Jag har lyxen av att ha en jetmotor!
En ADDare har en liten gammal moped att dra detta enorma lass GABA med...

Hur ökar man motorn då? Jag vet inte fler vetenskapliga tips än träning. Det kan vara som så att detta är en personlighet. Lite som hur byter du från ögonfärg brun till blå? Eller så går det att bygga upp lite som vi kan bygga dopamin med aktivitet, riskbeteenden, spänning, intresse, kul, träning så länge vi har omega 3, proteiner, mineraler (Mg) och grönsaker i kosten.

Problemet är att jag inte har kommit på hur man ber om att kroppen ska bygga acetylkolin (förutom då träning). Men värt ett försök är att gå utanför vetenskapen och prova sig fram.

Kolinstärkande mat

Nummer **ett**. Vi vill i alla fall vara 100% säkra på att det finns byggstenar, så vi börjar där.

Du vill äta mat med mycket kolin:

Nötter som mandel och pinjenötter

Biff, gärna från gräsbetesdjur

Ägg

Fisk – omega 3 (gärna även tillskott. Dubbel eller trippel dos.)

Lever och broccoli (kanske inte favoriten direkt hos ett barn med ADD)

Jag hade också lagt till tillskott. **Allt** som kan hjälpa är viktigt. Tror inte det finns en lösning, utan en massa små droppar. **Kanske kan vi fylla bägaren så vi får ut mer energi ur motorn!**

Acetylkolinstärkande tillskott:

- fosfatedylserin
- acetyl-L-karnitin
- fosfatedylkolin
- kolin (GPC kolin)
- B-komplex
- Taurin
- Koffein?
- Ginko biloba
- Koreansk ginseng
- Rosenrot

Sen det jag tror är allra viktigast. Använd energi-vikarien **dopamin**. Jag tror det är den enklaste lösningen.

Du har säkert märkt att det finns både energi, motivation och koncentration bara det är ”kul”. Det är inte för att ”Ja ja, när det är kul, då kan du minsann. Men så snart det är lite tråkigt då går det inte. Du måste skärpa dig!!!”

Svaret är att det fungerar för att ”kul” ropar på dopamin. Och dopamin kan vikariera för acetylkolin med just funktionerna: **energi, motivation och koncentration**.

Här kan L-tyrosin som tillskott hjälpa till att öka dopamin – men du måste ändå be hjärnan bygga det genom aktivitet. (På samma sätt som du kan inte äta tillskott och sitta i soffan och hoppas på mer muskler.)

”Men Anna, han/hon kan väl inte bara göra kul saker hela livet?” Nja, har du en bättre lösning så lyssnar jag gärna. Men mitt svar är jo, och allt annat måste han/hon lära sig att där behövs hjälp från andra eller tekniker som gör att det blir gjort.

Tidsbrist kan vara en bra motivation. Att vänta till sista sekunden kan vara en smart strategi.

Riskbeteende, lite farligt, lite spänning, är ett annat bra val. Men det kan gå illa om personen har för lite **konsekvensbedömning**. (Vilket nog är mer regel än undantag.)

Däremot är det viktigt att veta att dopamin kan bara vikariera för energi och motivation.

AK är också ansvarig för att kunna slappna av, sova och känna sig trygg. AK är en viktig del i det parasympatiska nervsystemet.

Så vi behöver vikarie för denna funktion också. För får du aldrig vila, aldrig vara trygg och aldrig sova gott. Ja, då är det svårt att motivera sig att orka dra godsvagnar med en moppemotor var dag... speciellt i skolan. *Där du inte ens vet varför du ska dra, vart du ska och inte får någon belöning efter en dags kämpande i motvind.*

Trygghetsvikarie:

Oxytocin – beröring, gosa med djur, massage, varm dusch eller bad, vatten, tryck, tyngd, värme, kvinnoröster från någon man tycker om, kramar, mjuk musik man gillar.

Endorfin – smärta såsom spikmatta, fysisk aktivitet där du blir trött.

Koncentrationsvikarie:

Dopamin – allt som är kul! OBS! TV-spel är en fälla deluxe, det gör oss mer dopaminberoende och sen finns inget i den vanliga vardagen och världen som lockar. Inget blir lika kul som spelen.

Och helt fria tankar utanför boxen

Kanske, kanske kan knep som främjar våra mitokondrier fungera. Detta är bara en hypotes som jag inte hunnit kolla i verkligheten. Men gissar jag fel kan inget skada. Det värsta som kan hända är att ingenting händer. OM det funkar så snälla hör av dig.

Tillskott:

Q10

Mangan (Nötter & oskalat sesamfrö.)

Karnitin
PQQ (pyrrolokinolinon).

B1 – då den påstås fungera som acetylcholin i hjärnan vid höga doser

OBS!

Men kan vi inte bara ge dopamin som medicin? **Absolut inte!** Dopamin är en kraftfull drog som kokain. De hade snabbt blivit beroende, fått "superkrafter" och mått strålande – initialt. Sen ökar tåligheten och du måste öka – och öka – och öka. Utan fördelarna och nu kommer alla överdosnackdelar. Som med alla droger!

Vill du lära dig mer? Vill du skapa möjligheter? [Läs boken Energibarn 2.0 – unikt kreativa hjärnor med myror i brallan.](#)

"Barn vill om de bara kan!

NPF, Bokstavs barn, ADD, Skitningar, ADHD – ja, kärt barn har många namn. Eller som Anna kallar dem, "Energibarn". Är det uppfostrade barn som ska lära sig veta hut, eller är det unika kreativa barn med myror i brallan som bara behöver lite extra vägledning för att hitta en bra och positiv väg? Anna visar med ett enkelt och positivt synsätt hur vi kan kompensera bristerna och använda styrkorna. Hon ger konkreta enkla förslag på lösningar som verkligen fungerar. Både hemma och i skolan.

Att behandla alla lika är oerhört orättvist. Ändå görs detta ofta. Det används även som ett argument för rättvisa. Att behandla alla olika, så alla har samma förutsättning är för Anna rättvist. "Alla barn kommer inte gå ur skolan med godkänt i alla betyg, men alla barn ska banne mig lämna skolan med självkänsla och självförtroende i behåll."

LATHUND Allergier

- av Anna Hallén
- oktober 3, 2016

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.



Allergisk? Och söker naturliga lösningar?

Pollenallergisk? Djuralergisk? Kvalster? Ja, det verkar fungera på de flesta allergier.

Har du provat tallbarrvatten och/eller bipollenkapslar?

Ja, det verkar verkligen fungera. Utan trötthet och dåsighet. Och du slipper belasta levern med mediciner.

De helt naturliga **bipollenkapslarna** är kanon för dig som inte orkar eller hinner fixa tallbarrsvatten... Ingen medicin, inga biverkningar – mer som "tallvatten" i tablettform.

Rekommenderas varmt:

BIPOLLEN KAPSLAR

Naturliga bipollenkapslar utan biverkningar, trötthet eller dåsighet.

Recept på tallvatten:

0,5 liter vatten (gärna mojavatten – **MOJ**)

10 tallbarr, klipp sönder de i småbitar

Låt ligga över natten. Drick under dagen. Gör en ny laddning med nya barr på kvällen och upprepa till säsongen är över.

Önskar du köpa Tallbarr Enzym (suramin)?

Köp **HÄR**

Kost

Tillskott av **vitamin C** och **magnesium** (då de är antihistaminer).

Vid allergi, undvik **E330**.

Glutenfritt.

Lågkolhydratkost med naturliga fetter.

Benbuljong eller gelatin/kollagen/**glycin**.

Även mejerifritt kan vara en stor fördel.

Värt att prova! Många är jättenöjda.

Andningsminuten

- av Anna Hallén
- december 2, 2016

”Andningsminuten Med instruktion”

<https://youtu.be/LhBRUVE5pPk>

Utan instruktion: ”Andningsminuten för dig som vill ha med mig i mobilen”

<https://youtu.be/5NIDJdaOyu8>

Kort sammanfattning:

Hjälper till att hitta ditt lugna andetag (kopplar på parasympatiska systemet) och reflektera hur andningen ser ut idag.

Sitt avslappnat med upprätt hållning. Andas in och ut genom näsan. Känn att andningen sker med magen och endast magen. Andas in och fyll magen helt, andas ut och låt magen sjunka in, låt det nya andetaget komma av sig själv.

Räkna på in eller utandning, det som passar bäst bara det är lika hela tiden.

Sätt ett tidur på en minut och räkna andetagerna tills det ringer. Där är din minut just nu.

Gör en andningsminut lite nu och då under dagen, gärna innan och efter måltid, i samband med toalettbesök och när du får stresspåslag.

”Annas supersalt”

- av Anna Hallén
- februari 21, 2015



En tjej på en av mina kurser var allergisk mot skaldjur och nötter, våra naturliga mineralkällor.

Hon ville inte ta tillskott men få i sig alla mineraler i alla fall och sa till mig: ”Anna, lös det!”

Så då blev det ”Supersaltet” som i gruppen fick namnet ”Annas supersalt” – eftersom tjejen var lyrisk redan efter några dagar. Efter nattliga kramper och en massa myrkryp i många många år, så sov hon redan efter 4–5 dagar en hel natt utan att vakna i panik av att vaden ”låst” sig. Så fånigt namn, men underbar anledning.

Hur mycket ska du ta? Ja, hur långt är ett snöre? Din brist och behov avgör. Du vill ta så mycket att ditt problem försvinner, men inte mer än att du och din mage mår bra. Överdoserar du salt så slänger kroppen ut det igen – du kan alltså kräkas vid överdos.

1/2 – 1 tsk kan vara ett bra riktmått på ungefärlig mängd att prova sig runt. Börja alltid på den lilla mängden. Mer är aldrig bättre. Rätt är bäst. Så lite som möjligt med full effekt är målet.

Supersalt

1/3 Havssalt – grått o tvättat. (T ex [DETTA](#))

1/3 Himalayasalt (Finns överallt)

1/3 Örtsalt med kelp (T ex Herbamare, Trocomare. Finns överallt)

Blanda och använd som vanligt salt. Innehåller i stort sett allt. Men lågt på selen så där fick vi läge till ett tillskott i alla fall. Men det var okey. Ni som inte är nötallergiker kan lägga till 2–3 paranötter per dag.

Intag

Kallsup – blanda saltet i vatten, rör om noga och ta den som en shot.

Tequila Light – Lägg saltet i handen och skölj snabbt ner med citronvatten.

(Jag tjänar noll kronor på detta)

Lathund vid Artros

- av Anna Hallén
- december 19, 2015



Eller ledvärk generellt. Både med skada och utan skada.

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.

Och ja, nu kommer jag tänka fritt för er som tänker be om forskning. Men jag tänker, som vanligt, med tung vetenskaplig kunskapsgrund! Så 95% är vetenskap. 5% är att jag satt samman den till ett sammanhang.

Så snart det blir en "ny" epidemi av "något" utan att det finns någon bakterie eller virus bakom, ja då är det (i min värld) en felaktig livsstilsförändring som många människor gjort samtidigt.

Vi har skapat oss en ny livsstilssjukdom.

Gemensamt för alla dessa livsstilssjukdomar är att sjukvården inte får ordning på dom. Det går inte att "bota" livet med medicin. Det går att mildra symptomen, men obalansen får tyvärr snabbt en titel av att vara en "kronisk sjukdom".

När sjukvården pratar om kroniska sjukdomar så menar de ofta livslånga, även om kronisk bara betyder mer än 12 veckor.

Artros är ofta en autoimmun sjukdom. Så ursprunget är tarmen och boven är gluten, socker och kanske kasein. Artros är också en "stillasittar"-sjukdom eller ensidig överbelastning. Och artros innebär att vi sliter ner snabbare än vi hinner bygga upp.

Förr åt vi lite rågmjöl med lite gluten. Nu äter vi mycket vetemjöl med extra gluten.

För åt vi lite socker som vi såg. Ex kanelbullen på söndagen. I dag är det dolt socker i allt och fri tillgång.

Förr vad det lite kasein från A2 och idag är det en massa kasein från A1 (komjölksprodukter)

Fokus ett bör alltså vara tarmen.

1. Glutenfritt (Viktigast av allt! Och gratis)
2. [Lerkapslar](#)
3. En bra [probiotika](#)

PS! Gelatin & kollagen är även tarmläkande. Läs gärna "Lathund för inflammatoriska tarmsjukdomar"

PS igen! Glöm aldrig grönsaker i din kost. För att ditt immunsystem ska fungera, din blodsockerkontroll ska vara optimal och probiotika ska ha någon verkan så behövs fibrer.

Artros är när brosket i våra leder slits ner snabbare än det bryts upp. Så nästa fokus bör vara brosket. Brosket byggs (förenklat) av kollagen och rörelse.

Och bryts ner av AGE (kroniskt högt blodsocker orsakar AGE, enkelt förklarar "försöckring" av proteinet kollagen). Brosket bryts även ner av prostaglandiner (överdos av omega 6) samt av stillasittande.

Förr åt vi ofta kollagen och gelatin i vår vardagliga kost. Vi åt oxsvanssoppa, grisfötter, egenkockt buljong och aladåber. Idag på sin höjd pannacotta och gelégodis. (Och tyvärr har det nu blivit "inne" att ge sina barn gelatinfritt godis, så nu finns inga fördelar kvar).

Förr överdoserade vi inte omega 6. Vi åt inte margariner, inte en massa oljor, inte färdigmat samt att vi balanserade prostaglandinerna med omega 3, vi åt fisk, som skapade balans på gungbrädan. Och vi hade absolut inget högt blodsocker!

Så fokus på brosket:

1. Rör dig! (Gratis och mest effektivt.)
1. Ät en balanserad glutenfri lågkolhydratkost. Gärna ACT ALP eller Handmodellen.
1. Gör andningsminuten! Stress är blodsockerhöjande!
1. (japp en etta till) **Benbuljong**, kollagen eller gelatin (Här kommer mitt råd om gelatin för de med tunn plånbok, då det är billigare än kollagen)
1. Ta tillskott av hyaluronsyra eller ät mer rotfrukter.
(<https://www.annahallen.se/du-ater-val-hyaluronsyra>)
2. Minska på omega 6 (men var inte rädd för nötter, avokado och oliver)
3. Minska eller ta bort alla oljor (förutom kokosolja och MCT-olja)
4. Öka på omega 3 och kokosfett.

Sen kommer lite överkurs som behövs nu NÄR vi har gått sönder. Vi ska ju inte längre bara hålla oss friska, vi ska laga något som egentligen aldrig borde gått sönder.

Förr åt vi som sagt [benbuljong](#) (idag köper vi färdig fond, eller ännu värre härdat fett-buljongtärningar) Glukosaminoglykaner – finns i riktig benbuljong!!

(Glukosamin känner du säker till som tillskott men glukosamin är bara EN del av alla glukosaminoglykaner som finns i benbuljong.)

Överkurs (men mycket bra om du redan har problem)

1. Glukosamin (Helst [benbuljong](#), Men annars som tillskott. Köp för häst.)
2. MSM (Svavel. Varför? Jo, svavlet är med och bygger upp en massa saker i kroppen – japp, även brosket som du nu gett kroppen byggnadsmaterial att börja renovera)

2,5. Glöm aldrig grönsaker i din kost. För att svavlet ska kunna göra sin uppgift behövs [vitamin C](#)!

3. GOPO som finns i danska strandnypon. Köp originalet MOVO från just danska strandnypon! (LitoMove kommer nu från Chile om jag minns rätt)

Och slutklämmen; vad kan du göra för smärtan – så att du kan komma iväg och börja röra på dig?

4. Öka **hyaluronsyra** genom rotfrukter eller tillskott.

5. Väldigt många får mindre värk av **kokosfett**.

Så! Där tror jag att jag fick med allt.

Topp 5 utan inbördes rangordning

1. Glutenfritt + [omega 3](#) + kokosfett
2. [Benbuljong](#), kollagen eller gelatin & hyaluronsyra.
3. [Lerkapslar](#)
4. Rör dig. Promenader, vibration eller vad du kan.
5. **Joint Relief Oli** som smärtstillande

LATHUND Astma

- av Anna Hallén
- oktober 3, 2016

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.

Astma.com? Ja, vem står för den sidan? Jo AstraZeneca!! Och syftet är en reklamsida för att få sälja en massa medicin. Jag skulle vilja att de kompletterar sin sida med detta:

Bakgrund: Dessa råd gavs till en man med svår astma, som tog medicin var dag och var ca 35 år. Han hade haft astma i hela sitt liv.. Mannen minskade, på ca 3 veckor, sin medicin med 1/3. Efter några veckor till var han tvungen att halvera dosen.

Detta var mina tankar:

Bipollen 2 gånger per dag vid stora problem

Bipollen 1 gång per dag vid milda problem

Inget när du mår bra.

Varför?

Inga biverkningar

Det fungerar på ca 20–30 minuter

Inflammerade luftrör

Förslag

Omega 3 (EPA/DHA) 1 gram per dag – antiinflammatorisk

Omega 3 (ETA) Från grönläppad mussla – luftrörsvidgande

Varför?

Inga biverkningar

Många fördelar såsom luftrörsvidgande, antiinflammatoriskt och kärldvidgande. (Eikosanoider)

Det fungerar men behöver 1- 2-3 månader för mätbar effekt.

Lungkapacitet

Förslag:

Andningsträning genom motstånd*

Näsandning (<https://www.annahallen.se/andningsutmaning>)

Nattejpling (<https://www.annahallen.se/tejputmaning>)

* Mycket prisvärt motstånd: [MUNSTYCKE](#)

Varför?

Inga biverkningar

Motståndsträning fungerar men behöver lite tid då det är muskelträning. Näsandningen fungerar i stort sett omgående på grund av kväveoxid som är slemlösande, luftrörsvidgande och förbättrar syresättning på cellnivå.

Kost

Förslag:

Öka antiinflammatorisk kost såsom grönsaker, fisk och skaldjur.

Ta bort inflammatorisk mat såsom färdigmat, margariner och friterat.

Ta bort inflammatorisk mat såsom gluten (mjöl) och socker.

Ta bort mat som negativt triggat immunsystemet och direkt är kopplat till astma och allergier såsom mjöl (gluten) och socker.

Minska mat som är slembildande såsom flytande mejerier ex mjölk, yoghurt, grädde.

Biverkningar medicin

Hur vet man att patient inte får "Irritation i halsen, sväljsvårigheter, hosta" av medicinen? Ex Giona Easyhaler har detta som *vanliga* biverkningar.

Hur vet man att framtida eventuella trötthet och huvudvärk kommer från allergin och inte från medicin såsom Aerius? Det är *vanliga* biverkningar.

Och vanliga biverkningar från astmamedicinen Buventol är hjärtrusningar, hjärtklappningar och ofrivilliga skakningar.

Läs mer om "Ovanliga biverkningar"

här: <https://www.annahallen.se/ovanliga-och-mycket-ovanlig-biverkningar>

Får patienten bara några av dessa kommer läkaren (och patient) troligtvis tro att patientens astma har blivit sämre och så ökas medicineringen som har skapat problemen...

PS! Jag är naturligtvis helt med på att medicinen är livsnödvändig vid anfall.

Autoimmuna sjukdomar och immunsystemet?

- av Anna Hallén
- mars 23, 2020



Lyfter en kommentar (lite omgjord) som är viktig att reflektera över:

"Jag har ett "överaktivt" immunsystem som är orsaken till ett antal autoimmuna sjukdomar. Här blir allt prat om att "boosta ditt immunförsvar" lite provocerande - det ska finnas en balans i allt."

Tyvärr har vi lärt oss att tänka fel där.

Du har inte ett överaktivt immunsystem, du har ett triggat immunsystem som anfaller hej vilt.

Det är inte immunsystemet som är orsaken till de autoimmuna sjukdomarna - det är triggningen.

Att stärka immunsystemet gör att de inte slåss på fel ställe. Om du tar bort det som triggar.

Men sjukvården tar aldrig bort orsaken till det triggade immunsystem utan låter "retningen" finnas kvar och sen "bedövar" det hela immunsystemet. Och du blir nu känslig mot allt och sitter i en fälla deluxe.

Du vill ta bort det som triggar ditt system till att aggressivt anfalla dig! Och sen stärka immunsystemet.

Tänk dig en stor trygg stark muskulös schäferhund. Den biter aldrig för den är inte rädd. Trots att den är stor och stark - eller kanske till och med därför.

Tänk dig nu en svag, undernärd rädd schäferhund som du hela tiden smäller till med en pinne. Den biter dig, garanterat en dag. Just för att den är rädd och ständigt under attack.

Vårt immunsystem är som "en schäferhund".

Jag vill lära ut hur vi tar bort pinnen och bygger trygghet.

Sjukvården försöker, någorlunda, hålla ihop käkarna - så gott det går. Men lite då och då hugger hunden i alla fall... och på nya ställen.

Tänk på att tarm och hud ofta hänger ihop. Så bråkar din hud är det alltid en bra idé att lägga fokus på en glad tarm ([lera](#)) samt extra kärlek till huden. ([Herbal Wonder](#) och [Calendula](#))

Läs gärna mer på [LATHUND TARM](#)

LATHUND

Benskör

- av Anna Hallén
- mars 30, 2018

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.

Benskörhet och kalcium

Överdosera aldrig dig själv bas såsom kalcium.

Det fungerar inte, pengar i sjön och har du otur så skadar du dig på vägen. Och skapar kalciumbrist i kroppen!

Kroppen har en buffert som ska hålla ditt blod i balans på pH 7,4. Denna buffert är mycket duktig på att balansera surt (som ofta händer) och inte speciellt duktig på att balansera bas (som nästan aldrig händer).

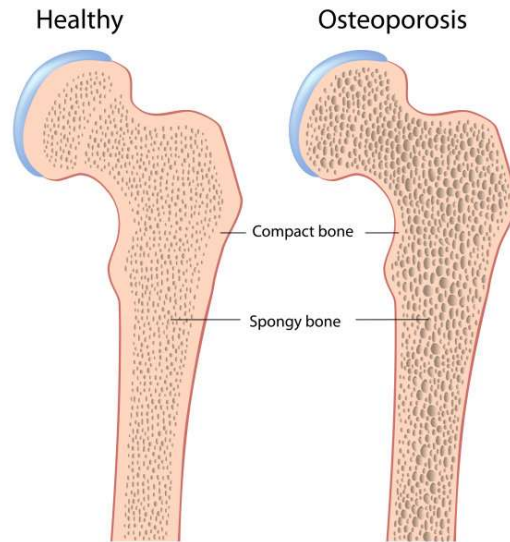
Bufferten har fokus på ditt blod! Blir det för surt, under 7,0 så dör du. Blir det för basiskt, över 7,8 så dör du.

Vad händer om du får för dig att överdosera kalcium genom tillskott eller mycket mejeriprodukter?

Det du ätit går genom tarmväggen in i blodet (där det inte ska vara basiskt) Och du stoppar nu bas i stora mängder där! Basen går direkt till levern som inte gillar detta "angrepp" i sin balans.

Levern vägrar släppa ut det i din blodbana (för då dör du) utan slänger snabbt över det till dina njurar. Som inte gillar detta "angrepp" i sin balans. Njurarna slänger snabbt ut det i urinblåsan.

Ditt tillskott slängs nu ut när du kissar. Och har du ätit kalcium i form av mycket mejeriprodukter så händer samma sak. Problemet är nu att du **saknar** kalcium i din kropp där du behöver det som byggsten.



Vad gör ben starka?

Varför bryter barn sällan sitt skelett? För att det är hårt? Som krita? (Massa kalcium). Eller för att det är mjukt?

Mjukt!

Så varför är dagens läkarlösning kalcium (=hårt)? Jag vet inte.

Ja, vi behöver kalcium i skelettet, men vi behöver även en massa andra mineraler samt fosfor. Vi behöver även det som gör det mjukt och segt – kollagen.

Hur ska du göra i stället?

1. Ät inte mer kalcium än du kan göra genom kalciumrika grönsaker. Men var nog med kalcium, det är en viktig del. Men du vill inte att levern slänger ut det i panik. Du vill att mängden stannar i kroppen så den kan lagras i skelettet. Ex på bra **grönsaker** du var dag vill ha i din kost: broccoli, grönkål, ruccolasallad, spenat, rödkål, brysselkål, morot, rödbeta. **Nötter & solrosfrön.** **Frukt:** apelsiner, aprikoser, hallon. **Mat:** Sardinier, räkor, ägg.
2. Du behöver vitamin D för att ta upp kalcium i ditt skelett. Ät naturliga fetter och fisk & skaldjur. Eller fuska med ett tillskott, 2000 IE.
3. Alla mineraler: 1 tsk **Annas supersalt** per dag.
4. Kollagen eller gelatin. Kollagen är dyrt men klumpar inte. Gelatin (kokt kollagen) är billigt men klumpar i kallt vatten. Dock funkar det i te och kaffe. Kollagen tar du efter vad som rekommenderas på produkten. Gelatin är vanlig bakgelatin i pulver, 19 kr burken. Ta 1/2 msk per dag.
5. Minska på omega 6 då det bryter ner kollagen. Ta bort margarin, färdigmat, halvfabrikat, alla oljor förutom raps- och olivolja. Minska dessa oljor, minska majonnäs och aioli.
6. Öka på rörelse. Kroppen bygger bara det du ber om. Och om du inte belastar ditt skelett kommer kroppen inte bygga och stärka det. Styrketräning är kanon. Och så mycket stötar du tål.
7. Vibrationsträning (skakmaskin på gymmet) har visat sig kunna bygga upp ben igen. Japp, visst är det häftigt. Finns det forskning på det? Japp. Så 2-3st 20-minuterspass per vecka rekommenderar jag.
8. Mjöl och sockerfritt så långt det går. Då högt blodsocker skapar AGE som förstör kollagenet.
9. Omega 3 (det är bra mot allt – lite som Pippis "medusin")
10. Ta hand om din mage och tarm. Du kan bara vara frisk och stark om din tarm är frisk och stark. Tänk att din tarm är kroppens svagaste länk. Bråkar din mage så mår allt i din kropp lite sämre än tarmen gör. Läs mer om **TARMPAKETET**
11. Äter du massa grönsaker och tar hand om din tarm så behöver du inte lägga till tillskottet K2. Då kommer nämligen dina tarmbakterier bygga tillräckligt för dig och din kropp. Men vid benskörhet kanske du vill vara på den säkra sidan – då kan ett tillskott av K2 vara bra.

Ta hand om dig! **Andas!** Stress och överandning bryter ner ditt skelett. **Rör på dig!** Stillasittande bryter ner ditt skelett.

LATHUND vid cancer

- av Anna Hallén
- december 7, 2015



Vad är min **personliga** uppfattning om kost & cancer?

Jag får inte hjälpa vid cancer, diabetes typ 2 eller epilepsi.

Jag förstår att de är rädda för kvacksalvare som roffar åt sig en massa pengar i ett skört och ofta desperat läge. Samtidigt som jag ser att vår sjukvård gör i stort sett alla fel det går att göra.

Diabetesen är noga kontrollerad för att annars skulle för många bli friska. Epilepsin börjar ju äntligen nås av ketogen kost....

<http://www.charlifoundation.org>

https://www.youtube.com/watch?v=2_8D1hH7mzo

Men jag får **skriva om** cancer, så länge det inte är råd till någon och så länge jag inte hjälper någon och så länge jag gör detta helt gratis. Så det tänkte jag göra.

Här kommer min Cancer LATHUND

1. Fokusera på att stärka ditt **immunsystem**. Det är detta som är det enda som kan vinna mot cancer.
2. Fokusera på **trygghet, hopp, andning och glada tankar**. Ja, jag hör hur det låter men det har visat sig vara ett av de bästa frisk-verktygen som finns gällande alla sjukdomar men speciellt vid cancer.
3. Fokusera på ditt **lymfsystem**. Där sitter dina bästa soldater för att döda cancerceller. Du har 600–1000 noder och vart och ett av dessa "riskorn" innehåller 25 miljarder lymfocyter (vita blodkroppar). Några av dessa, T-celler, specialutbildas till att döda cancer. **Men om jag har cancer i portvakten?** Jag får som sagt inte råda i cancer. Men jag får gratis berätta vad jag personligen hade gjort. Hade detta varit mig hade jag bett att de skär bort all cancer de ser men **inte** tar övriga lymfnoder.

Varför? Jo, lymfsystemet och lymfkörtlarna är nämligen vårt största cancerskydd. När kroppen har cancer skickar den ut canceren i lymfsystemet för att T-cellerna i noderna ska kunna hjälpa till att döda den. I var nod finns 25 miljarder vita blodkroppar där många av dessa är specialister på att döda cancer. Detta gör att portvakten kan ha samlat in för många cancerceller och inte orkar vinna. Men tar vi bort alla de andra, vem ska vinna över cancer då?

Det finns forskning på att de som behåller resten av noderna har **samma** prognos som de som tar bort dessa. Så du kan inte förlora på att behålla dem. Nu litar inte Sverige på utländsk forskning utan gör faktiskt just nu en likadan forskning själv gällande bröstcancer och noderna i armhålan.

Om nu prognosen blir densamma, varför hade jag valt att behålla dessa? Jo, av två anledningar. Kommer cancern tillbaka har jag kvar mitt eget skydd vilket för mig är extremt viktigt. Och nummer två, tar de noderna får de flesta enorma problem, för alltid, med stor svullnad (ödem) i den kroppsdel som är nedanför området med noderna. Arm eller ben. Så ett livslångt problem och ett sämre framtida skydd – mot **ingen** ökad prognos. Men detta är **mitt** val. Du bestämmer över din kropp!

Kosten

Cancercellen lever enbart på glukos. Så undvik att göda den. Samtidigt lever dina vita blodkroppar främst på glykos, så tyvärr behöver de lite. Men välj dessa från grönsaker.

1. Ät balanserad **glutenfri och mejerifri** strikt lågkolhydratkost **med** mycket grönsaker. (Helt socker- och spannmålsfri. Fri från rotfrukter, bär och frukt.) **Ketogen kost**, är du trött och vill ha allt serverat så

rekommenderas: [Ketoguiden](#)

2. Undvik näringsbrister eftersom det stressar kroppen och stress är blodsockerhöjande. (Ät kål, lök och mörkgröna grönsaker var dag.)

*Vid cancer behöver du **energi** (inte socker!) – stötta dina **Mitokondrier**:*

Omega 3

Kreatin

Co-enzym Q

B-vitaminer

Svavel

Antioxidanter

Utan tillgång på syre i cellen fungerar inte mitokondrien – djupandas med näsan! (NO – kväveoxid)

MATPLAN för mitokondrien:

(Nedsatt mitokondriefunktion är sammankopplad med cancer)

Ekologiskt

7,5 dl gröna bladgrönsaker & örter för vitamin B, A, C, K, mineraler, fytonutrienten som klorofyll

7,5 dl svavelrika grönsaker; kål av alla slag & lök av samt alla olika svampar

7,5 dl av olika färger (flavonoider & polyfenoler) från grönsaker & bär.

Fet fisk + tillskott av omega 3

Gräsbeteskött eller vilt

Inälvor för vitaminer, mineraler & coenzym Q – en gång i veckan

Superviktiga mineraler:

Mg – supersalt, basilika, pumpafrön, sesamfrön, paranöt & mandel (fallande ordning)

Zink – inälvsmat, gräsbetes nöt, vilt, pumpafrön, sesamfrön, basilika, äggula (fallande ordning)

Supersalt för jod. (fisk, skaldjur, sjögräs, alger)

Selen – 3 paranötter per dag

Superviktigt vitamin:

Super c-vitamin. Liposomal C – i ganska så stora doser

Superviktigt tillskott:

Artemisia (Artemisia fick ett spännande Nobelpris, 2015 tror jag)

Livet

1. Fokusera på att duga och att tryggt trivas då stress, oro och ilska är blodsockerhöjande inifrån. Att oro sig och att uppleva att inte duga kan skapa högt blodsocker även om du äter perfekt.

2. Andningsminuten, yoga, mindfulness och att använda tankens kraft. Blunda och laga din kropp, se den frisk och stark. Känn din friskhet, se dina celler, ditt lymfsystem som flödar, dina vita blodkroppar som vinner alla slag och upplev hälsan. En punkt som ofta glöms bort. troligtvis den viktigaste.

Lugn och acceptans

Är du överdrivet strikt så du missar viktiga näringsämnen och kroppen stressas av dessa brister. Så trots att du äter noll gram kolhydrater så ligger ditt blodsocker högt!!

Överdrift åt alla håll kommer skapa nya problem. Det går inte att svälta ut en cancer genom att undvika alla kolhydrater. Kroppen fungera inte så.

Inflammation

Cancer är i forskningen kopplad till inflammationer. Så undvik att göda inflammationer och ät antiinflammatorisk mat

1. Ta helt bort gluten som både göder och skapa inflammationer.

Ta bort till 100%

2. Ät ofta fisk och skaldjur.

3. Tillsätt gärna tillskott med omega 3 (EPA o DHA)

4. Undvik helt färdigmat och halvfabrikat. (Omega 6)

5. Välj bort alla oljor förutom rapsolja och olivolja. Och dessa ska ätas mycket måttligt.

6. Välj alltid bort margarin – välj smör eller ghee.

7. Lägg gärna till gurkmeja, kokosfett och ingefära

8. Lök, men framförallt kål är kopplat till ett bättre cancerskydd

9. Välj gräsbeteskött från nöt

God tarmflora är mycket viktigt för ett balanserat immunsystem.

1. Ät grönsaker var dag för fibrernas skull
2. Ät gärna pulveriserade psylliumfröskal och "over night oats"
3. Ät [Naturlig probiotika](#)
4. Rör dig var dag
5. Ät mjölksyrade grönsaker, ät surkål och kimchi.

Vid alla sjukdomar ökar kroppens oxidativa stress. Ät antioxidanter.

1. Ät kål! I alla former. Lök i alla former.
2. Ät gröna råa bladgrönsaker
3. Ät grönsaker i alla färger
4. Njut av örter såsom timjan, oregano, basilika mm
5. Krydda maten. Kanel, curry, chili, vitlök, svartpeppar...
6. Ät 1 msk kokosfett
7. Några koppar kaffe per dag
8. Grönt te

Som överkurs hade jag valt att "plastbanta."

Samt lägga till [lerkapslar](#).

Och kramas + skratta mycket – var dag.

Men det är jag det. Läs och gör vad du vill med raderna.

Sammanfattar man allt så är det helt vanlig mat, med mycket grönsaker och inga tillsatser.

Och trygghet blandat med skratt <3

DARK & BRA-P

- av Anna Hallén
- september 8, 2022

Detta är det minsta lilla du behöver för att må bra. Väljer du att göra mindre för dig och din hälsa så kommer du märka att du inte mår så bra som du vill.



DARK

D – Dagsljus utomhus var dag. (Har inget med solen att göra)

A – Andas & aktivitet. (Djup näsandning + motsatsen till utträkning)

R – Rörelse. (Så mycket du kan och hinner. Motsatsen till stillasittande)

K – Kost. (Paleokost enligt handmodellen om du är frisk. [ACT ALP](#) om du behöver balansera upp eller gå ner i vikt)

Hur lite du än kan röra på dig så är **BRA-P** det minsta lilla. Så snart du blir helt stillaliggande eller stillasittande så blir du bara sjukare och sjukare, tröttare och tröttare samt svagare och svagare.

B – Böjningar åt alla 4 hållen. Fram, bak, vänster & höger.

R – Rotationer. Roterar allt vad du kan åt höger och sen åt vänster.

A – [Andningsminuten!](#)

P – Promenad, om så 10 steg från sängen till köket. Men allra bäst är om du kan komma utomhus och hitta en bänk. Sätt fötterna på marken och [jorda](#) dig. Kan du gå längre, så gå längre.

Dopaminlistan

- av Anna Hallén
- maj 21, 2016

Är du trött?

Har du provat att vila och vila och lite mer vila?

Ändå trött?

Har du vilat eller har du låtit din hjärna vila? Det är nämligen hjärnan som behöver vilan. Lediga tankar, trygghet och djupandning.

Ligga i soffan och oro sig för framtiden eller älta dåtiden ger ingen vila.

Här och nu. Trygg och lugn.

Har du vilat rätt och är ändå trött?

Är du trött av uttråkning? Är ditt liv en rävsax och känns som ett ekorrhjul?

Då är det dopamin som tar bort din trötthet!

Kravlös kul aktivitet.

Spännande stimulans.

Utmanande kreativitet.

Härliga asgarv som gör att du får träningsvärk i magen.

Har du tillräckligt med dopamin i ditt liv?

Om inte, kommer du bli trött, hängig, håglös och ledsen.

Skriv upp en dopaminlista. Minst 10 saker som du kan och har råd med att göra var dag. (Inte alla var dag, men några var vardagstråkiga dag)

Svårt? Ja, många av oss har sprungit i ekorrhjulen så länge att vi inte ens vet vad som är kul längre. Det går inte att hitta energi i ett tråkigt liv.

Gör ditt liv kul.

Här kommer min lista:

1. Sjunga till 80-talsdiskolåtar i bilen
2. Ringa Ulli Sidenfeldt
3. Göra/planera nya utbildningar/kurser
4. Lära mig helt nya saker
5. Föreläsa
6. Shoppa
7. Måla om och inreda
8. Träna
9. Dansa i köket med hunden i famn (Dock ej med Ragnar min Grand Danois)
10. Vinterbada (går dock bara att göra på vintern...)
11. Städa med tidsbrist och hög musik
12. Vara instruktör (just nu i MediYoga och Pilates, i sommar är det Zumba)
13. Fika med en kompis
14. Skapa nya framtidsidéer med blivande mannen (även om de inte blir av)
15. Planera drömresan (även om jag inte har råd)
16. Utbilda mig i nya saker jag inte kan

...

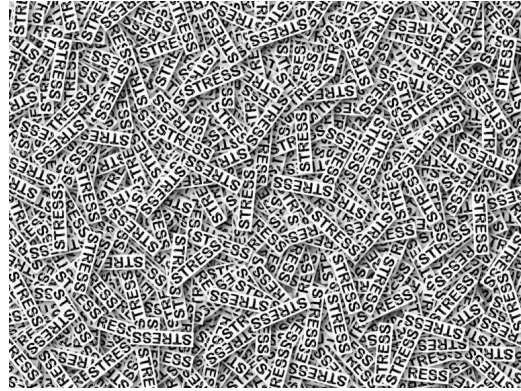
Hur ser din dopaminlista ut?

Extra:

Serotoninlistan – en lista på allt du behöver för att må bra och känna dig trygg. Vem? Var? Hur? Vad? Det är sen viktigt att använda listan när du behöver den. den funkar inte om du bara skriver den och lägger undan den.

D-vitamin och järn

- av Anna Hallén
- juni 3, 2020



Och sen järn och koppar. Och så koppar och zink. För att inte glömma D-vitamin och A. Ja, allt hänger ihop och allt påverkar varandra. Så drar du i snöret på sprattelgubben så sprattlar alla delar.

Jag brukar säga att jag kan så lite om tillskott att jag inte vågar rekommenderar dessa. Men jag ska nog ändra den meningen, jag kan så mycket att jag inte vågar rekommenderar dessa.

Ju fler samband jag lär mig desto svårare blir det. Jag kan så mycket nu att jag tycker pusslet är helt omöjligt att få ihop. Jag väljer i stället att lita på naturen och kroppen. De två kan alla 100 000-tals processer och alla balanser utan och innan. Om bara jag ger kroppen vad kroppen behöver i form av mat så kan den göra allt komplicerat medan jag lever mitt liv mellan måltiderna.

Vad vill vi får ut av livet?

Jo, energi för allt vi vill göra.
Värfri och stark.

Vad finns det då för påverkan och balanser?

Låt oss börja med energi och konstatera att T3 inte är energi. T3 är en energichef, vilket inte är helt sant det heller. För det är vår hjärna, hypotalamus och hypofysen, som bestämmer hur mycket T3 som ska byggas. Och var får vår hjärna information från? Jo, från livet du lever! Så livet du lever bestämmer hur mycket energi som ska byggas. Det finns naturligtvis ett max, så lyssnar du inte på hjärnans signaler såsom trötthet kommer du köra över max och då stänger din hjärna ner dig för att skydda dig. Du förstod inte själv att mer än max är för mycket så då tar den över.

Vad är då energi? Jo ATP i citronsyrecykeln som finns inne i mitokondrierna i alla våra celler. Fast det är inte heller sant. För egentligen är det syre och magnesium som är den egentliga energin, (men de behöver molekylen ATP för att skapa "livets energi"). Och helt plötsligt var vi inne på kost och andning.

Tillskott?

Är det då bara inte att ta tillskott så kommer energin tillbaka? Ja, är det några som har provat det? Funkade det? Vanligtvis inte och ändå fortsätter

vi år efter år. Vi behöver biotillgängliga vitaminer och mineraler i en perfekt balans till varandra för just ditt behov. Och den raden berättade snabbt för dig att multivitaminerna är värdelösa. (Kom ihåg att många tillskottsproducenter ägs av Big Pharma)

Tillbaka till energin. Vi behövde syre och magnesium. Och nu kommer det härligt röriga. Häng på. Du behöver koppar för att få tillgång på ditt syre i cellen. För att koppar ska kunna användas i sin rätta form behöver du vitamin A (retinol). Vitamin A balanserar mot vitamin D. Många äter nu D men glömmer A vilket skapar en obalans som påverkar även "bakåt" i kedjan. Du kan nu skapa energibrist med överdos av D. Överdosa av D kommer inte bara påverka den viktiga balansen mellan D och A utan även påverka kalcium samt ännu värre "låsa in" järn i din vävnad. Detta gör att du har en massa järn i vävnaden du inte kan komma åt. Vilket i sig skadar.

Vitamin D

D skapar ökade järnförråd som låses fast i vävnaden. A skapar & främjar den resa järn ska och vill ha i kroppen. D och A måste balansera mot varandra för att du ska må bra och kunna ha en välfri kropp och energi. Överdosa D påverkar även vårt kalcium. Visst börjar det bli härligt rörigt nu?

Om nu A främjar järns resa, och vi vet att järn är viktigt för vår syresättning i cellen, så vem styr hur järnet ska användas? Jo, koppar. Om du överdoserar på zink så kan zink binda fast koppar via ett protein.

Järn

Järn är ju viktigt för vår syresättning, men för mycket bundet järn är skadligt. Om du överandras, alltså andas för snabbt, så kommer för mycket koldioxid släppas ut och det betyder i sin tur att syret binds fast i blodet (på järnet som sitter på hemoglobinet) och inte kan komma in i cellen. Och vi var ju överens om att syre tillsammans med magnesium var vår energi. Och vips var energin "slut". Men äter du nu järn som kroppen egentligen inte behöver så kommer överdosa av järn skapa magnesiumbrist, som är din energi. Men utan järn i blodet kommer du inte kunna syresätta cellen.

Järn är svårt. Du kan ha högt järn i din kropp men ett lågt Hb-värde. Det finns forskning som visar på att järn kan vara upp till 10 gånger så högt i vävnaden som i blodet. Lågt järn (Hb) kan vara överdosa på vitamin D och/eller brist på koppar. Så att äta en massa vitamin D kan alltså ställa till det för A, kalcium och järn.

Överdosa på D skapar alltså ökade järnförråd som låses fast i vävnaden. Brist på koppar gör också att järn låses fast och samlas. Och när järn samlas i vävnaden kommer kroppen utsöndra kalcium från skelettet. Så överdoserar

du på D kan du alltså skapa benskörhet i det långa loppet om du inte har koll på A, kalcium och koppar. Nästa problem (vi nu har skapat oss) är att för högt eller för lågt kalcium i blodet betyder magnesiumbrist. Och magnesium tillsammans med syre var ju vår energi.

Magnesium

Magnesiumbrist innebär sen en större risk att lida av inflammation. Så nu är du både trött och har värk. Magnesium reglerar sen kalcium, samt balanserar mot kalcium. Kalciumöverskott blockerar användandet av magnesium. Och har du nu uppmätt lågt Hb (även om du har för mycket järn i din vävnad så kanske du får tillskott i alla fall.) Och för mycket järn skapar i sig magnesiumbrist.

Energi

Men hur kan magnesium vara själva energin? Vi har ju lärt oss att det är ATP-molekylen. Jo, magnesium är mycket viktigt för att bygga ATP. Magnesium är själva bindningarna mellan de tre P:na i ATP. När vi bryter loss sista P förbrukas magnesiumet. Det används och försvinner och detta betyder att magnesium är livets energi.

Tillbaka till första stycket i denna (korta) sammanfattning. Mängden T3 bestäms av din omgivning. Hjärnan bestämmer hur mycket energi som ska produceras. Hjärnan vill att du ska få ut så mycket energi som du behöver för att kunna leva i den omgivning som du befinner dig i. fast det finns ett max, du kan inte be hjärnan att gå över denna nivå. Det är nämligen fysiskt omöjligt.

När behöver vi energi?

Jo, när vi rör på oss, när vi tänker och när vi stressar/oroar oss och ältar. Vi bränner alltså magnesium i massor när vi stressar. Stress kommer att skapa en magnesiumbrist. Och nu kommer nästa dominoeffekt. Magnesiumbrist kommer påverka hela vår elektrolytbalans. Elektrolyter är mineraler i jonform, de har alltså en laddning. Elektrolytbalans ger i sig energiförlust. Och vid energiförlust ökar inflammationen i din kropp. Överdosis av järn i vävnaden ger oxidativ stress som skapar magnesiumbrist.

Och långvarig inflammation skapar kalciumavlagring, en form av cementering av cellen, det som kallas plack. Detta ökas på av överdos av vitamin D.

Är det rörigt? Svårt? Omöjligt?

Och ändå finns det de som vågar äta tillskott. Till och med stora doser av vitamin D.

Mark Hyman definierar stress, enligt min uppfattning, klockrent: "Stress är din kropps oförmåga att skapa tillräckligt med energi för att ditt mind ska förstå omvärlden och kunna svara på din omgivning". Helt enkelt att du blir rädd när din energi inte räcker för att klara av kraven. Du ber hjärnan om det omöjlig och den berättar det för dig.

Men hur gör man då?

Ja, först och främst finns inget "man", bara du och jag. Vi har alla exakt samma behov av olika ämnen, men ingen av oss har samma behov av mängden av olika ämnen. Vi tänker olika, vi tänker olika mycket, vi lever olika liv, vi tränar olika mycket och vi andas olika och vi har olika brister.

Men min lösning är:

1. Ta bort dina tillskott och ät bra mat*. ACT ALP är kanon, handmodellen är toppen.
2. Andas rätt.
3. Ät koppar genom att äta lever och inälvsmat, skaldjur, nötter och kakao. (Undvik citronsyra, allt i -citratform och askorbinsyra då dessa "bråkar" med koppar)
4. Ät magnesium i form av och här kanske ett tillskott behövs. Varför? Jo, många lever ett omöjligt liv i dag men massor med stress, otrivsel och oro. Det finns ingen mat i världen som kan kompensera detta. Vilket magnesium vill du välja? Magnesiumglucinat och magnesiummalat.
5. Tillskott som fungerar är "hela" tillskott såsom omega 3 (ej högkoncentrerat utan naturligt) samt torkad inälvsmat i kapslar. Även överkurs som glycin, glutamin, kollagen/gelatin samt hyaluronsyra fungerar. Örter funkade också så länge de är frystorkade.

*Det ska vara lätt att leva rätt. Krångla inte till det.
Stenåldersmänniskan kunde utan forskning och Google.*

Bra mat* = Artegen kost

Du behöver 300 gr fet fisk var vecka för vitamin D

Du behöver gröna grönsaker och bada i epsomsalt för magnesium

Du behöver inälvsmat såsom t ex lever

Du behöver fulemat såsom benbuljong med kollagen.

Du behöver animalier och vegetabilier

Och massor med mineraler: grönsaker, nötter, supersalt, alger, skaldjur

Massor av örter i alla former

Nyfiken på mer?

Vassego: **GUNGBRÄDOR**

LATHUND ENDOMETRIOS

- av Anna Hallén
- januari 23, 2022

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.



Fungerar inget och du mår jättedåligt? Sjukvården kan inte hjälpa dig? Då kanske du är intresserad av alternativa behandlingar?

Nummer ett så behöver du ett stabilt blodsocker och ett normalt insulin. Högt blodsocker betyder högt insulin som betyder högt IGF-1 som **göder** celltillväxt – vilket ju är ditt problem. Bäst kosten är (enklast) **paleokosten** eller (kluddigare med magiskt bra) [ACT ALP](#). Erfarenhet visar också att **kaffe/koffein är en betydande faktor**. Värt att prova att ta bort under 12 månader och sen utvärdera själv.

Sen villhöver du och din läkare arbeta med bioidentiska hormon. Absolut **INTE** med gestagen. Så slåss för att bli av med spiral och piller och **kräv äkta progesteron**. (Där är den viktigaste pusselbiten tillsammans med kosten för att mildra alla dina problem)

Det finns även spännande tillskott. (Tyvärr kan jag inte doserna så du får söka själv. Men här kommer i alla fall en massa idéer, kopplade till lindring av Endometrios, att söka på):

Örter som balanserar hormonerna:

Pau darco
Rödklöver
Dong quai
Astragalus
Alfalfa
Vitlök
Nässla
Röda hallonblad
Bidrottningsgelé

Vitaminer:

B-vitaminer såsom B-komplex med alla B.
C-vitamin såsom [camu](#)
[camu](#) eller nypon
[Magnesium](#)
Omega-3-fettsyror,
ex [ArcticMed](#)

Sen hänger allt ihop! så [Levern](#) & [stresshantering](#) är superviktigt. Utan en lever som funkar och en andning som funkar så kan kroppen inte vara frisk.

LATHUND Energibristsjukdomar

- av Anna Hallén
- maj 29, 2017

Energibrist-sjukdomarna ökar skrämmande snabbt.

Allt från binjureproblematik, sköldkörtelproblem till [ME/cfs](#) och hela spektrat däremellan.



Och på detta en håglöshet, deppighet och ledsenhet.

Jag tror det är samma "sjukdom", bara olika symtom och olika ställen som går sönder. Vi går sönder där vi är som svagast. Och alla är olika, vilket gör att det ser ut som olika sjukdomar.

Var börjar man? Ja, denna lathund är **inte** för dig som har råd att ta avföringsprov, kolla dina hormoner, göra en utredning på gifter i din kropp och amalgamsanera din mun.

Denna lathund är för dig som inte har dessa ekonomiska resurser men vill hitta en väg ur tröttheten.

Allt hänger ihop och gör du en sak i taget hamnar du i moment 22. Inget kommer fungera.

Problemet enligt mig är:

1. Överbelastat nervsystem
2. Inflammation
3. Tarm & lever
4. Stillastående lymfsystem (Följ Annas Lymfprojekt. Finns som en kategori)
5. Felaktigt sönmönster. Vi bör aldrig lägga oss efter 21-22. Helst gärna somna inom den tiden också.
6. Och kanske för lite kul i livet som skapar energi. Energi kommer inte av sig själv, det är som bensin. Du behöver tanka. Och för att använda energin behöver du ha någon kul aktivitet att "köra" till. Annars händer inget. Du kan inte vila dig pigg från uttråkning.

Och detta innebär:

1. Oro/stress skapar adrenalin som har förtur till levern. Allt annat får då tyvärr vänta.
2. Levern hinner nu inte göra sina arbetsuppgifter gällande gifthantering, fettförbränning och energibyggnad T4 till T3.
3. Giftorna i din kropp skapar nu inflammation.
4. Inflammation gör att levern går på sparlåga. Avgiftning och inflammation är på var sin sida om gungbrädan. Går inflammation upp så går avgiftningen ner.
5. En inflammerad kropp som inte kan hantera giftorna kommer öka stressen, som sen ökar överbelastningen på ditt redan slutkörda nervsystem. Stress ökar i sin tur inflammation.
6. Tarmen kan inte fungera optimalt i en inflammerad kropp eller i det sympatiska nervsystemet (det stressade för oro & värk)
7. Utträkning sänker dopamin och lågt dopamin skapar en oändlig håglöshet. Långvarigt lågt dopamin skapar i sin tur ökat adrenalin som ökar din stress och oro och det känns som livet bara rinner mellan fingrarna. Vi behöver leva livet här och nu. Vad är det minsta lilla bra du kan göra för dig idag, här och nu?

Och här ska vi börja! När tröttheten redan är övermäktig.

Var? På alla ställen samtidigt då allt hänger ihop som ett domino. Allt är gungbrädor behöver vara i balans, samtidigt som alla gungbrädor påverkar varandra.

1. Kosten

Ät alla näringsämnen var dag, alltid! Var noga med omega 3 (ArticMed, Eskimo), glycin (vanlig bakgelatin), gröna grönsaker, selen (paranötter, skaldjur) och pektin (lingon, svarta vinbär). [Handmodellen](#) fast med lite justeringar ger en bra ram. Även [ACT ALP](#) är ett underbart val.

Justeringar om du väljer Handmodellen:

1. Välj den **lilla** proteinmängden. Hand utan fingrar.
2. Grönsakerna till lunch och middag ska vara den stora mängden och i form av mycket råkost, rotfrukter och frukt.
3. Mejerifritt

Ta bort all mat som är uppfunnen och inte fanns för 100 år sen. (Bort med proteinpuddingar, kvarg, sötningsmedel, ersättningsprodukter, hittepåmargarin mm)

Rekommenderad supermat: Avocado, Blåbär, Rödbetsjuice, Spirulina, Nyponpulver, Gurkmeja, Omega 3, Äkta buljong, Vitlök, Kålväxter, Gröna bladväxter, Kokos, Citroner, Lime.

För dig som tål och väljer frukt: Vattenmelon, melon, passionsfrukt, äpple, granatäpple mm.

2. Omgivningen

Minska påverkningen på våra hjärnor med wifi var dag. (I Frankrike anser man det vetenskapligt bevisat att det skadar så skolor med barn upp till 12 år har wifi-förbud) Ha inte mobilen i sovrummet och stäng av det trådlösa med timer var natt.

Sluta använd mikron. Vattenmolekylerna blir oanvändbara i din kropp. Och vi behöver vatten som är helt och stabilt till alla våra processer.

Och drick vatten som ser ut som vatten. Använd "mojen". Ja, jag är tyvärr övertygad om att den gör skillnad. (aquanatur.se/product/mojen)

3. Nervsystem

Vila ditt nervsystem flera gånger var dag med "[Andningsminuten](#)"

Välj även Mindfulness

Lediga tankar, trygghet, djupandning med näsa, avslappnade muskler och upprätt kroppshållning.

[Nattejpa.](#)

4. Tarm

Läs på om candida. Kanske behöver du "Gröna kuren"

Tillför **matsmältningenzym**, **probiotika** och **lera** (AquaNatur.se har alla tre i rätt form)

Ta bort socker, sötningsmedel och gluten.

Stresshantering och återhämtning är en förutsättning.

Sitt alltid ner i lugn och ro när du äter.

Kanske tillföra smörsyra.

Lägg till grönsaker, fiberhusk och gärna syrade grönsaker i din vardag.

Läs mer i LATHUND Tarmen.

5. Levern

Öka på med omega 3 (fet fisk och tillskott) och minska med omega 6 (bacon, majonnäs, halvfabrikat)

Ät lera (aquanatur.se), pektin, glycin, ALA (olivoljeshot), gröna grönsaker.

Stresshantering för att minska adrenalin.

Oxytocin för att minska adrenalin. (Oxytocin får du från värme, vatten, varmt vatten, tyngd, beröring, samtal med bästa kvinnliga vännen, mjuk musik)

Läs mer i LATHUND Levern.

Vad skapar problem med leverns arbetsuppgifter: Läkemedel som tex antihistaminer (allergimedicin), benzodiazepiner (tex Valium)

Läkemedel mot sura uppstötningar och läkemedel mot svampinfektioner.

Vilka gifter vill vi ta bort om vi kan och har råd:

Mögel. Även den i mat E330 (citronsyra), -citrat

Amalgam (kvicksilver)

Deo (aluminium)

Hudvårdsprodukter med kemikalier i. Bra alternativ? Det hittar du i "[Vita listan](#)"

Tvätta alltid alla nya kläder innan du använder dessa.

För avgiftning:

(Gällande tungmetaller)

Ekonomialternativet, 120 kapslar. Bara lera:

Kur, 6 månader, 2 kapslar/dag

Därefter rekommendation, 1 kapsel per dag för alltid

Mellanalternativet, 120 kapslar. Chlorella Growth factor (CGF), klorofyll, koriander samt bentonit med 95% montmotillonit. Kapsel: veg. cellulosa (HPMC): **AL-Toxibinder** ("toxinsamlaren")

Kur 6 månader

- 4 kapslar per dag i 1 månad - uppehåll 1 månad.

Repetera 3 gånger. Totaltid 6 månader

Lera och Toxibinder finns på <https://aquanatur.se/>

Vilken ska du välja? Ja, kika ner i din plånbok. Ju mer du betalar desto mer får du. Men allt är bättre än inget och alla tre produkter fungerar. Din plånbok bestämmer vad du kan/vill välja.

Vad skapar inflammation?

Antibiotika

Socket, gluten, kasein

Näringsbrister

Genomsläpplig tarm

Jästsvampsöverväxt (candida)

Parasiter

Kvicksilver (amalgam)

Bly (keramikkarl, kristallglas, mässingskran, vissa billiga smycken)

Kadmium (rökare)

Aluminium (deo)

PCB & DDT (klorföreningar)

Ftalater (plast) & parabener (hudvård)

Bromerade flamskyddsmedel (odlad lax)

Tillsatser, kemikalier och plaster.

Skaffa dig **platskoll**: <https://kurera.se/skaffa-plastkoll/>

Min tankegrund:

Är dessa energisjukdomar en faktisk sjukdom? Jag tror inte det. Sjukdom är ju något trasigt, bakterier, parasiter, virus och/eller svamp. **OBS!** En svag kropp kommer i sin tur vara överkänslig mot dessa så det är fullt möjligt att du även slåss mot parasiter och virus.

Men jag tror att det är en överbelastning i botten. På samma sätt som du kan överbelasta en muskel om du tränar den för hårt var dag utan vila. Så vi vill ta **både** överbelastningen och allt som följer med den.

Först svarar den med trötthet.

Sen med värk.

Därefter med inflammation.

Sen med muskelbristningar.

Och till slut med en stressfraktur.

När detta händer med vårt nervsystem och vår hjärna blir det oerhört snabbt allvarligt.

Jag förringar absolut inte skadan, problematiken, värken, tröttheten. Jag upplever detta oerhört allvarligt och jag förstår sorgen över hur dagarna äts upp av symptomen. Men jag tror inte det är en sjukdom, som ett förkylningsvirus som drabbar oss genom luften eller beröring.

Och ja, det kan behövas medicin. Precis på samma sätt som det kan behövas ett gips.

Men lösningen ligger i att ta bort överbelastningen. Vila, rehab och sen långsamt träna upp vårt system igen. Långsamt. Men inte bara med vila. Och inte bara med aktivitet. Utan genom att ta bort belastningen.

Läser vi om utmattade binjurar, sköldkörtelproblem och ME/cfs så är många kriterier samma. Även IBS och fibromyalgi har många symtom som är gemensamma med varandra och med sjukdomarna ovan. Många har även fler av dessa på samma gång.

Eller kan det vara så att det dyker upp fler och fler av möjliga symtom när kroppens system är helt överbelastade.

Jag tror (tyvärr) lösningen är att vi måste gör allt på samma gång. Och detta när kroppen och du är som tröttast och ofta helt slut.

Jag tror vi måste sanera bort överbelastningarna i form av mögel, kemikalier, tungmetaller och tillsatser, allt som det går.

Fokusera på inflammation, trygghet, djupandning, tarmen, levern och återhämtning.

Och minska på allt som är nytt för kroppen. Som mikro, wifi, ständigt uppkopplad, ständigt nåbar och kravet på snabbhet i all kommunikation.

Nej, jag är inte emot medicin. Lika lite som jag är emot gips när kroppen gått sönder av en stressfraktur. Ofta är det en förutsättning.

Men jag tror inte det är lösningen. Lika lite som jag tror att vi blir starka och värkfria av ett gips i det långa loppet. Efter några år med gips har vi fått nya stora problem.

Allt sitter ihop. Kroppen fungerar inte på en detaljkunskap. Allt är som ett domino. Peta på en enda liten del så påverkar du allt. Att grotta ner sig i detaljer gör livet lätt, men det funkar sällan.

Och kroppen kan behöva hjälp. Har det gått så långt som till ME/cfs behövs troligtvis mer. Men det alternativet är inte snällt för den tunna plånboken. Läger in det här i alla fall så finna allt samlat. (Tack Helena Waller för att du delar med dig)

<http://www.nutramedix.ec/ns/cowden-support-program>

Allt sitter ihop och det är nog därför sjukvården inte hittar EN lösning och EN medicin..

LATHUND vid förstoppning

- av Anna Hallén
- februari 17, 2016



OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.

Förstoppning kan komma av många anledningar men stress är den vanligaste.

SÅ:

- 1 - andningsminuten
- 2 - dagliga promenader
- 3 - magmassage (cirkel medurs)
- 4 - lite överskott på kokosfett (skapar mjukmage) 1tsk 3-4-5 ggr/dag
- 5 - 1 glas vatten extra per dag + supersalt
- 6 - [Naturlig Probiotika](#)
- 7 - och får du förstoppning så ta en medicin den dagen
- 8 - billig skräpmagnesium - alltså magnesiumoxid. Fungerar inte som magnesiumtillskott för din kropp, men är perfekt som proplösare. En dagsdos till frukost och en till lunch
- 9 - ["Bajspall"](#)
- 10 - kom ihåg att röra på dig, vrida, böja, rotera - tarmmassage utifrån.

Där är nog mina 10 i topp.

11 - För dig som kan tänka dig äta frukt så är kiwi kanon vid förstoppning. Används med fördel på barn.

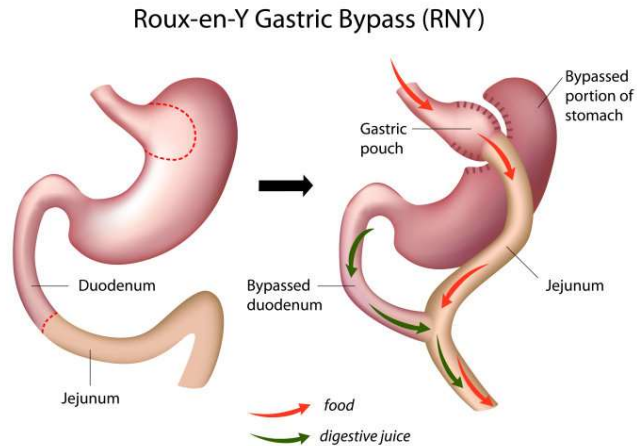
12 - **LERÄ**. För att skapa en lycklig tarm för framtiden.

13 - Du vill **aldrig ha förstoppning** då detta kan ge hemorrojder och tarmfickor. Så om inget fungerar så använd kemisk snabblösare!

GBP LATHUND

- av Anna Hallén
- januari 22, 2015

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.



**Varför kan du bli deprimerad, trött och håglös av en magoperation?
Näringsbrister!**

Varför går många upp i vikt igen?

Näringsbrister, vilka skapar total obalans på alla hormoner och skapar ett stort sug och låg ämnesomsättning.

Jag tar här upp de viktigaste tipsen som jag kan:

1. Kolla med blodprov B12. Har du brist så prova med tillskott. MEN krävs nytt blodprov för utan magsäck och något som heter Intrinsic Factor, IF, så blir upptaget mycket dåligt av just B12 i tunntarmen. Har du brist även efter tillskott (Liposomal B12 i methylform) så får du i stället **sprutor 5 gånger per år.**

IF som byggs i magsäcken, och som du missar, är tyvärr också viktigt för B12-transporten genom tunntarmen.

2. Ät alltid extra omega 3. EPA och DHA. Jag rekommenderar ArcticMeds omega 3. (Inte ALA för den fungerar inte i din hjärna)

Tål din tarm 2 gram EPA och DHA är det drömmen. Annars ta vad du mår bra av. Lyssna på din kropp. Att dela upp under dagen är smart.

Omega 3 är klistret som gör att må-bra-hormonet serotonin fastnar och skickar iväg sina bra signaler i synteserna, kontakterna, i hjärnan.

3. Välj att vara glutenfri. Gluten minskar ditt näringsupptag och ditt problem är just näringsupptaget. Med näring menar jag alla de byggstenar som din kropp ska bygga allt av. Gluten påverkar speciellt mineraler

negativt – till exempel magnesium. Och magnesium (tillsammans med syre) är din energi, ditt liv, det du lever på (ATP).

Plus att serotonin byggs av den lilla proteindelen tryptofan tillsammans med magnesium och vitamin B6.

Saknar du någon av dessa blir du hängig och håglös. Killen som bygger ihop serotonin av näringsämnen, ett enzym, behöver sen i sin tur vitamin C för att fungera. Det gör att grönsaker är mycket viktigt för att bygga serotonin, fast vitamin C inte ingår i själva serotoninet.

Så maten vi äter är absolut inte bara kalorier, utan det mesta ska bli byggnadsstenar för att vi ska fungera och må strålande.

4. Du behöver även ta tillskott av [FRIA](#) aminosyror. Alltså **inte** söta proteinshaker, utan fria aminosyror. Välj alltid de **naturella** då de med smak alltid har ett innehåll du vill slippa...

Då ska du välja en sort som har **ALLA** 9 essentiella aminosyror i sig. vet att de finns att få på recept inom sjukvården.

Du har även hjälp av [Bromelin och papain](#) för att ta hand om proteiner.

5. Matsmältningsenzymer till var måltid.

<https://aquanatur.se/product/matsmaltning-enzym/>

6. Sen behöver du äta lever och inälvor för att få i dig koppar. Lättast är att köpa dessa som tillskott. Sök på "lever kapslar".

7. Du behöver magnesium. Lättast för dig är att bada i Epsomsalt så ofta det går samt smörja/spraya dig med Magnesiumlotion/gel/spray var dag.

8. Ät mat. Riktig artigen kost. Paleokost = animaliska proteiner, grönsaker, nötter och naturliga fetter tillsammans med supersaltet. Ät 5 gånger per dag, du behöver det. Men inget mellan måltiderna, din tunntarm går sönder annars, den behöver vila för att kunna ge dig ett bra näringsupptag.

9. Rekommenderar också alltid: [lera och probiotika](#).

Samt kollagen, glycin och kanske även extra magnesium som tillskott. Välj då **alltid** magnesiumlucinat och/eller magnesiummalat.

Läs mer här: <https://www.annahallen.se/lCHF-vid-gbp>

Kanske även denna: <https://www.annahallen.se/lathund-matsmaltning/>

Samt: <https://www.annahallen.se/d-vitamin-och-jarn/>

LATHUND Herpes & svamp

- av Anna Hallén
- oktober 3, 2016

Herpes

Problem med herpes?

Jag rekommenderar:

Vitamin D, men alltid i form av torskleverolja.

L-lysin (Detta är dock det allra viktigaste och fungerar oftast även utan alla andra råd)

Vitamin C (i form av Camu camu)

Zink, i naturlig form från skaldjur, nötter och sesamfrön, pumpakärnor mm. (Annars stör du kroppens koppar. Går dock att tillfälligt ta som tillskott.)

Kokosfett.

Minska:

L-arginin (Välj bort: mörk choklad, spannmål, baljväxter, jordnötter och solrosfrön)

Bra kost: Kokosfett. Vilt, kalkon, keso, kyckling, yoghurt, ost och ägg. Samt ben- och köttbuljong.

Underlivssvamp

Problem med svamp?

Jag rekommenderar:

Vitamin C såsom Camu Camu

Magnesium

Socketfri lågkolhydratkost för stabilt blodsocker.

Gröna kuren mot candida. (Googla)

Smörj med kokosfett

Nagelsvamp

Problem med svamp?

Jag rekommenderar:

Vitamin C

Magnesium

Socketfri lågkolhydratkost för stabilt blodsocker såsom ACT ALP

Gröna kuren. (Googla)



LATHUND Histaminer

- av Anna Hallén
- augusti 9, 2016



Nej detta är inget svar som gäller alla. Detta är ett svar som gäller bara mig. Och jag tror det är just detta som gör histaminintollerans så svårt.

Än en gång, vi är alla olika. Våldigt olika.

Och om du läser på vad som innehåller eller triggar histaminer så är det en massa olika saker. Och det roliga i denna röra är att alla verkar reagerar på olika saker i olika kombinationer. Så att ta bort allt kanske inte är så lönt? Fast att hitta vad det är kanske inte heller är så lätt?

Jag har nog hittat mitt problem. men letar du i blindo så hade jag valt att ta bort det mesta. Må bättre och sen lägga tillbaka en sak i taget. Går det så går det, Går det inte så ta bort det igen och fortsätt med nästa.

En annan sak är att alla mår olika dåligt som reaktion. Vilket gör att du kanske inte ens förstår att det är histaminer du reagera på. Jag är till exempel ganska så säker på att många som tror de har migrän egentligen inte klarar av histaminerna i något – har ofta hört att "vin" eller "ost" triggar min migrän. Hm, eller är det histaminerna i dessa som skapar migrän?

Snabb kort grundkunskap.

Vad behöver vi histaminer till?

Signalsubstans i hjärnan, reglering av saltsyran i magen, blodkärlens elasticitet och för våra muskler. Du har histamin i nästan hela kroppen. Histamin är också kroppens försvar mot bakterier, virus och parasiter. Det är även en del i vårt immunförsvar.

Så vi vill inte ha för lite histaminer!

Vad balanserar histaminerna mot? Jo antihistaminer (vilket också är allergimedicin) Var hittar vi antihistaminer? Jo, i allt med mycket vitamin C – våra grönsaker. I allt med mycket magnesium ex nötter. Samt i våra gröna örter med thaibasilikan på översta plats.

Balans skapar hälsa och inga problem.

Om du får obalans så kan du råka ut för något av följande (japp det är väldigt olika symptom):

Klåda & kli, särskilt i huden, ögon, öron och näsa)

Magproblem

Nässelutslag, röda kliade utslag

Svullnad i ansiktet (mun, näsa, hals)

Nästäppa och snuva

Irriterade, rinnande, röda ögon

Ångest eller panikattack

Bröstsmärta

Huvudvärk och/eller migrän-liknande huvudvärk

Trötthet

Var finns då histaminer eller vad triggas

histaminer i vår mat?

Tonfisk på burk, makrill, skaldjur, ansjovis, sardeller, sardiner, jästextrakt, ostar, fisksås, fermenterade korvar, salami, rökt skinka, soja, surströmming, tomat, hallon, jordgubbar, rödvin, ostar som parmesan och mögelostar, korv/salami, nötter och choklad, ägg, fermenterad mjölk som yoghurt och filmjölk, citrusfrukter, kombucha, pickels, spenat, tomater, och vissa kryddor som kanel, chili, anis, curry och cayennepeppar, choklad, kakao, vinäger och senap... och några till.

Ska då allt detta bort? I min värld – nej. Bara det som triggas just dig och bara om du behöver.

Vad triggas då mig? Jo det verkar som om min kropp inte klarar av vinäger och vin i samma måltid. Under förutsättning att jag är trött och lite stressad och kanske även påverkas av klimakteriet. Samtidigt som jag ätit dåligt under några dagar.

Nämen nu blev det ännu rörligare!

Japp, och symtomen jag får är att jag blir extremt trött med en huvudvärk "from hell" som gör att jag sover i 30-40 timmar nonstop.

Fast jag har haft utslag och klåda en gång. Och då trodde jag det berodde på strikt LCHF och vi hittade lösningen magnesium och vitamin C för det var ju det vi missade vid strikt LCHF...?? Eller var det helt enkelt så enkelt att vi satt histamingungbrädan ur funktion? I min värld är svaret klockrent: Japp! För lite grönsaker och för lite magnesium. Utan viktiga antihistaminer så välter gungbrädan och kroppen reagerar.

DAO är ett enzym som ska se till att vi inte får i oss för mycket histaminer med maten. DAO ska reglera detta innan det kommer in i kroppen.

Vad styr DAO?

Jo, stress och oro – det minskar DAO.

Progesteron – lite progesteron minskar DAO.

Östrogen – mycket östrogen minskar DAO.

Och stress minskar progesteron som minskar DAO ännu mer.

Så jag hade för mycket att göra – minskat DAO.

Åt slarvigt – minskade antihistaminer.

Är i 51-årsåldern – minskade progesteron med ålder – minskad DAO

Och på detta valde jag mina två tuffaste trippers – vin och vinäger i samma måltid.

Vad kommer jag göra nu?

Ja, nummer ett. Minska stressen. Minska tempot. Stryka allt som går i kalendern. Skapa andhål. Minska höstens åtagande. Sudda bort. Tror detta är en av de största orsakerna till att kroppen inte orkar sin normala uppgift.

Nu kan jag bygga mer DAO. På många olika vis.

Även enzymet **HNMT** och **MAO** är viktiga men dessa byggs i kroppen, så de rättar till sig om livet rättar till sig.

Brist på **HNMT** skapar koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter, trötthet, oro, nattlig kramp i vaden, muskelryckningar, håglöshet, yrsel, illamående, inflammationer, huvudvärk, migrän och dimhjärna.

Nummer två. Leta upp antihistaminer i min kost, naturliga antihistaminer.

Kanske lägga på lite mer C och Mg samt gröna örter i min kost. Troligtvis börja ta Alex bipollenkapslar som han säljer.

(Och nu fattar jag nog varför tallbarrsvatten funkar, det var inte magi, troligtvis bara världens bästa antihistaminer på flaska)

Tarmen är jag redan snäll mot – helt glutenfri. Jag äter snälla mjuka fibrer var dag. Tarmen måste vara hel om immunsystemet ska vara snällt. Histaminer är kopplat till immunsystem och tarm.

Och sen kommer jag välja bort just de triggers som just jag inte klarar av. Inte fler, inte färre.

Sammanfattning:

- Vila, återhämtning & stresshantering
- Minska värstingarna
- Öka på naturliga antihistaminer
- DAO

LATHUND

hudvårdsprodukter

- av Anna Hallén
- mars 1, 2016



Väljer du hudprodukter lika noga som din kost?

Många kämpar med att äta tillsatsfritt, ekologiskt och nyttigt. Och sen är det värsta kemikalieförrådet i badrumsskåpet.

Här kommer en checklista i snabbLATHUNDSformat.

Detta skulle jag aldrig sätta på min hud. Vad blir ditt val?

1. Mineralolja

Vit mineralolja, Babyolja, Mineral Oil, Mikrokristallint vax, Paraffinum Liquidum, Vaseline, Paraffin, Vit mineralolja, Medicinsk vitolja, Oleum petrolen, Oleum vaselini, Petrolatum, Oleum Paraffini, Paraffinum, Paraffinolja, Vaseline Oil, Vaseline, E 905, Paraffin Oil, Liquid paraffin. Paraffin

2. Parabener

Exempel: Butylparaben, Metylparaben, Ethylparaben, Proylparaben. (Namnet slutar alltid med -paraben)

3. Parfymämnen

4. SLES / SLS / ALS

Sodium Laureth Sulphate, Sodium Lauryl Sulphate, Ammonium laureth sulfat.

5. PEG

Polyethylene glykol ofta följt av ett nummer men inte alltid t ex PEG 50 Stearate.

Sen gillar jag inte:

Silikoner, BPA (Bisphenol A), BHT (E 321: Butylhydroxitoluen), cocoamide DEA, Octylmethoxycinnamate (OMC)... Finns en del till. Men ofta räcker det med att kolla topp 5 för där ryker många produkter.

Rekommenderar varmt:

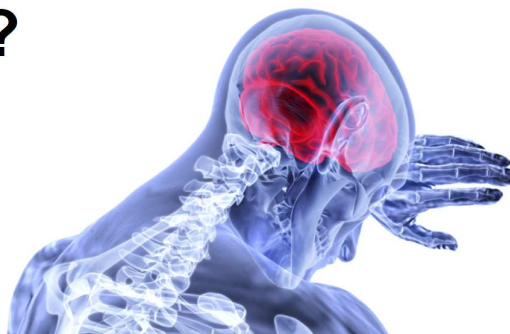
Torrspäckor och eksem: [Kamomillkräm](#)

Torr hud framför datorn, rosacea mm: [Herbal Wonder](#)

Naturlig ansikts- & kroppsolja: [Calendula](#)

LATHUND huvudvärk?

- av Anna Hallén
- februari 17, 2016



Det finns minst 7 sorters huvudvärk.

#1 Den du får på grund av för lite blod i hjärnan, på grund av tigha blodkärl. Tex från nackspänningar.

- Du söker värme, avslappning och djupandning.
- Kakao, alltså choklad samt tillskottet L-arginin då de är kärlvidgande.
- Här funkar massage, liniment såsom Cooling [Muscle Splash](#) & [Quick Relief](#) kanon.
- Magnesium-olja på nacke och axlar kan vara muskelavslappnande och hjälpa.

#2 Den du får på grund av för mycket blod i hjärnan, på grund av ökat blodtryck/ökad puls.

- Du söker kyla på pannan, avslappning och djupandning.
- Även kaffe kan hjälpa.

Till dessa båda brukar även supersaltet fungera. 1 tsk supersalt på tungan. Skölj ner med ett glas citronvatten. (Varför citron? Jo för att då försvinner saltsmaken i munnen direkt) Supersaltet innehåller massor med mineraler vilket underlättar avslappning.

#3 Histaminhuvudvärk/migrän

- DAO (Ett enzym som nedmonterar histamin i maten)
- [Quercetin](#)
- Avslappning, trygghet, andningsminuten & mindfulness.
- Ta bort triggers. Krämer? Kost? Stress?
- Ta hand om tarm och immunsystem

#4 Hormonell

- Gestagen? Ta aldrig gestagen!!!
- Progesteron? (Brist kommer ofta av stress då kortisol byggs av progesteron)
- Östrogen?
- Stabilt blodsocker
- Gym
- Ta bort mejerier, bönor & baljväxter samt fokus på hormonstörande ämnen.
- Avslappning, trygghet, andningsminuten & mindfulness.

#5 Abstinens. Du har tagit bort en drog som hjärnan gillade. T ex koffein, socker eller gluten.

- Stå ut och bara mal på. Det försvinner av sig själv.

#6 Information om att något är fel. T. ex. negativa tankar, för mycket stress, oro, självkritik, för lite sömn mm.

- Lyssna på signalen, leta upp orsaken och gör en livsstilsförändring.

#7 Brist på vatten och elektrolyter.

- Ta en "kallsup" eller "Tequila light"
- Kallsup = 1 stort glas vatten med knappt 1 tsk supersalt i. (Perfekt om du gillar salt)
- Tequila light = Lägg knappt 1 tsk supersalt på tungan och svälj ner med citronvatten. (Perfekt om du inte gillar salt)

Sen kan det även vara sjukdom såsom en tia eller en tumör.

För vem och varför gäller som vanligt även här.

LATHUND Levern

- av Anna Hallén
- november 28, 2016

LATHUND levern:

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.

Levern är kroppens sopstation och bajsens vår utgång för skräpet.

Låt oss börja med vad levern behöver för att göra sitt jobb.

Fas 1 – Släppa lös och samla ihop farliga gifter/sopor i levern som tidigare var inpackade på olika ställen i kroppen, för att kunna slänga ut dessa.

För detta behöver levern:

Mörkgröna grönsaker, gula grönsaker och äggula, mandel eller pumpakärnor, ALA, B12 som finns i animaliska produkter ex kött. Levern behöver även vitlök, järn och mättat fett samt fosfor från kött eller ost.

Fas 2 – nu ska vi vira in de farliga gifterna så de inte skadar oss på vägen ut. Som att vira in trasigt glas i tidningspapper innan du stoppar det i soporna.

För detta behöver levern:

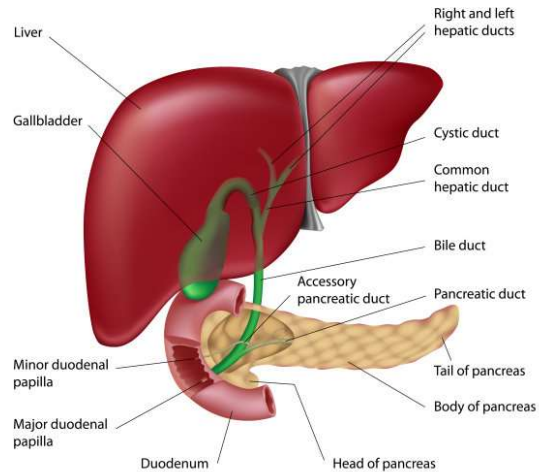
Gröna grönsaker, lera ([Köp HÄR](#)) och pektin (vinbär, lingon, hallon, syrliga äpplen och citrusfrukter) och ALA. Äkta benbuljong, mer grönsaker speciellt kål, lite nötter för zink (eller musslor), 2–3 paranötter och massa lök, vitlök och kål.

Du vill även äta rödbetor för betalainererna – det röda färgpigmentet.

Fas 3 – den allra viktigaste delen, nu ska soporna/gifterna ut!

Denna del fungerar mycket dåligt om du har inflammation i kroppen. Inflammation är som att sopnedkastet (ni vet det som fanns i hyreshus förr) är igenbommat och fastskruvat. Du får bära tillbaka soporna till lägenheten, gifterna återupptas av din kropp.

Liver, Gallbladder, Pancreas and Bile Passage



Så första fokus:

- Ta bort/minska inflammation – öka omega 3, minska majonnäs och oljor. Men behåll en liten del olivolja. (Det är omega 6 vi jagar här) Öka fisk och ta bort bacon. Här behövs lera igen.
- Läk tarmen. Smörsyra är toppen för tarmläkning. Bakterier + fibrer (bakteriemat) = Smörsyra. Syrade grönsaker är intressant nog både bakterier och bakteriemat i ett. Lägg även till gelatin som finns i äkta benbuljong.
- Stresshantering – andningsminuten, mindfulness, yoga

Det här behöver levern:

Mer gröna grönsaker, mer lera och mer kålväxter.

Lite mer pektin.

Nu ser vi snabbt att det är katastrof att hoppa över grönsaker bara för att kolhydrater i sig inte behövs i vår kropp. Det är katastrof att bara tillsätta potatismjöl för att kompensera fibrerna då det kommer saknas en massa annat, ex klorofyll (det gröna färgämnet som funkade som "tidningspappret" för glasbitarna.)

Det är också katastrof att ge sig på leverrening (i alla konstiga snabbvarianter som florerar på FB) utan tillgång till alla dessa ämnen/livsmedel som behövs för alla stegen.

Tänk om du stimulerar ihopsamlingen men inte har tillgång för att linda in "glasskärvorna" utan bara ställer till skada och sen inte heller kan kasta ut skärvorna utan måste bära tillbaka alla vassa delar in i kroppen igen.

Så balanserad glutenfri lågkolhydratkost som innehåller allt kroppen behöver alltid alla dagar.

Annas handmodell full av gröna grönsaker, kål och lök, "fuledelar" som buljong, oxsvanssoppa, kalvsylta, aladåber, grisfötter mm. Mer fisk och mindre bacon. Gärna med 1 dl nötter.

Viktigt är gallblåsestartaren:

1 Olivolja- och ekocitron-shot var morgon.

(1 msk olivolja och 1/2 pressad citron)

Och:

1 [Lera](#)

2 Pektin (lingon, vinbär, citron och sura äpplen)

3 Glycin (eller gelatin)

Ta hand om din lever! Mår den dåligt kan du aldrig må bra.

För avgiftning:

(Gällande tungmetaller)

Ekonomialternativet, 120 kapslar. Bara lera.: [Lera](#)

Du kan köpa en burk, eller fler. Eller abonnemang eller en kur. Fritt val.

Kur, 6 månader, 2 kapslar/dag

Därefter rekommendation, 1 kapsel per dag för alltid

Dyrare alternativet, 120 kapslar. Chlorella Growth factor (CGF), klorofyll, koriander samt bentonit med 95% montmotillonit. Kapsel: veg. cellulosa (HPMC): [AL-Toxibinder](#) ("toxinsamlaren")

Du kan köpa en burk, eller fler. Eller abonnemang eller en kur. Fritt val.

Kur 6 månader.

4 kapslar per dag i 1 månad – uppehåll 1 månad.

Repetera 3 gånger. Totaltid 6 månader

[KUR köp HÄR](#)

Parasiter

Gissar du på parasiter? Eller vill köra en kur i alla fall?

Oreganoolja i 30 dagar

Artemisia tills dropparna är slut. **[HÄR](#)**

LATHUND

matsmältning

- av Anna Hallén
- januari 15, 2020



Kort kunskaps-sammanfattning om varför:

1. **Maten hamnar i magsäcken.** Har du för lite saltsyra så får du lätt sura uppstötningar men viktigast är att saltsyran är helt nödvändig för ditt näringsupptag av proteiner. *Stress/oro/utanförskap minskar saltsyran. GBP skapar katastrof då man går förbi magsäcken.*

2. **Maten hamnar sen i tunntarmen.** Här behövs enzymer (saxar) för att klippa sönder din mat – matsmältningsenzymer. Proteinet kommer ner ”smält”. Resten är direkt redo för saxarna. Det ”smälta” = proteiner, kolhydrater och fett klipps nu sönder till sin minsta beståndsdel. Fettet får även hjälp av gallvätskan. De minsta delarna går genom tarmväggen, som alltid är genomsläpplig för dessa, och in i kroppen. *Stress/oro/utanförskap minskar saxarna och gallvätskan. GBP skapar katastrof då man stoppar ”mat” i tarmen när den vill ha ”geggamoja” (kymus).*

Tunntarmen behöver 3–5 timmars mellanrum för att städa sig mellan måltiderna. Den behöver vara ren så ditt näringsupptag fungerar. Småätning kommer alltid att skapa problem för dig och din kropp. Äter du för sällan och inte har ett **absolut perfekt system** kommer du få brist på byggstenar. Tre passager (måltider/dag) av tuggad mat är att rekommendera både för dig, för din tarm och för din kropp. Drink-mat passerar för snabbt och det finns ändå inte saxar som kan ta emot mer mat än du vanligtvis kan tugga. De delar som inte är klippta ger gaser, svullnad, värk och diarré/förstoppning. Och du bajsar ut näringen i toaletten och din kropp och du kommer få byggstens-brist. Du mår inte så bra, kan inte renovera, bygga energi eller fokusera.

3. **Tjocktarmen** tar nu emot alla sopor som ska ut. Maten ska förhoppningsvis vara inne i kroppen nu. Det blivande bajset innehåller fibrer, kolesterol, gamla döda cellrester, lite bakterier som följer med av bara farten, några bakterier som är döda, färgämnen, tillsatser och läkemedelsrester, vatten och lite slem för konsistensen skull. Har du klippt maten dåligt får du nu diarré eller förstoppning. Kroppen väljer och dessa två är samma sak – även om det inte känns så. *Stress/oro/utanförskap minskar eller snabbar på hastigheten på tjocktarmens arbete. Stress/oro/utanförskap gör så att hjärnan lånar energi av din tarm – låt inte skulden bli för stor. **Dina tarmbakterier mår som du tillåter de att må.** De styr hur din hjärna mår. Matar du dina bästa vänner? Sköljer du bara ut dem? Stjäl du all deras energi genom oro och negativa känslor?*

Så nu till lathunden!

1. Saltsyretabletter:

Bäst är att minska stressen. Faktiskt enda lösningen. Men under tiden kanske du vill symptombehandla genom att tillfälligt öka saltsyran? Det finns lite olika tips. Jag har samlat ihop erfarenheter från mitt [kostrådgivargång](#).

OBS! Du behöver bara tillskott vid de måltider du äter proteiner!

1 Ta tablett på tom mage innan måltiden.

2 Mår du bra så öka med en vid nästa måltid o s v.

3 När kroppen börjar säga ifrån så stannar du, dricker ett stort glas vatten för att spä ut.

4 Backa tillbaka till dosen innan, den som fungerade.

Exempel på tillskott: Metagest, Bio-Gest & B.P.P.

2. Matsmältningsenzymer

Dessa är enklare. Lägg till matsmältningsenzymer enligt instruktionen på burken.

<https://aquanatur.se/product/matsmaltnings-enzym/>

Har du problem med fett så rekommenderar jag även Bio-Gest galla.

3. Andning

Matsmältningen fungerar bara om du är trygg och andas rätt.

Hur och vad hittar du trygghet? Mindfulness? Yoga? Andning?

ANDNINGSMINUTEN

4. Tjocktarm

Tjocktarmen fungerar bara om du är trygg och andas rätt! Se ovan.

Men du kan också behöva hjälpa till lite.

1 Fibrer – massa grönsaker i alla former.

2 [Naturlig Probiotika](#)

3 [Lera](#)

4 Butyrat (Smörsyra)

5. Förstoppning

[LATHUND förstoppning](#)

Där har du en början.

Vill du läsa mer så rekommenderar jag varmt:

1 [Gnisselzonen](#)

2 [Lymfan, levern & Livet](#)

Båda finns på Bokus och Adlibris

LATHUND ME/cfs

- av Anna Hallén
- december 20, 2016



OBS! Jag är ingen läkare.

Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.

Det första jag vill lyfta är att kronisk betyder "längre än 12 veckor". Att sjukvården ofta betraktar kroniska som livslånga är för att de är experter på akuta (vilket är motsatsen och anledningen till att ordet kronisk finns). Sjukvården har inte fokus på kroniska sjukdomar och bidrar ofta till att de blir livslånga då de vill döva symtomen med akutmedicin.

Jag äger inte facit och jag hävdar inte att jag har rätt. Men jag tror att jag är inne på en rimlig väg som kommer att skapa lindring och kanske till och med hälsa.

Vad hade jag gjort om jag fick ME?

Kort sammanfattning:

Inflammation visar sig som brist på D.

Med D som tillskott döljs bara inflammationen.

ME är en inflammation – så vid ME bör man uppvisa lågt D.

1. Jag hade valt bort alla tillskott förutom:

Frystorkad lever i kapslar, nyponskott och torskleverolja.

Lagt till magnesiumglycinat, kollagen och omega 3.

2. Sen bara artemisinin kost. Animaliska proteiner och grönsaker tillsammans med naturligt fett och supersalt.

3. Jag hade använt ACT om & när jag orkar. Gjort något litet var dag som är viktigt och värdefullt för mig, eller som för mig mot viktigt och värdefullt.

Myrsteg!

4. Och viktigast av allt, andningsminuten var dag, flera gånger.

5. Och för att "vinna" över påfrestningar som kroppen uppenbarligen inte orkar med hade jag ätit en örtkur för virus, bakterier och parasiter. Japp, såsom häxorna rekommenderade för några hundra år sen.

Orsak till ME/cfs

Här tror jag vi gör fel nummer ett. Det finns troligtvis ingen ensam orsak utan en sammanlagd överbelastning av kroppens system. Vi är "förgiftade" och har skapat oss inflammation och ett överbelastat nervsystem. Vårt immunsystem fungerar inte som det ska vilket gör att det ofta är ett virus som utlöser ME. Av någon anledning så producerar våra mitokondrier inte tillräckligt med ATP (energi) och troligtvis så läcker hjärn-blodbarriären in ämnen i hjärnan som inte ska vara där. (Hänger ihop med hur mycket tarmen läcker.)

Inflammation är ett faktum. Vilket ofta visar sig i brist på vitamin D. Du har inte inflammation på grund av bristen. Du har bristen på grund av inflammation. Tillskott döljer bara grundorsaken och du blir då aldrig frisk.

På detta kommer nu "hot" utifrån som mögel, tungmetaller, strålning, vaccin, stress & oro, macka (gluten) & mjölk (A1 kasein och IGF1), socker, tillsatser, besprutning, hudvårdskemikalier skadar oss och till slut så orkar inte våra kroppar mer.

Sen är bägaren full. Överfull och för många är ME/cfs nu ett faktum.

Och industrin gör allt för att "godkänna" och "frikänna" **sin** del medan vi går sönder och får livet förstört!

Allas max är olika och allas "sammansättning av belastningar" är olika. Det gör att en gemensam beskrivning blir rörig och otydlig.

Överbelastning av allt

Jag lutar åt en överbelastning av vårt nervsystem och immunsystem. Det finns forskare som visat att immunsystemet inte fungerar som det ska, det är alltså mer än överbelastat. Och kroppens naturliga försvar är då inflammation.

Orsaken (sammansättningen) till överbelastningen skiljer sig åt. Men det finns oftast en utlösande faktor. Denna faktor är inte anledningen utan bara droppen som fick bägaren att rinna över och som jag nämnde innan så är ett virus ganska ofta "boven".

Vi behöver alltså ta hand om immunsystemet, inflammation, tarmen, påfrestningar av alla sorter, mitokondrierna (som bygger din energi) och lever. På samma gång - när det knappt finns någon energi kvar.

Vad är din bägare full av? Vilken blandning har du? Vad fick din bägare att rinna över?

Dåligt samvete, oro, stress, duktig flicka, bror duktig & vara till lags?
Inflammationer?

Trött lever på grund av inflammation?

Bortopererade halsmandlar? Öronbarn?

Infektioner som bakterie, virus, svamp?

Tungmetaller såsom kvicksilver (vaccin, amalgam), arsenik (ris), bly (smycken), aluminium (deo, vaccin)

Mögel i ditt hus? På arbetet? I maten såsom E330?

Borrelia?

Epstein Barr?

Candida?

Brister ex jod? Koppar? Selen? Vaccin ev. då på grund av kvicksilver, aluminium.

Tandkräm med fluor? Vatten med fluor och klor?

Tillsatser i mat?

Hudvårdsprodukter och schampo med kemikalier?

Kroppen reagerar inte inifrån. Din kropp och hjärna reagerar på alla signaler den får = din miljö, dina tankar och känslor om dig och din miljö samt stimulans från utsidan.

Symtom

Vad är ME/cfs? Ja eftersom alla kroppar är olika och det inte är en sjukdom i sig utan ett överbelastat system kommer allas kroppar reagera lite olika.

Både beroende på vilken blandning du har/är? Och vad som först går sönder på just dig? Vissa har ME främst i kroppen och musklerna med total muskeltrötthet, andra främst i hjärnan med total hjärntrötthet och några har både dessa delar.

Men vanligt är (i olika kombinationer):

Orkeslöshet eller total orkeslöshet

Diffus värk eller värk på ett bestämt ställe – som ibland vandrar
Feber eller inte

Feber efter minsta lilla ansträngning

Total utslagning efter belastning, även kul saker

Återkommande eller ständiga inflammationer

Suddig syn, dimsyn, svårt att koncentrera ögonen

Mjölksyra i hög dos av liten ansträngning

Ömhet i huden

Frusenhet eller för varm

Glömska och förvirring

Muskelsvaghet och/eller dålig balans

Yrsel

Ljus och/eller ljudkänslig

Från håglöshet till apati

Svårigheter med information, känslor, kommunikation

Sömnpromblem

”En utmattning/brist på energi så stor att man vill gråta av att behöva klia sig på näsan.”

”Förvirringen över att bli sämre av att göra roliga saker, över att kroppen inte lyder, över att hjärnan inte förstår de enklaste saker, över att reaktioner och bakslag kommer fördröjt så man inte fattar vad som fick en att ”tippa över”.”

Ständig influensakänsla men ofta utan feber

Blandat med tillfällena som fungerar, då man mår bra och nästa som vanligt för att några timmar senare falla ner i avgrunden igen.

Sammanhang

Ovan symtom är även kopplade till nedan idag vanliga diagnoser som är reaktioner på överbelastning av kroppens alla system. Det gäller att se skillnaden. Är det överbelastning eller läcker främmande ämnen in i hjärnan alternativt mitokondrierna gör inte sitt jobb samtidigt som immunsystemet är ”trasigt”?

Jag är av uppfattningen att allt nedan är samma sak, bara olika fysiska responser från kroppen på överbelastning. Alla går sönder i olika ordning och på olika ställen. Men alla går sönder av överbelastning. Vi har överbelastat vår hjärna och vårt nervsystem för mycket och för länge. **Däremot är ME inte samma sak** och tusen gånger förvärrat då

mitokondrierna nu inte bygger energi och det verkar som att skadliga molekyler kan läcka in i hjärnan och kommer inte läka med trygghet och vila.

Många med ME/cfs har dock ofta även nedan diagnoser och många med nedan diagnoser har flera stycken samtidigt. Vi har inte blivit multisjuka, Vi har bara olika sätt att gå sönder på från överbelastning. Överbelastningen kan vara på vårt nervsystem, på vårt immunsystem eller på båda samtidigt, Nedan lista är troligtvis överbelastning av nervsystemet:

Hypothyreos 1 och/eller 2

Fibromyalgi

Utmattade binjuror med kortisonbrist som följd

Utbrändhet

IBS

Kroniskt trötthetssyndrom (kan även vara överbelastat immunsystem)

Hormonella problem, PCOS (kvinnor)

Låggradig inflammation

Vad finns att göra?

Massa, som tur är. Men tyvärr ska du orka när du är som tröttast. För sjukvården kan inte överbelastningsskador av våra system. De kan inte funktionella störningar. De kan sjukdomar.

Inget i din kropp är sjukt, men mycket i din kropp fungerar inte. Det gör dig sjuk, men du har inte fått någon sjukdom. Du kan bli frisk igen. Nej, jag sa inte att det är lätt och jag sa inte att du inte har försökt "allt". Men förhoppningsvis finns det lite till av "allt" <3

Nu är det viktigt att veta vad som finns i din bägare. Vad ska lösas i din kropp för att ta bort överbelastningen? Och hur vi kan stötta immunsystemet och laga hjärn-blodbarriären.

Nummer ett – det går ALDRIG att uppnå vila med inre stress eller en känsla av att inte duga. Så länge en känsla av oro eller rädsla finns fortgår överbelastningen. Oro ökar adrenalin, som minskar leverns möjlighet till rening. Detta i sin tur ökar inflammationer som också minskar leverns förmåga till rening. Så oron måste mildras eller hest bort.

#1 Meditation, mindfulness, kontemplation, naturen, andningsminuten, sova, vila, kraniosakral terapi, hypnos, healing, självhypnos, stresshantering, psykoterapi, ACT och KBT. **Och nej, detta har inget med själva ME i sig att göra.** Det är absolut ingen "bara stress" eller "hittepå"-sjukdom. Men de flesta med ME är tyvärr duktiga, engagerade, högpresterande, aktiva, kreativa kvinnor.

Och att gå från topp till botten skapar hos många ett negativt självprat. Många har/har haft också svårt att säga nej och att kräva vila och återhämtning. Och negativt självprat och inre krav och oro ökar på adrenalinet som skapar ytterligare påfrestningar i form av inflammation och trött lever.

#2 Med inflammation kommer din kropp aldrig få vila. Så vad skapar inflammation i din kropp? Och här är ett mastodont-detektivarbete tyvärr. Ta i alla fall bort mat som skapar inflammation såsom mjöl, gluten, socker och överdos av omega 6. Lägg på antihistaminer såsom magnesiumbisglycinat, vitamin C och massa gröna grönsaker.

Plus: Tillskott av omega 3
Lever och inälvsmat, eller kapslar
Torskleverolja
Örtkurer?

Sen är det viktigt att leta efter gifter som påverkar dig:

- tungmetaller? Stör amalgamet dig?
- blev du sjuk av vaccin? Ja då har du troligtvis en tungmetallförgiftning i kroppen.
- bakterier?
- parasiter?
- Infektion?
- mögel?
- kemikalier i hudvårdsprodukter?

Då kommer vi till nästa viktiga del – tarmen!

#3 Din tarm är garanterat trasig vilket bygger på ditt problem hela tiden genom att släppa in främmande ämnen i din blodbana samt ökar inflammationerna. Och en trasig läckande tarm är i forskningen kopplad till läckande hjärn-blodbarriär, vilket är katastrof för oss.

Så fokus på att läka din tarm.

LATHUND TARM

GAPS?

Probiotika (Följ länken)

Men för att allt ska fungera så måste din lever fungera. Så nummer 4 blir:

#4 Levern

Se [Lathund för levern](#)

#5 Kontrollera så du inte har brist på **B12**. Kanske behöver du B12-sprutor?

Och tyvärr bör nog det mesta av detta göras på en och samma gång. Varför? Jo för att du sitter fast i moment 22. Det ena triggas det andra som gör att det tredje inte fungerar vilket betyder att det femte ökar det första problemet...

Så du vill bryta på så många ställen på samma gång som det går, som du orkar och som du har råd med.

#6 Lägg fokus på inflammation.

#7 Jag hade även lagt fokus på mitokondrierna och sneglat på kosten för MS
- [LATHUND MS](#)

Varför? Jo för den kosten har fokus på just att ge mitokondrierna vad de behöver för att orka jobba i motvind<3

#8 Funderar på om ALP-kosten kan vara en del. Oavsett ska kosten i alla fall definitivt vara **mejerifri, sojafri och glutenfri**.

Undvik:

- **Undvik att träna!** Din kropp är överbelastad med pågående inflammation. Gör inget du inte skulle gjort om du hade feber och influensa!

Undvik kemikalier i dina hudvårdsprodukter:

<https://www.annahallen.se/vita-listan-med-bra-produkter>

<https://www.annahallen.se/svarta-listan>

Undvik värstingarna i tillskott:

<https://www.annahallen.se/lathund-for-tillskott>

Vad visar tester hos sjukvården?

Ibland inget

Ibland något förhöjd sänka (låggradig inflammation)

Ibland påverkat kortisol (kan vara både högt och lågt)

Ibland mätbart i TSH, T3 och T4

Ibland feber

Men oftast inget de kan ta på.

Är det mycket? Ja tyvärr. Men det går. Lovar.

LATHUND Mensvärk

- av Anna Hallén
- februari 29, 2016

Problem med mensvärk?

Quick Relief – smörj på mage och på rygg där det smärtar.

Kombinera med:

Kinesiologitejp

Klipp en remsa ca 25-30 cm.

Bryt skyddspappret på mitten av din tejpbit.

Dra med jämt drag tejpen så du strecket den till ca 80% av sitt max.

Fäst ca 5 cm av den sträckta tejpen under navel i riktning från höft till höft (över äggstockarna) och ta sen bort allt papper och lägg ner änderna utan stretch.

(Tack [Tone Lyche](#).)

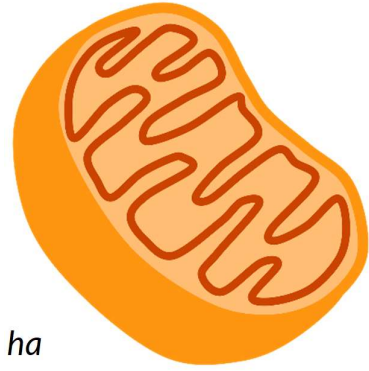
Ett tips är också att massera stora sätesmuskeln, piriformis med tennisboll tex, då den gärna krampar vid hormonväxling och skapar smärta kring hela bäckenet. (Tack kiropraktor Agnes Feldötö)

Många hävdar att menssmärta kommer av överdos av prostaglandiner. Prova därför gärna att minska ditt intag av omega 6 samt öka omega 3, gärna som tillskott.

Andningsminuten kan vara till stor hjälp när det är som värst. Även spikmattan är smärtlindrande.

LATHUND vid MS

- av Anna Hallén
- december 12, 2016



OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.

Mat vid MS enligt *Dr Terry Wahls*

Kost för "Jägare – samlare" uppdaterad till 2000-talet. Vi vill stärka alla de små delar som är påverkade vid MS.

Mitokondrien:

Omega 3
Kreatin
Co-enzym Q
B-vitaminer
Svavel
Antioxidanter

Myelin:

B Vitaminer med främst B1, B9, B12
Omega 3
Jod

Tilllägg av mig: Progesteron är en förutsättning för att bygga myelin. Lägg tid på stresshantering då stress stjälar ditt progesteron för att bygga kortisol. Väljer du att lägga till progesteron ska det vara bioidentiskt. Välj aldrig gestagen, vilket är kemiskt progesteron och mest ställer till fler problem.

Synapsen:

Svavel
B6

Matplan:

Ekologiskt

7,5 dl gröna bladgrönsaker & örter för vitamin B, A, C, K, mineraler, fytonutrierter som klorofyll

7,5 dl svavelrika grönsaker; kål av alla slag & lök av samt alla olika svampar

7,5 dl av olika färger (flavonoider & polyfenoler) från grönsaker & bär

Fet fisk + tillskott av omega 3

Gräsbeteskött eller vilt

Inälvor för vitaminer, mineraler & coenzym Q – en gång i veckan

Sjögräs – för extra jod – en gång i veckan

Ta bort spannmål och gluten

Ta bort mejerier

Tillägg av mig:

Mg – supersalt, basilika, pumpafrön, sesamfrön, paranöt & mandel (fallande ordning)

Zink – inälvsmat, gräsbetes nöt, vilt, pumpafrön, sesamfrön, basilika, äggula (fallande ordning)

Supersalt för jod. (fisk, skaldjur, sjögräs, alger)

Selen – 3 paranötter per dag

Se på Youtube:

From surviving to thriving with Multiple Sclerosis

<https://youtu.be/-STkQDoRpFE?si=BG7KjVfMhEYV1c5y>

Minding your Mitochondria

<https://youtu.be/KLjgBLwH3Wc?si=5r5BXeQGWvJVZt-9>

LATHUND

Lymfsystemet: AL-20

- av Anna Hallén
- augusti 16, 2018



Vad är AL-20?

Jo Annas & Lises 20 i topp.

Men det är ju fler än 20? Ja, men du behöver leta fram dina unika topp 20 (minst) för just dig och din vardag.

Lise är oerhört duktig på andning, kroppens lymfsystem och den lymfatiska yogan. Jag kan oerhört mycket om stora delar av kroppen och jag är en baddare på att sätta ihop logiska system baserade på vetenskaplig biokemi.

Detalj kunskap som fakta är alltid korrekt men sällan sant när det kommer till helheten, livet, kroppen och verkligheten. Och när jag och Lise satte ihop allt vi kunde så såg vi ett nytt mönster, AL20

Och en ny pusselbit hittade vi: **INFLAMMATION!**

"The researchers found that the buildup of lymph fluid is actually an inflammatory response within the tissue of the skin, not merely a "plumbing" problem within the lymphatic system, as previously thought."

Fri översättning:

"Forskarna upptäckte att ansamlingen av lymfvätska egentligen var en respons på inflammation i området, inte bara ett stopp i "avloppssystemet" (lymfsystemet) som man tidigare trott"

AL-20

Grunden i hälsa är ett friskt lymfsystem:

- 1 Flödet (mekaniskt)
- 2 Förutsättning för flödet (Parasympatiska nervsystemet, trygghet och andningen)
- 3 Inflammation
- 4 Kosten

"The researchers found that the buildup of lymph fluid is actually an inflammatory response within the tissue of the skin, not merely a "plumbing" problem within the lymphatic system, as previously thought."

Fri översättning:

"Forskarna upptäckte att ansamlingen av lymfvätska egentligen var en respons på inflammation i området, inte bara ett stopp i "avloppssystemet" (lymfsystemet) som man tidigare trott"

Vilka faktorer vill vi då fokusera på? Alla fyra samtidigt! Men inte alla uppgifter på var grupp. Ta fram papper och penna och skriv ner ditt recept för att må ditt bästa efter din tid och plånbok. Sen bara gört! Du vill kryssa för så många rutor som är rimligt, men det viktiga är att du gör **dagliga saker från alla 4 områden**.

1 FLÖDET

Här finns massor att välja på. Allt från noll kronor till tusenlappar. Vi börjar från noll och uppåt:

- Lises lymfatiska yogaprogram.
- Utvalda positioner av Lises Lymfatiska yoga
- Egenvård som änglavingar, duscha rätt, tåhävningar mm.
- Promenad med lymfandning
- Andningstekniker – det finns flera
- Tåmassage (min favorit)
- Torrborstning – borste eller frottéhandske
- Chi-maskin
- IR-madrass
- IR-bastu
- LPG
- Lymfmassage
- Studsmatta
- Wibb-maskin
- Andulleringsmadrass (mariemalmsjo@hotmail.com Hälsa från mig eller hitta behandlingsställe: <https://www.hhpsverige.se/produkter/partner/behandlingsstallen/>)

Så någon eller några av dessa vill du få in i din vardag. Det kan vara olika dag för dag. Olika mycket dag för dag. Men alltid **minst** en var dag. Det spelar troligtvis inte så stor roll vad – bara att det blir av.

2 KOMPRESSION

- Stödstrumpor – kompressionsstrumpor (Passformen är extremt viktig)
- Bubblisar
- Lympha Press
- Kompression med bandagering
- Finns troligtvis fler olika varianter att välja mellan...

3 FÖRUTSÄTTNING FÖR FLÖDET

Lymfsystemet fungerar bara om du är trygg, avslappnad och djupandas genom näsan. Och flödet fungerar bara om du gör vridningar, roteringar, böjningar och sträckningar var dag.

Trygghet, avslappning och andning:

- Yoga
- Mindfulness
- Meditation
- Avslappningsövningar
- Mental träning
- Visualisering
- Andningsminuten
- ACT
- Terapi

Avslappning:

- Varmt bad
- Varm dusch
- Massage (mjuk)
- IR-basun
- Andulleringsmadrass
- Mjuk musik
- Avslappningsband
- Sova middag
- Kramas

Andning:

- Djupandas – det finns en hel del olika tekniker. Prova gärna fler än en.
- Näsandas
- Nattejpa
- Andas med motstånd

Vridningar & sträckningar:

- Yoga
- Egenvård
- Enskilda övningar, ex rotationsövningen jag har på YT

Du vill hitta minsta 10 minuters trygghet var dag. Var är du trygg? Med vem är du trygg? Vilken teknik kan du använda för att känna dig trygg?

Du vill hitta avslappning var dag. Vad passar dig? Jag har valt andulleringsmadrassen. Och på den väljer jag att djupandas samtidigt.

Andning! En förutsättning. Utan denna ofta och var dag kommer du ingen vart med Lymfsystemet. Vilka tekniker passar dig? Hur kan du få in dessa ofta i din vardag? Jag näsandast alla sekunder jag är tyst. Jag nattejpar. Jag gör andningstekniker var gång jag gör något för lymfsystemet.

OBS! I stress, oro, rädsla och aktivitet är lymfsystemet "avstängt". Då kan du tåhåva & torrborsta allt du vill men du får inget bestående resultat.

Fram med pennan igen. Här vill du hitta vridningar & sträckningar var dag samt dina unika lösningar för trygghet, avslappning och andning.

4 INFLAMMATION

Här har vi en av de viktigaste nycklarna.

1 Antiinflammatorisk kost (kommer som en egen punkt)

2 Levern och Tarm. Rekommenderar tillskott!

- LATHUND LEVERN www.annahallen.se/levern/
- LATHUND TARM www.annahallen.se/tarm/

3 Tankar och känslor. Visste du att självkritik påverkar din hjärna lika starkt och negativt som ett faktiskt hot? Arbeta med ACT, självmedkänsla och att vara självsnäll.

4 **Jordning** – och här är jag säker på att vi har den saknade pusselbiten. Googla på www.earthingpeople.se och lär dig mer. Googla på ESD om du vill köpa jordade skor. Googla på earthingpeople.se om du vill hitta lakan, kuddar och dynor.

JORDNING

Enkelt och helt gratis.

Rör vid jorden (alltså planeten jorden) med din kropp var dag. Gå barfota, sitt i gräset, ligg på stranden, gå i vattenbrynet, sitt på klipporna.

Asfalt fungerar inte (är till och med giftigt) och alla våra skor med gummisulor isolerar oss tyvärr från jorden.

Får du inte ihop detta i din vardag eller bor i Kiruna? Ja då kan du köpa jordning. Det finns skor, lakan, dynor, kuddar och fotunderlägg.

Googla på [earthing](http://earthingpeople.se) och lär dig mer. Googla på ESD om du vill köpa jordade skor. Googla på earthingpeople.se om du vill hitta lakan, kuddar och dynor.

Jag har valt den enkla vägen. Jag sover på jordat lakan och bonusgrabben på jordad dyna. Och jag är ett naturligt "barfotabarn".

Laura Koniver, M.D. The Intuition Physician om jordning:

<https://youtu.be/xZs0mnfTIZw>

Snabböversättning:

Fördelar med jordning. Forskning finns!

1 sekund:

Muskelspänning minskar

Hud och hjärna påverkas positivt

Värk och smärta minskar

Minuter:

Blodglukos minskar

Metabolismen av mineraler förbättras

Hormonstatus förbättras

Sköldkörtelfunktioner förbättras

Dagar:

Stresståligheten ökar

Den fysiska tåligheten ökar

Inflammationer minskar mätbart

Värk minskar mätbart

Kroppens balans förbättras med alla fördelar det innebär

År:

Cancerrisken minskar

Åldrandet går långsammare

Kroniska sjukdomar minskar och mildras

Livsstilssjukdomar minskar och mildras

Inflammationer minskar

5 ANTIINFLAMMATORISK KOST

Och nu måste vi stanna upp och andas.

Strikt LCHF (vilket är samma sak som fettrik Paleo. Alltså mejerifri men inte fettskrämd och utan dadelkaka med dadelkolasås) fungerar för det balanserar blodsockret. Och högt blodsocker och högt insulin är inflammatoriskt. Men – denna kost glömmet levern och njurarna.

Bara frukt och grönt fungerar för de fokuserar på leverns avgiftning. Och gifter i kroppen som levern inte orkar med är inflammatoriskt. Men – denna kost glömmet hjärnan, mineralerna och vårt hormonsystem.

Så båda funkar på kort sikt. Ingen fungerar på lång sikt. Vi behöver alla delar av kroppen och därför behöver vi fokusera på alla delar av kroppen.

Men, japp det finns ett men till, ibland kan just du behöva – under en period – stötta en viss del lite extra och därför välja en kost som saknar näringsämnen. Och detta är alltid okey! En Detox kan vara underbart både för kroppen och psykologiskt.

ACT ALP – Annas Leptin Protokoll (<https://actalp.se/>)
(ändrat till Annas LivsstilsProtokoll 2024)

Hälsosam normalkost: Paleokost

Lägg till:

- Omega 3
- Ingefära
- Gurkmeja och svartpeppar (pirperin) - aldrig bara gurkmeja!
- Lök
- Gröna bladgrönsaker – massor var dag
- Kokosfett
- Bär i alla färger
- örter

Välj:

- Gräsbeteskött och vilt
- Ekologiskt

Ta bort:

- Socker
- Gluten
- Spannmål
- Ko-mejerier
- Alkohol
- Härdat fett & transfetter
- Majsolja, matolja & solrosolja
- Tillsatser
- Bacon, chark och processad mat

För avgiftning:

LEVERN

(Gällande tungmetaller)

- Ekonomialternativet, 120 kapslar. Bara lera:

<https://aquanatur.se/product/lerkapslar/>

Du kan köpa en burk, eller fler. Eller abonnemang eller en kur. Fritt val.

Kur: 6 månader, 2 kapslar/dag

Därefter rekommendation, 1 kapsel per dag för alltid

- Dyrare alternativet, 120 kapslar. Chlorella Growth factor (CGF), klorofyll, koriander samt bentonit med 95% montmorillonit. Kapsel: veg. cellulosa (HPMC):

AL-Toxibinder ("toxinsamlaren") Repetera 3 gånger. Totaltid 6 månader

<https://aquanatur.se/product/toxibinder/>

Du kan köpa en burk, eller fler. Eller abonnemang eller en kur. Fritt val.

Kur: 4 kapslar Toxibinder per dag i 1 månad – uppehåll 1 månad.

TARM:

Lerkapslar

Varför?

”Back to basic”. Lera har och används fortfarande på många delar av världen för att skapa en bättre tarmmiljö. Den används både på djur och människor.

Många använder även lera på utsidan av kroppen för sina läkande egenskaper. Ex lerbad och ansiktsmasker. I leran finns en massa naturliga mineraler som i sin tur gör sin verkan. Enkelt uttryckt kan man säga att leran är som ett skyddande plåster fullt av viktiga mineraler.

För att det ska vara lätt att äta leran så sväljer du den som kapslar. Lera finns även i fri form som du löser upp i vatten, men många tycker att det är jobbigt att få in som daglig rutin.

I leran finns inga onaturliga ämnen, ingen medicin och inga tillsatser. Den krockar inte med någon medicin.

Vissa upplever att den är skillnaden mellan katastrof och ett fungerande liv.

Upplevda fördelar: Bättre näringsupptag vilket skapar en ökad energi. Bättre, eller mycket bättre, fungerande toalettbesök. (Gällande både förstoppning och diarré.)

Oftare toalettbesök på ett positivt sätt.

Du hittar mer information på <https://aquanatur.se/product/lerkapslar/>

Probiotika

Varför?

Inga biverkningar. Och när tarmen mår dåligt mår i stort sett alltid ”invånarna” där dåligt – alltså våra bakterier. Med för få bakterier kan din hjärna inte må bra.

Så tillför gärna goda bakterier.

Rekommendation: <https://aquanatur.se/product/probiotika/>

SAMMANFATTNING:

OCH dags för dig att göra din lista. Inget händer om du bara läser om det. Det är det du **gör** som skapar en skillnad.

Hur sitt ditt recept ut för AL-20?

1 Något för flödet var dag – vad passar dig och din plånbok?

2 Något för trygghet var dag – var, när och hur skapar du dig trygghet? Behöver du terapi? Eller räcker det med trygghetstekniker?

3 Andning var dag och ofta – leta upp minst 5 tillfällen per dag. Gärna fler. Gratis!

4 Vridningar och ytterlägen var dag – gratis. Och som Lise Benberg säger **EGDD!** (Every god damn day – varenda förbaskade dag!)

5 Jordning var dag – Jag har valt att köpa jordning. Saknas ekonomin? Ut och hitta marken, buskarna och träden. Jag har också valt att köpa jordade vinterskor.

6 Välj antiinflammatoriska val i kosten var dag och var noga att alla näringsämnen finns med alla dagar i din livsstilskost!

7 Tarm och levern:

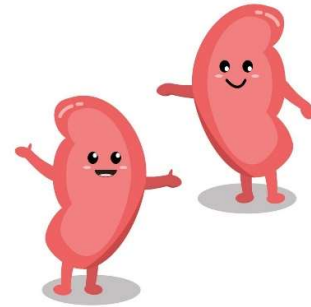
Lera, Toxibinder & probiotika – se <https://aquanatur.se/>

Massor med grönsaker i alla färger

Massor med gröna grönsaker

LATHUND NJURSTEN

- av Anna Hallén
- februari 23, 2024



OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande sjukdom eller din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.

Njursten är ganska så vanligt. Ca 10–15% av oss kommer att drabbas. Och har du fått njursten en gång är risken att du får det igen (om du inte ändrar din kost) ganska så stor.

Urin, alltså ditt kiss, innehåller salter, mineraler och avfallsämnen. Vissa av dessa löses dåligt i vatten och kan därför klumpa ihop sig som stenar. De vanligaste stenarna är kalciumfosfat och kalciumoxalat (faktisk 80% av alla stenar).

De flesta, även de som tillfälligt fastnar, kommer ut av sig själv – men en tillhörande tuff smärta. Du ska naturligtvis alltid kolla upp dig för det kan finnas komplikationer som du vill att sjukvården ska hitta och avhjälpa. Men vanligtvis får du smärtstillande (NSAID) och råd att dricka mer.

Denna lathund är för att förebygga och slippa framtida stenar.

1. Minska på kalcium (alltså mejeriprodukter) kalcium i grönsaker vill du ha kvar.
2. Minska på oxalater till 50 mg oxalater per dygn (men bli inte rädd för grönsaker. Du vill dock ta bort värstingarna* och grönsaks-smoothies)
3. Öka på citrusfrukter (ökad nivå av citrat i urinen gör att stenar har svårare att bildas)
4. Öka [magnesium](#) (ökad nivå av magnesium i urinen gör att stenar har svårare att bildas)
5. Öka ditt [vattenintag](#) (vanligt vatten utan bubblor)

- Värstingar = spenat, rabarber, mangold, rödbetsblast, nötmjöler (lite nötter skadar inte men undvik nötmjöler), bönor, spannmål, te gjord på bark och grönsakssmoothies!

LATHUND – osteoporos

- av Anna Hallén
- juli 29, 2017

Jag är inte läkare. Jag får inte reparera eller bota. Men jag får dela med mig av min åsikt. Så här kommer den.

Först måste vi veta vilken sort det är. Är det kalkbrist eller mineralbrister? Hur stor är skadan idag? Vad tål skelettet? Sen varför den uppkommit?

Det vi vet (oavsett ovan frågor) är att kroppen bryter ner snabbare än den bygger upp.

Någon som ökar nedbrytningen är **prostaglandiner**. Alltså omega 6. Så jag hade valt bort så mycket som möjligt av dessa – förutom nötter, avokado och oliver.

Överdos av kalcium skapar kalciumbrist i skelettet så en massa kalciumtillskott hade jag inte rekommenderat. Däremot naturlig kalciumrik kost som grönsaker.

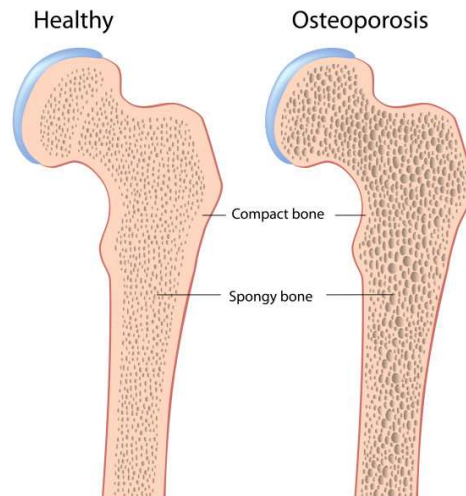
Vitamin A i överdos blockerar kalciumupptaget i skelettet. **Så jag hade inte vräkt i mig mejeriprodukter**. Många hävdar att dessa till och med är en av anledningarna. (Tillsammans med omega 6) mejeri har ju både överdos och kalcium och tillsatt vit A.

Länder som har mejerier i sin kost toppar lista över benskörhet. Och de två som dricker mest mjölk i världen är de två länder som har placering nummer ett och två. Finland och Sverige.

Jag hade lagt på alla mineraler då vårt skelett inte bara behöver kalcium. **Så gröna grönsaker i överdrift och 1 tsk supersalt per dag.**

Sen hade jag främjat inlagringen med magnesium i form av mandel, pumpakärnor och sesamfrön. Ätit minst 500 gram fet fisk i veckan för vitamin D samt tagit probiotika och ätit naturliga fibrer för att tarmbakterierna ska må bra och producera K2.

Vet jag att min mage och tarm är katastrof hade jag tagit K2 även som tillskott samt lagt till [andningsminuten](#).



Kalk gör skelett hårt. Hårt går av som en krita.

Du vill göra skelettet starkt. Och mjukt. Detta görs av **kollagen**. Så då är vi tillbaka på gelatin, kollagen, hyaluronsyra, glukosamin, benbuljong, kalvsylta, oxsvanssoppa och pannacotta.

Men kroppen gör bara det du ber om. Ger du kroppen byggnadsmaterial men hoppar över att be kroppen bygga så kommer den använda dessa byggstenar någon annanstans.

Det mesta vi äter kan byggas om till nya byggstenar. Så **stresshantering** i kroppen kan stjäla byggnadsstenar från skelettet om kroppen behöver.

Hur ber vi kroppen bygga starkt skelett? Jo, genom att belasta det efter förmåga.

Jag hade valt **vibrationsträning** då den har bäst forskning bakom sig gällande att bygga benmassa. Med koden **ANNA** får du 20% på [TREND REHABs vibbar](#) (ja på allt på hemsidan faktiskt. även på REA-priser.) Rekommenderar 3D eller 4D.

Så bort med allt som ökar nedbrytning.
Bort med överdosering av kalcium och vit A.
På med alla byggstenar som behövs för ett skelett.
Och på toppen belastning efter förmåga.

Så hade nog jag gjort.

OBS! Jag är ingen läkare och får inte ge råd gällande medicin. Därför gör jag därför aldrig det. Jag bara berättar vad jag hade gjort om det gällde mig <3

LATHUND Ryggont/ryggskott

- av Anna Hallén
- oktober 16, 2016

Stå rakt med båda fötterna lika tungt i golvet. Det är oerhört viktigt att du aldrig står och hänger i en höft. Inte bara när du tränar utan alltid.

Tänk att du ställer alla kotor ovanpå varandra som klossar.

Rotera bak axlarna lite, ut med bröstet lite. Vi har en tendens att falla lite framåt. Och många har gjort det i så många år att det känns som den "normala hållningen".

Näsan rakt fram. Dra bak huvudet lite. Gärna en tendens till dubbelhaka. Men inte titta upp eller ner. Rakt bak. Vi har alla idag en tendens att falla fram med huvudet. Alla borde träna på nackrosettmusklen. Så på med dubbelhakan.

Där har du grundpositionen.

Nu vill du träna dina muskler. (Fast många är redan nu trötta då naturlig hållning för många är allt annat än vanlig).

Tänk dig att du har en tofs högt uppe på huvudet och någon drar dig rakt upp. Sträck på dig med riktning uppåt. Som en pil. Du bör bli ca 1–3 cm längre.

Ditt längsta jag är där du drömmer om att alltid orka hålla dig. Där får nämligen dina diskar vila och nerverna hamnar inte i kläm.

Träna – lång, sjunk ihop, lång, sjunk ihop, lång, sjunk ihop, ännu längre – håll. Gör detta så många gånger du bara kan komma på under dagen.

Sträck på dig var gång det gör ont. Skapa utrymme mellan diskarna.

Drömmen är den dagen du sträcker på dig och märker att du redan är fullt utsträckt och inte kommer högre. Då du naturligt går, står och sitter i ditt längsta jag. Där din rygg mår bra.

Nu vill du börja att rotera. Jag ska se om jag kan göra den videon. Många som har tjatat på mig.

På detta vill du dra in naveln – på utandning och hålla den där alla stunder du sitter, står eller går. Du kopplar då på transversus – din gördel. Som också tar hand om din rygg så ryggens småmuskler inte behöver göra allt jobb själv. Även detta är en träning. Dra in naveln på utandning och håll den där så länge du kan medan du andas normalt.

Den dagen du kommer på att naveln redan är indragen har du nått kroppens naturliga stabilitet.

Så:

1. Var alltid ditt längsta jag, naturligt och avslappnat (Det krävs träning för att hamna där)
2. Stå alltid på båda fötterna med samma tyngd (Aldrig häng i en höft)
3. Ha alltid naveln indragen på UTANDNING. (Aldrig inandning för då blir det fel muskel) När den sen sitter där kan du andas både in och ut. Drömmen är att du alltid är beredd på att någon ska boxa till dig i magen. (Det krävs träning för att hamna där)
4. Gör rotationsövningen (när du är lång med god hållning) – ska se om jag kan fixa till den på en video.... Video inspelad. Nu ska jag bara få ut den på YT.

Här är en annan underbar fungerande övning – video på youtube:

"Ryggskott och vad du själv kan göra"

<https://youtu.be/5iVZlpVc6G8?si=Xx95vVBQOuzKaH2Y>

LATHUND Sova

- av Anna Hallén
- januari 7, 2017



Det finns 3 förutsättningar för att kunna sova

1. Du kan bara sova trygg, alltså i det parasympatiska nervsystemet. Att sova med oro/stress/värk betyder att du försöker sova full av adrenalin (vårt vaken-turbohormon) i kroppen samt att du försöker sova med "ett monster (hot) gömt i mörkret under sängen". **Spikmattan kan vara en hjälp.**
2. Du kan bara sova gott om du är trött. Trött av aktivitet, kreativitet, rörelse eller social stimulans. Att försöka sova utpumpad, utsliten, uttröttad, utmattad brukar aldrig fungera. Vissa sover utmattade av trötthet men vaknar trötta oavsett hur mycket de sover. Andra somnar men vaknar klarvakna mitt i natten och kan inte somna om. Och några kan inte somna alls. (Samma sak men tre olika val av din kropp. Resultatet är i alla fall att du aldrig är utvilad)
3. Du kan bara sova om du har melatonin (sömnhormonet) **Ljusterapilampa innan kl 11 på fm kan vara till hjälp.**

Sen finns det 2 saker som, för vissa – inte alla, kan förstöra sömn.

1. För varmt
2. Ljus

Det skapar alltså inte bra sömn med kallt sovrum och mörkt, utan du har då tagit bort två saker som kan störa din sömn. Men det är värt att prova.

LATHUND för trygghet, avslappning och muskelavslappning

1. Ta **magnesium** på kvällen. [Ej magnesiumcitrat] (Mg av både mentalt och fysiska avslappnande)
2. Ta en kopp varmt vatten med 1/2 tsk gelatin i (**Glycin** är lugnande)
- 2,5. Nattejpa (Näsandning lurar kroppen att tro att du är trygg och tillåter dig att sova för monstret under sängen är ju borta) **NATTEJPA**
3. Somna med spikmattan [Du kan ta bort den när du vaknar till, går inte att överdoser] (Endorfiner är ångestdämpande, muskelavslappnande och värkstillande)
4. Gör "andningsminuten", fast inte bara en minut utan andas från 1 till 100. är du fortfarande vaken så fortsatt från 100 till 1 – **ANDNINGSMINUTEN**

Om du inte kan somna eller om du vaknar

1. Tänd inte lampan – ljus väcker dig rent kemiskt.
2. Titta inte på klockan – vad ska du med informationen till? Du kan ändå inte förändra något.
3. Låt ögonen vara slutna. Njut! Äntligen har du lugn, värme, egentid och möjlighet att göra avslappningsövningarna du inte hann på dagen. Njut av den tiden <3 Använd den. Du får lika mycket vila och återhämtning om du lugnt gör avslappningsövningar som om du sover. Ta chansen!

Att lägga frustration på att inte kunna somna och kolla klockan är bästa sättet att skapa adrenalin och totalt förstöra all möjlig återhämtning för din hjärna.

Nattliga avslappningsövningar

1. Ligg på rygg eller på höger sida och håll för höger näsborre. Näsandas från 1–100 med vänster näsborre
2. Ligg på rygg och gör "andningsminuten" från 1–100
3. Meditera, mindfulness och/eller de övningarna du trivs bäst med så länge du näsandas. Fortsätt till klockan ringer på morgonen eller du har somnat.
4. Eller bara njut av fria tankar. Men det ska vara lediga tankar. Inget planerande, inget oroande, ältande... Dyker det upp så gå tillbaka till övningarna som "kidnappar" din hjärna så det inte finns plats för "oro och ältande" (Det är därför man har mantran och räknar. Ler stort).

Du måste vara trött av trötthet för att sova gott

1. Utomhus skapar naturlig trötthet – gå ut dagtid.
 2. Kreativitet och skratt skapar naturlig trötthet – gör något kul var dag.
 3. Rörelse eller träning skapar naturlig trötthet – rör dig efter din förmåga.
- Du kan **inte** sova dig bort från stressutmattning eller utträkningsströtthet.

Du kan bara sova om du har melatonin

Förutsättningar:

- Melatonin byggs av serotonin.
- Serotonin byggs av mat som fågel (tryptofan & B6), nötter eller supersaltet (magnesium) samt grönsaker (Vitamin C) – Så ät mat!
 - Serotonin byggs som belöning om hjärnan anser att du lever rätt. Så långvarig stress kommer tvinga hjärnan att ta bort belöningen så du inte fortsätter på fel väg, vilket gör att du får för lite serotonin för den nivån du har som din normala.
 - För låg nivå av serotonin i förhållande till DIN normala nivå kommer öka din känsla av oro som gör "monstret" under sängen större och starkare OCH du kan inte bygga den nivån av melatonin som du är van vid för att sova gott.

Balansera ditt serotonin

1. ACT, Stresshantering, KBT, terapi – det du gillar bäst för att uppleva trygghet och lugn.
2. Se över ditt liv. Eller be om hjälp att se över ditt liv.
3. Ät alla näringsämnen alla dagar alltid. (Annas handmodell är en bra grund)

Du måste leva livet så hjärnan vill belöna dig för rätt val för att kunna/vilja skapa en skön nivå av serotonin. Inga tillskott i världen kommer "tvinga" hjärnan att bygga serotonin om den inte vill.

Den kan använda tillskotten till annat i kroppen. Behöver inte alls skicka upp dessa till hjärna.

4. Kanske tillfälligt för att hitta tråden att orka ändra livet – tillskott av melatonin!

Tvånattssömn

Tänk på att det finns de som har en tvånattssömn. Det betyder att du har en naturlig vakenperiod mitt i natten. Njut av stunden. Tänd inte lampan och oro dig inte. Det är din naturliga natt och din naturliga sömn.

Tillskott:

1. **Glycin** (eller 1 msk vanlig billig bakgelatin) – ger förbättrad djupsömn.
2. **Magnesiumlucinat**

(3. Melatonin – finna att köpa receptfritt i alla sydeuropeiska länder samt Finland och Polen.)

Prova detta var kväll/natt i 28 dagar.
Det tar tid att lära hjärnan sova igen.

Vill du lära dig mer?

Missa inte ljudboken GNISSELZONEN:

[BOKUS](#)

[ADLIBRIS](#)

(Finns även på engelska som pappersbok. Beställ [HÄR](#))

Sov gott!

LATHUND SSRI

Antidepressiva läkemedel

- av Anna Hallén
- september 11, 2023

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.



Vad är serotonin?

Serotonin är signalsubstansen som berättar för dig om du är på rätt väg eller inte. Tänk dig serotonin som din allra bästa vän som alltid vill dig väl. Vännen klappar dig mjukt på kinden när du gör rätt (du mår bra), slutar klappa och slutar berömma när du svänger av på fel väg (ångest, håglöshet och oro). Och fortsätter du på fel väg så lappar vännen till dig över käften, en riktig lavett (värk).

Kommer du ihåg leken "fågel, fisk eller mittemellan"? När du gick åt rätt håll sa kompiserna "varmare varmare". Det är när serotonin ökar, du går åt rätt håll. När du gick åt fel håll sa kompiserna "kallare kallare", det är då serotonin sjunker för att du ska förstå att det är fel håll och du ska lyssna och vända.

Vi har tyvärr fått lära oss att "bita ihop" och "hela vägen in i kaklet" är något åtråvärt. Vi slutar att lyssna på hjärnans vänliga signal och går rakt in i den mörka skogen full av farliga vargar som lurar överallt.

Nu blir hjärnan överkänslig, för att rädda dig. Den tror ju på fullaste allvar att du är i en mörk skog bland farliga vargar som lurar på dig överallt och gör dig därför uppmärksam på minsta lilla ljud, minsta lilla rörelse och minsta lilla ja, allt! Du upplever dig nu hypersensitiv. Du hör allt, ser allt och känner allt. Skillnaden mot HSP är att denna hypersensitivitet inte bara gör dig trött utan även orolig och ångestfylld. Vid HSP blir man trött av intrycken, men inte rädd.

Du är nu i en mörk skog full av faror och serotoninet dyker planerat och medveten ner i botten för att ge dig en stark och obehaglig signal – "TA DIG HÄRIFRÅN! NU!!". Du mår extremt dålig. Vad har vi fått lära oss att göra nu? Jo, ta ett piller som gör så att kroppen berömmar dig för att du stannar kvar i en miljö som sliter sönder dig. Du mår nu bra, mitt i faran, mitt i den mörka skogen och du behåller alla beteenden som tar sönder både dig och din kropp – men du mår bra.

Hjärnan kommer inte gå med på detta utan kommer lösa det så signalen av obehag och fara så småningom går fram. Initialt funkar pillret, men allt eftersom hjärnan hittar lösningar för att du verkligen ska få det viktiga meddelandet, så minskar effekten för att du efter några år märker att du äter ett piller men livet är ändå inte skönt, varmt och bra. Hjärnan har nu nedmonterat "öronen" (receptorerna) för att lyssna på serotonin. Så nu mår du som du ska igen – dåligt. Så du förstår att du behöver skapa en förändring. Du behöver ta dig ut ur skogen med vargar!

Vissa ökar här på medicinen eller byter märke. Andra vill ta sig ut ur skogen och sluta äta kemiska piller som lurar hjärnan att må bra i en farlig miljö.

Dessa rader är för dig som väljer vägen ut ur skogen.

Vägen ut ur skogen

Vad och vilka är dina vargar? Hur låter ditt självprat? Är du självsnäll? Eller har du en inre varg som ständigt trycker ner dig (självkritik=hot)? Hur ser dina krav ut på dig själv? Hur ser andras krav ut? Vad är du rädd för? Himlande ögon? Arga röster? Tystnad? Att hamna i centrum? Att bli bortglömd? Ensamhet? Utanförskap? Suckar? Vad andra tycker? Att du inte duger? Alla dessa är vargar. Allt som gör dig otrygg. För att må bra behöver vi ta bort en hel del vargar och sätta andra i bur. Med att sätta i bur så menar jag att de finns kvar, men du lägger till tekniker så du orkar hantera dessa. Kanske en svärmor du inte kan bli av med.

Vad behöver du för att bli mer trygg och mer glad?

Vilka förändringar behöver du göra? Vad behöver du för att **våga** göra dessa förändringar? Byta jobb? Skilja dig? Göra slut med en vän? Ge dig ut och träffa nya vänner? Gå i terapi? Arbeta med en [stresscoach](#)? Äta mer [hälsosamt](#)? Börja röra på dig? Skratta mer? [Fylla livet mellan måltiderna](#)? Lämna ekorrhjulet? Vad behöver du göra för att din hjärna ska vilja belöna dig med serotonin?

Hjärnan luras!

Du kan lita på hjärnans signaler gällande serotonin för allt utom när det gäller **socker, mjöl och droger**. Då ljuger den för dig och ber om mer även fast det gör dig sjuk. Men alla andra signaler kan du lyssna på. Bra signaler betyder: gör mer av detta. Dåliga signaler betyder: sluta och byt väg. Värk och trötthet betyder att något är fel, hitta felet och ta bort det. Du står på en legobit. Vill du ha en värktablett och stå kvar eller vill du plocka bort legobiten? Du har använt all energi i din kropp. Vill du ta ett piller som gör att du orkar mer än din kropp klarar så du tvingas låna av tarmen, huden och ditt detoxsystem (och bli sjuk) för att kunna ösa på? Eller vill du lyssna på signalen och vila? Och är du trött av rädsla så är det inte soffan som är vila, utan trygghet!

Detta är inte ett råd!

Jag får inte ge dig råd. Men jag får berätta vad jag hade valt att göra om jag åt SSRI (serotoninåterupptagningshämmare), hade tagit mig **ut ur skogen** och ville ta bort kemiska piller som lurar min hjärna att må bra i en farlig och fel miljö.

1. Jag hade trappat ner väldigt långsamt eftersom mina serotonin-öron är nedmonterade. Samtidigt som jag tar mig ut ur skogen och lämnar mina vargar. (Eller sätter de i bur) Och för var nedtrappning hamnar ju hjärnan i ett tillstånd där den inte kan få dig att må så bra som du faktiskt gör. Den berömmar dig men du saknar "öron" (receptorer). När hjärnan märker detta så börjar den bygga nya öron. Nu vill den ju att du ska få beröm. Men det tar tid att bygga "öron".
2. När det är dags att ta den sista lilla delen som går att dela upp så brukar nästan alla uppleva att de stört dyker ner i ett mörkt hål. Just det hoppet blir skrämmande stort. Därför hade jag valt att ta det hoppet när jag vet att jag brukar må som bäst. För min del är det i maj-juni. Så hade jag trappat ner, låt oss säga under ett år, och sista biten hamnade i januari så hade jag malt på fram till maj-juni för att ta djupdykningen då.
3. Jag hade berättat för alla runt omkring mig för att då få extra kramar, extra tålamod med min irritation och surhet och extra kärlek och trygghet.

Men vi blir inte av med alla vargar även om vi jobbar med oss själva och byter miljö. Så jag hade lagt en hel del energi på att sätta "**vargar i bur**":

1. **Andningsminuten** minst 5 gånger var dag. Gratis, snabbt, effektivt och mycket viktigt!
2. **DARK och BRA-P**. Lägg inte en krona på tillskott innan du satt DARK som rutin i ditt liv. Detta är förutsättningen för att kunna må bra.
3. Kroppen bygger bara det du ber om, om den kan och hinner! Ovan hittar du idéer på hur du kan be om att kroppen bygger serotonin (att göra saker som är bra för dig och din kropp, samt trygghet). Om det kan – ja, den behöver alla byggstenar för att bygga serotonin. Tryptofan (mest i fågel, speciellt i kalkon), magnesium (gröna grönsaker och nötter), B6 (alla animalier) och vitamin C (alla grönsaker). Om den hinner – vila, trygghet och lite mellanrum i kalendern samt en god **sömn** är viktigt.
4. **Tyngdtäcke**. Med koden ANNA får du 20%. Tyngd ökar **oxytocin** som fungerar som en vikarie för serotonin
5. Varma duschar eller varma bad var dag. Värme ökar **oxytocin** som fungerar som en vikarie för serotonin

6. Har du en tjockare plånbok så investera i en **IR-madrass**. Med koden ANNA får du 20%. Infraröd värme är magisk. Stressreducerande, värkstillande, fettförbrännande, cellreparerande och ja, allt enligt forskning.
7. **Spikmatta**. Med koden ANNA får du 20%. Ligg på spikmattan med bar rygg, minst 20 minuter (går inte att överdosera så vill du ligga längre eller somna på den så går det utmärkt). Smärtan ökar på **endorfiner** som är ångestdämpande och värkstillande.
8. **Omega 3** med EPA & DHA (ej alg-omega 3). Vill du hellre ha kapslar? Välj **denna**. Ät dubbel eller trippel dos beroende på vad din plånbok tillåter. Denna gör så du kan lyssna bättre på signalen från serotonin.
9. Känner du oro sök på Johannesört (Hypericum perforatum) Var noga med att kolla kontraindikationer.
10. Söker du lugn är **magnesiumglycin** och **glycin** bra val. De går att kombinera. Ta de på kvällen för en god, renoverande och energiskapande sömn.
11. Har du en tjockare plånbok så är **CBD SLEEP** ett bra val för bättre sömn. Finns i flera olika styrkor, både som kapslar och som droppar. CBD generellt hjälper många att landa. Då är det de rena dropparna som du tar på morgonen och när du känner att du behöver. En utvilad hjärna tål stress bättre än en trött hjärna <3 Med kod ANNA25 får du alltid 25% rabatt på allt som inte är på REA.
12. Kanske melatonin kan vara bra för att skapa trötthet så du somnar lättare? (Alla dessa kan kombineras utan att krocka, Men alla behövs inte för alla. Prova dig fram).
13. Serotoninlistan – en lista på allt du behöver för att må bra och känna dig trygg. Vem? Var? Hur? Vad? Det är sen viktigt att använda listan när du behöver den. Den funkar inte om du bara skriver den och lägger undan den.
14. **Dopaminlista**

Har jag glömt något? skriv gärna i kommentarerna, så samlar vi allt som är naturligt för att må bra. (Jag vill inte se tips på medicin.)

Ta väl hand om dig. Flytta ditt liv ut ur den mörka skogen full av vargar <3

Snabb lathund för vad stress gör rent fysiskt.

- av Anna Hallén
- juli 1, 2014

Vad påverkar stress i vår kropp? Vad gör stress rent fysiskt? Vad gör en orolig tanke?

Den minskar alla kroppsvätskor. (Skapar problem med mage, tarm och skapar torra slemhinnor. Sisådär för sexlivet.)

Den omfördelar blodet. Vid lugn och harmoni finns blodet i könsorganen och i mage-tarmsystem. Vid oro samlas blodet i musklerna. Det gör att oro kan skapa hudproblem eftersom huden inte får tillräckligt med leveranser av syre och näring... blodet är ju inte där. Männen kan uppleva att de saknar blod till penis. Sisådär för sexlivet.

Den ökar muskelspänningar. Ökar de inflammatoriska processerna.

Stress påverkar våra hormoner som påverkar vår hjärna. Ämnesomsättningen kan gå ner, energinivån går ner, håglösheten och ev. depression ökar, ångesten ökar. Vårt nervsystem är bästis med vårt hormonsystem. Så stresssystemet ropar på stresshormonerna. Harmonisystemet arbetar tillsammans med våra må-bra-hormon som ex. oxytocin.

Ett extra viktigt hormon är **kortisol**. Obalans på denna kan ställa till med en massa problem överallt.

Stress gör oss **redo för anfall**. Nervsystemet är på högspänn och blodtryck och puls går upp. Bibehåller du denna spänning i många år kommer nervsystemet ge dig smärta utan "anledning" och blodtrycket bli konstant högt.

Näringsupptaget i tarm minskar när blodet inte är närvarande. Det är ju det som är transportören av näringen från tarm till kropp. Muskelkontraktionen i tarmen minskar vid stress vilket gör att den blivande bajsens ligger kvar i tjocktarmen för länge. Tjocktarmen som har till uppgift att återta vatten. Det skapar ett torrt och stenhårt bajs – förstoppning.

Ja, det var en liten kort redogörelse för stress. Det finns en massa mer. Kommer i Gnisselzonsboken.

Men att säga "bara stress" är nog inte helt korrekt. Stress **påverkar en massa fysiska processer** och kan verkligen ställa till det för oss.

En sak till, **stress är blodsockerhöjande**. Så du kan äta perfekt men skapa högt blodsocker genom oro.

Stress är inte samma sak som mycket att göra. **Stress är oro för att inte hinna med, inte duga, inte kunna, inte vara bra nog, inte tillhöra, inte få vara med, inte ha något att göra, inte vara fin nog, inte vara smal nog, inte vara..**

Svarta listan

- av Anna Hallén
- november 29, 2016



Vad väljer jag personligen bort i hudvårdsprodukter.

Ja, Jag vill aldrig se ordet ”PEG” i innehållsförteckningen.

Inte heller ”paraben” i någon form.

Mineraloljor, som jag inte heller vill utsätta min hud för, kan heta en massa. Här kommer de i bokstavsordning:

B – Babyolja

L – Liquid paraffin

M – Mineral oil, Medicinsk vitolja, Mikrokristallint vax, Mineralvax

O – Oleum vaselini, Oleum petrolen, Oleum Paraffini

P – Paraffin, Paraffinolja, Paraffin Oil, Paraffinum, Paraffinum liquidum, Petrolatum

V – Vit mineralolja, Vaseline, Vaseline Oil

och

E 905

Jag väljer även alltid bort **citronsyra** som också kan heta E330. Väljer även bort allt med ”-citrat” och då ingår även E331 – E333, E380, E472c

Vill inte ha deo med **aluminium**. Det vanligaste är **aluminiumklorid**, men du kan också hitta **aluminiumkolhydrat**, **aluminiumacetat** eller **aluminiumacetotartrat**.

Vill du sen gå ett steg djupare så kolla min [LATHUND för hudvårdsprodukter](#) och min [LATHUND för tillskott](#)

Aluminiumfri deo

Tandkrämsdjungeln:

Minsta möjliga får råda här:

King Fisher utan fluor. (Innehåller **SLS**** för att löddra lite. **Limonene***)

Urtekram Mint & Green Tea Toothpaste. (Innehåller **linalool***. Tror inte den löddrar)

Weleda tandkräm (Innehåller **Limonene***. Tror inte den löddrar.)

Eco Cosmetics tandkräm (Innehåller två milda tensider, löddrar knappt; Sodium Cocoyl & Disodium Cocoyl)

*Bör vara sämsta valet i denna lista: Ayurdent tandkräm (Löddrar inte och innehåller **karragenan*****. **linalool***, **Limonene***)*

* kan vara allergiframkallande när de oxiderar. Även miljöfarligt.

** kan vara allergiframkallande. Svårnedbrytbart i naturen.

*** eventuellt cancerogent och inflammatorisk. Kan störa mag- och tarmfunktioner.

LATHUND – Svullen?

- av Anna Hallén
- maj 26, 2017

Samlar du vatten? Svullnar? Och har uteslutit sjukdom hos läkare?
Då kan det vara flera olika anledningar. Här kommer mina gissningar:

1. Du stressar vilket gör att kroppen behöver med stresskyddande kortisol. Kortisol byggs av progesteron så med långvarig oro eller stress skapar du dig progesteronbrist. Och brist på progesteron kan öka vattensamling och skapa svullnad.

Lösning: Vila, återhämtning, lediga tankar, ACT, andningsminuten, mindfulness och att lära sig att duga.

Symptomlindring under tiden: Progesteron (absolut inte gestagen)

2. Du stressar och kroppen använder då en ytlig munandning. Dettas skapar en slö och svag diafragma. Och diafragman är en mycket viktig del i ditt lymfsystem. Några pratar till och med om diafragman som lymfsystemets "hjärta". Ytlig andning kan öka vätskeansamling (främst i underkroppen, men troligtvis överallt).

Lösning: Näsandning, andningsträning med motstånd, andningminuter, nattejpning och tåhävning för att väcka vadmusklerna (som är lymfsystemets hjärta nummer två).

Symptomlindring: Lymfmassage, promenader.

3. Dina njurar styr din vätska i kroppen genom olika mineraler. *(Det är därför man alltid måste kolla upp med läkare först så det inte är njurproblem och ni sätter igång med andningsminuten...)* Mineralbrister (alltså saltbrister) kan skapa obalans i vätskeansamling.

Lösning: Ät mer naturliga mineraler såsom skaldjur, nötter och supersalt. Stabilt blodsocker.

Symptomlindring: 1 tsk supersalt per dag.

4. Stillasittande. Mycket stillasittande skapar problem i alla system – nervsystemet, hormonsystemet, signalsubstanserna, blodtrycket och japp även i lymfsystemet. Vi är skapta för att röra på oss i kroppens alla riktningar och böjningar flera gånger var dag, samt vi är skapta för att gå eller jogga.

Lösning: Rörelse i kroppens alla 7 basövningar samt gång. Gärna yoga.

Symptomlindring: Promenader var dag MEN med rätt hållning.

Rätt hållning:

1. Höfterna lite fram som om någon sparkat dig i rumpan. (Var noga så du inte fäller aningen fram som en fällkniv – inte alls bra för våra fötter, knän eller höfter)

2. Bröstkorgen fram och upp och axlarna lite bak. (Var noga så du inte hänger lite fram eller axlarna ramlar lite fram – detta skadar nacken och axlarna och brukar få fingrarna att svullna vid promenad)

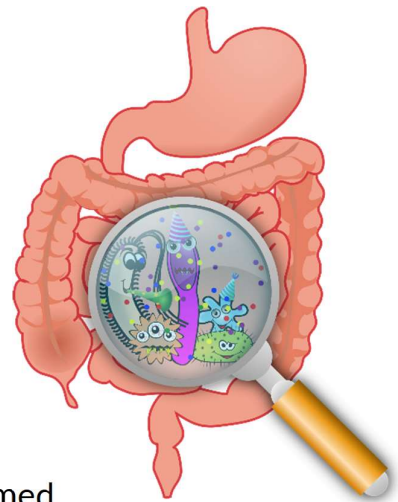
Så! Höften fram, sträck på dig och upp med bröstkorgen – du ska se ut som en "mallapa". Då gör du rätt. <3

LATHUND Tarm

- av Anna Hallén
- oktober 3, 2016

Tarmen och vår biotika bestämmer hur din hjärna mår

OBS! Jag är ingen läkare. Jag ger inga råd gällande din medicin. Tala med din läkare gällande din sjukdom och medicinering. Men detta kan vara kunskap som är bra att ha med sig på resan mot ett friskare liv.



Bakgrund: Dessa råd har använts till flertal personer med inflammatoriska tarmsjukdomar. En är helt friskförklarad från sin sjukdom. Och övriga är i stort sett symptomfria, medicinfria och har "fått livet tillbaka" enligt egna kommentarer.

Dessa råd har även används vid ångest och depression "utan anledning" och precis som forskningen visar så påverkar tarmen hur din hjärna mår. Samt vid autoimmuna sjukdomar som alla har en stark koppling till tarmen.

Ja, de fungerar även om "magen bråkar".

Detta är mina tankar:

100% glutenfritt

Varför?

Inga biverkningar

Gluten göder inflammationer

Gluten förstör insida tarm och skapar läckande tarm

Läckande tarm skapar autoimmuna sjukdomar

(Läckande tarm kallas även för genomsläpplig tarm)

Sockarfri

Varför?

Inga biverkningar

Socket göder inflammationer

Socket förstör insida tarm och skapar läckande tarm

Läckande tarm skapar autoimmuna sjukdomar

Kaseinfri (Ett av mjölkproteinerna)

För vissa är detta betydande, för andra marginellt och för några spelar det ingen roll.

Prova dig fram.

Varför?

Inga biverkningar

Kasein förstör insida tarm och skapar läckande tarm

Läckande tarm skapar autoimmuna sjukdomar

Lerkapslar

Varför?

”Back to basic”. Lera har och används fortfarande på många delar av världen för att skapa en bättre tarmmiljö. Den används både på djur och människor. Många använder även lera på utsidan av kroppen för sina läkande egenskaper. Ex lerbad och ansiktsmasker. I leran finns det en massa naturliga mineraler som i sin tur gör sin verkan. Enkelt uttryckt kan man säga att leran är som ett skyddande plåster fullt av viktiga mineraler.

För att det ska vara lätt att äta leran så sväljer du den som kapslar. Lera finns även i fri form som du löser upp i vatten, men många tycker att det är jobbigt att få in som daglig rutin.

I leran finns inga onaturliga ämnen, ingen medicin och inga tillsatser. Den krockar inte med någon medicin.

Vissa upplever att den är skillnaden mellan katastrof och ett fungerande liv.

Upplevda fördelar: Bättre näringsupptag vilket skapar en ökad energi.

Bättre, eller mycket bättre, fungerande toalettbesök. (Gällande både förstoppning och diarré.) Oftare toalettbesök på ett positivt sätt.

Du hittar mer information på aquanatur.se/product/lerkapslar

Probiotika

Varför?

Inga biverkningar. Och när tarmen mår dåligt mår i stort sett alltid ”invånarna” där dåligt – alltså våra bakterier. Med för få bakterier kan din hjärna inte må bra.

Så tillför gärna goda bakterier.

Rekommendation: **Naturlig Probiotika**

Fibrer

Varför?

Det är bakteriemat till dina bästa vänner och en förutsättning för en ”glad tarm”. Och det går inte att må bra i hjärnan och tarmen inte mår bra – dessa två är bästa vänner och påverkar varandra åt båda hållen. Finns det forskning på det? Ja, massor men den är ganska så ny.

Ät grönsaker i massor (så mycket din mage tål)

Ät gärna frön. Mitt fröbröd brukar vara populärt. (Jättelätt att göra. Tar 16 minuter från du börjar baka tills du njuter en ”macka”)

Recept: <http://www.56kilo.se/annas-enkla-frobrod/>

FiberHUSK 1 tsk per dag hjälper många.

Undvik **alltid** spannmål och hårda fullkornsfibrer!

Omega 3 (EPA/DHA) 1–3 gram per dag – antiinflammatorisk

Varför?

Inga biverkningar

Många fördelar men främst såsom antiinflammatoriskt. (Eikosanoider)

Det fungerar men behöver 1-2-3 månader för mätbar effekt.

Öka antiinflammatorisk kost såsom grönsaker, fisk och skaldjur.

Ta bort inflammatorisk mat såsom färdigmat, margariner och friterat.

Minska på oljor på grund av omega 6 (Kokosolja är ok)

Ta bort inflammatorisk mat såsom gluten (mjöl) och socker.

Ta bort mat som negativt triggat immunsystemet och är kopplat till astma och allergier såsom E330, mjöl (gluten) och socker.

Ta bort mejerier med kasein ex kvarn & ost.

Ät mat med mycket antioxidanter såsom gröna grönsaker, kryddor du tål, örter, grönt te, svamp från naturen, färgglada grönsaker, kakao om du tål, bär.

Använd "Supersalt" i din vanliga matlagning, mineraler är mycket viktigt.

<https://www.annahallen.se/annas-supersalt>

Samt tillskotten:

Glutamin och [Buthyrat \(smörsyra\)](#)

[Lathund matsmältning](#)

OBS!

Det finns inga näringsdrycker i världen som kan skapa en hälsosam viktuppgång om tarmen ändå slänger ut "maten". Att sen innehåll som glukossirap, maltodextrin, socker och E330 i sig gör sjukdomen värre är sorgligt.

Ät ingenting som inte fanns för 100 år sen. Ät aldrig nyuppfunnen mat. Mat är information till vår kropp. Låt vår kropp förstå informationen!

LATHUND för tillskott

- av Anna Hallén
- mars 1, 2016

Vad vill du INTE hitta i innehållet i pulver, barer och andra "wellnessprodukter" enligt Anna Hallén..



TOPP 5 värstingar.

Välj bort direkt! (om jag får rekommendera)

1. Fruktos (Värsting)
2. Maltodextrin (Turbosocker)
3. E 330, citronsyra (från svartmögel)
4. Skummjörkspulver (AGE)
5. Sötningemedel och absolut inte sukralos (förstör din tarm & biotika)

Du vill inte heller hitta i något du äter: (och absolut inte om du äter för hälsa!)

Klumpförebyggande medel (förstör din tarm & biotika)

Modifierad stärkelse

Fettreducerad cacao

Jäst

Margarin

Smakförstärkare E621

Jästextrakt

Glukossirap

Saker att tänka på, där vi tycker lite olika beroende på mål, övertygelse och kropp.

Vill du äta?

Soja? (sojaproteiner, sojalecitin)

Veg. olja? (Kolla vilken! Omega 6)

Socker?

Aromer?

OBS! Tillskott är som vatten – de gör bara nytta om du har brist.

Är du törstig kommer vatten att fungera.

Är du inte törstig kommer det inte att fungera. Överdoserar du på vatten kommer du att dö! (För du spär ut elektrolyterna i blodet)

Har du brist så känner du effekt.

Har du ingen brist känner du inget och problemet finns kvar. Överdoserar du så skapar du nya problem. (Men det kan ta många år innan du märker det...)

Och se till att du vet varför du äter ett tillskott och vad det är för något. Stoppa inte bara i dig piller.

Köp inte tillskott som du inte har brist på. Varför köpa sig problem? Och varför betala för något du inte behöver? Gör något kul för pengarna i stället!

Vad är stress? Vila? & ge upp?



- Anna Hallén
- juli 26, 2019

Tre viktiga ord att definiera.

1 - Stress?

Stress är rädsla, oro och ältande.

Stress är att inte duga, inte räcka till, inte synas eller att synas. Stress är utanförskap, att inte tillhöra och stress är uttråkning och understimulans.

Stress är också att äta så du inte får alla byggstenar.

Stress är inte mycket att göra – det är rädslan för konsekvenserna om du inte hinner eller om du misslyckas eller om du klantar dig eller glömmer.

2 - Vila och återhämtning?

Trygghet!

Sen beror det på vilken vila du och din hjärna behöver:

En trygg aktivitet som en promenad i naturen?

En trygg tupplur i hängmattan?

En medveten aktivitet som genom "kidnappning" skapar trygghet?

Mindfulness – meditation – läsa en bok?

En aktiv trygghet med rörelse? Yoga?

Fysisk vila?

Mental vila?

Hjärnvila? En vila från tankar? Alla tankar eller bara orostankar?

Vila är aldrig att titta på FB eller TV. Det är passivitet, vilken kan vara skönt det med men får inte förväxlas med vila. För hjärnan är nämligen allt annat än utvilad efter det. Den har bara sluppit egen aktivitet – inget annat.

3 - Ge upp?

Ja, det måste vara det dumaste uttrycket vi skapat. "Anna, när vet jag när jag ska ge upp?"

"Ge upp" betyder svaghet, att inte kunna och att ha misslyckats.

Nej, byt uttrycket "ge upp" mot att byta väg!

Att byta väg är ett aktivt val där du ska göra det modigaste och tuffaste du troligtvis hitintills gjort.

Ge upp är det passiva valet där du stannar kvar i en omöjlig situation tills din kropp vägrar låta dig komma upp ur sängen. Ge upp betyder att vi inte gör något utan stannar kvar i näselfältet tills hjärnan stänger av för att skydda oss från att dö.

När kroppen inte lyder, motivationen är borta, koncentrationen och minnet lyser med sin frånvaro – när ingenting längre fungerar – så har du inte blivit sjuk. Din kropp har stängt ner för du inte bytte väg. Din vänliga hjärna har stängt av för att du inte ska dö. Den räddar dig från ett överbelastat nervsystem.

Jag önskar så att alla visste att stress är rädsla, vila är trygghet och byta väg är så långt från "ge upp" som du någonsin kan komma.

Och att trötthet är en signal som betyder att hjärnan och kroppen behöver vila...

Att stänga av signalen med ett piller för att kunna ösa på lite till kommer aldrig hålla i längden. Smällen blir bara så mycket hårdare.

”Vita” listan med bra produkter!

- av Anna Hallén
- mars 10, 2016



Bra hudvård!

Här kommer några bra märken.

Naturligtvis finns det många många fler. Listan kommer aldrig någonsin kunna bli fullständig. Men här finns förhoppningsvis tillräckligt att välja mellan så att du hittar just din favorit.

Har jag släppt igenom någon med ett stort fel så hör av dig så suddar jag. (Alla verkar dock ha något litet dumt i sig.)

Vill du att jag ska lägga till nya företag på listan?

Då vill jag att det ska ha andra produkter som inte redan finns med.

Maria Åkerberg

[Purity Herbs](#)

c/o GERD

Back to Earth

Hurraw läppbalsam

Criolla

Rosenserien

Picaut Swedish Skincare

P & M skincare

Devaz Sweden

Hing Organics

Dr Hauschkas

Esse probiotic skincare

Moonsun organics

Eco cosmetics

Föllinge

Naked lips (läppcerat)

Annmarie Börlind

Inika makeup

Wise

Eilas

Deodjungeln:

Min favorit:

<http://www.careofgerd.com/se/deodorant>

Citronsyrester i c/o GERD har sin bas från citrusavfall och är **inte** kemiskt framställd av svartmögelvampen. I Deodoranterna är det Aluminium Chloride som man vill undvika. Därav, aluminiumkloridfri. Potassium Alum är av ett aluminiumsläkte men får under inga omständigheter blandas ihop med just Aluminium Chloride. Aluminium Chloride är mycket finmolekylad och kan tas upp av kropp. Potassium Alum är stormolekylad och täpper ej igen porer.

Fler val:

<http://kurera.se/kurera-testar-aluminiumfria-deodoranter/>

<http://skonhetsredaktorerna.se/2015/03/test-5-basta-aluminiumfria-deodoranterna/>

Solskydd är en ännu värre djungel

Titandioxid är då det ämnet som diskuteras. I nano-form är det helt förkastligt men är det ok eller ej i större form? Det är titanoxid som är den skyddande faktorn. Fungerar mot solen men fungerar det för kroppen? Jag vet inte.

Om du accepterar titanoxid så är Eco Cosmetics ett val utan andra dumheter.

Alla oljor har ett visst skydd, tillsammans med örter ännu lite bättre skydd:

Hallonfröolja (högt skydd)

Calendula från Purity Herbs (mellan skydd)

Kokosolja/fett (lågt skydd)

Tandkrämsdjungeln:

Minsta möjliga får råda här:

King Fisher utan fluor. (Innehåller SLS** för att lödöra lite. Limonene*)

Urtekram Mint & Green Tea Toothpaste. (Innehåller linalool*. Tror inte den lödörrar)

Weleda tandkräm (Innehåller Limonene*. Tror inte den lödörrar.)

Eco Cosmetics tandkräm (Innehåller två milda tensider, lödörrar knappt; Sodium Cocoyl & Disodium Cocoyl)

Ayurdent tandkräm (Lödörrar inte och innehåller karragenan***. linalool*, Limonene*)

* kan vara allergiframkallande när de oxiderar. Även miljöfarligt.

** kan vara allergiframkallande. Svårnedbrytbart i naturen.

*** eventuellt cancerogent och inflammatorisk. Kan störa mag- och tarmfunktioner.

(För att vissa produkter ska hålla mer än någon månad eller schampot lödöra lite så finns ibland något lite milt och snällt fel.)