

Stop Alzheimer's: Praktiske tiltag - Uge 6

Jeg kan give dig masser af viden, men hvis ikke du implementerer den viden ind i din hverdag, kan det være lige meget.

Viden er kun det halve. At tage den nye viden i brug i praksis, viser, at man har forstået budskabet.

Hvis vi ikke arbejder konkret med tingene, sker der ingen heling. Det gælder især for demenssygdomme.

Vi indser mere og mere, at der ikke kommer en magisk pille - heller ikke for demenssygdomme. Det gør der ikke, fordi disse sygdomme udspringer af vores stofskifte, ikke af ét bestemt træk i vores gener. Ved at normalisere stofskiftet, kan vi sikre, at de eventuelle problematiske genetiske anlæg, vi har arvet, forbliver 'sovende' gener.

Når du har fået diagnosen Alzheimer, betyder det, at noget i din livsstil og dit miljø har fået disse gener til at komme til udtryk. Dette 'noget' har forskningen i store træk kortlagt:

- Det kan være underernæring, fordi flowet af næringsstoffer i blodsystemet og de spinale væsker ikke fungerer normalt. Næringen kommer ikke frem til cellen.
- Det kan være manglende iltning af cellerne, fordi ilten ikke transporteres optimalt fra lunger og blodbaner frem til cellen.
- Det kan være manglende afgiftning af cellerne via blodflow og lymfefflow.

Når vi ændrer vores livsstil, forbedrer vi vores blodflow, lymfefflow og spinalt væskefflow, så toksiner transporteres ud af kroppen og kommunikationen mellem neuronerne bliver bedre.

Meget af den seneste forskning forbinder Alzheimer med kronisk inflammation (betændelsestilstande i kroppen). Det viser et slægtskab mellem denne diagnose og andre livsstilssygdomme.

Den amerikanske forsker Dale Bredezen har for første gang reverseret Alzheimer i et studie, hvor ni ud af ti nydiagnosticerede slap af med symptomerne - uden at tage medicin.

En vigtig lære af denne forskning er, at jo tidligere man begynder at lægge livsstilen om, des mere begrundet håb om reversering.

En anden vigtig lære er, at medicin skaber flere problemer i kroppen end den løser. Det sætter jo nyheden om medicinfri behandling i særligt perspektiv!
Nu får du og din hjælper som lovet en øvelse.

Det første du kan gøre i forhold til Alzheimer er at minimere stress og spændinger i kroppen. Det kan du gøre på denne måde:

Øvelse

1. Tag din hjælper i hånden med et let og afslappet greb. Mærk temperaturforskellen mellem din og hans/hendes hånd. Det vil bringe dig dybere i sansningen - og væk fra tanker og følelser. Det resulterer i afspænding og den såkaldte parasympatiske respons - som stopper stress og hjælper dig til at formindske vejrtrækningen.
2. Slip din partners hånd og læg den ene hånd på brystet og den anden hånd på maven lige under navlen.
3. Slap af fra skulderen helt ned til fingerspidserne.
4. Lad afslapningen brede sig fra skulderne til tunge og kæbeled.
5. Læg mærke til hvordan det påvirker afspændingen i mellemgulvet, i hofterne og benene.
6. Læg mærke til hvordan din vejrtrækning vandrer fra brystet ned imod det nederste af maven.
7. Luk munden, og træk kun vejret ind og ud igennem næsen.

Du trækker vejret rigtigt, når dit bryst ikke mere bevæger sig ved vejrtrækningen, men den nederste del af maven gør.

Hold denne afslappede tilstand og vejrtrækning i tyve minutter.
Gentag denne øvelse morgen og aften, og gerne flere gange i løbet af dagen.
Hver dag resten af denne uge.