



Din fantastiska kropp!



Du har alla förutsättningar för välbefinnande och en balanserad, fungerande kropp

Man kan se sin kropp som en maskin, med utbytbara delar som fungerar oberoende av varandra. Det är så vi oftast ser på den med västerländska ögon. I traditionell österländsk medicin ser man istället kroppen som en trädgård i ett ekosystem. Där alla delar är beroende av varandra för att fungera och där man ser till att ha de bästa förutsättningarna, med näring, vatten, ljus och kärlek för att få den att grönska och blomma. Med det senare synsättet är det inte blommans fel att den inte blommar, utan den kanske har fått för lite vatten, står felplacerad eller har fel jord. Det är samma som med din kropp. Om något inte fungerar som det ska, betyder det att något måste tillföras, ändras eller bytas för att du ska bli hel igen. Kroppen själv strävar hela tiden efter att fungera så bra den bara kan, baserat på sina förutsättningar. Det är en helt fantastisk organism, med otroliga resurser att få sig att fungera igen. Allt du behöver göra är att ge den rätt förutsättningar.

Om vi går ner lite mer på djupet består du av en mängd celler, vatten, grundämnen, molekyler, mikrober och en massa energi. Alla beståndsdelar kommunicerar med varandra i ett ofattbart komplext system, där varje liten atom har sin specifika funktion. Olika ämnen är livsviktiga för att kommunikationen ska fungera och för att cellerna ska få skydd, näring och energi till att utföra sina uppgifter. Det är mat som ska brytas ner, transporteras och tas upp av rätt celler. Hjärtat pumpar runt blod och transporterar syre mm. Lymfsystemet rensar upp och för bort avfallet. Olika körtlar producerar hormoner, som styr en massa funktioner hos hjärnan, magen och olika organ. Nervsystemet sköter muskelrörelser, både medvetna och omedvetna. Det är bara några exempel på vad vi tar för givet ska ske helt automatiskt. Vi förutsätter att kroppen ska klara allt detta så att du ska kunna jobba, träna, lära dig nya saker, se fräsch ut osv.

Samtidigt som vi kräver mer och mer av våra kroppar och hjärnor, utsätts den på mer påfrestningar i form av bland annat kemiska ämnen, stress, stillasittande, dåliga relationer och näringsfattig mat. Det är inte så konstigt att allt inte fungerar som det ska hos alla. Vi alla har någon svagare länk i våra kroppar. När påfrestningarna blir för stora är det den som fallerar först. Hos vissa är det huden, de får eksem eller finnar, hos andra är det huvudet och de får migrän eller blir deprimerade, vissa får ont i magen och några kan bara inte bli gravida.



Jag vill med det här programmet hjälpa dig att förstå att något måste ändras och anpassas för att din reproduktion ska fungera igen. Det är inte dig det är fel på, det är dina förutsättningar som måste anpassas. Genom att ta bort mycket av det som stör och skadar din kropp, och istället tillföra sådant som stärker och balanserar den för att den ska kunna utföra alla sina uppgifter så som det var menat.

”

Vårt naturliga tillstånd är att vara friska,
och läkekraften är därför naturlig.

ur Den självläkande människan, Sanna Edhin, 1999

Obalans

Hur vet man om något är i obalans? Du känner dig ju frisk och att vara förkyld ibland är ju helt normalt. Lika normalt som att ha torr eller fet hud, känna sig trött och tung i kroppen, sprött hår och tunna naglar, känna sig lite deppig eller brusa upp och bli galet arg. Kanske vaknar du på natten och kan inte somna om, har migrän eller huvudvärk ibland, eller känner ofta sug efter något sött. Allt detta är exempel på tecken att du är i hormonell obalans och kroppen inte kan fungera optimalt. Du kan tolka det som att dessa tecken är din kropps sätt att meddela dig att något inte är rätt och att den vill att du justerar det. De flesta ignorerar kroppens vädjan och fortsätter som förut eller hoppas att en läkare ska skriva ut någon bra medicin som ska fixa problemet. Fast det enda du gör är att tysta kroppen, medan problemet, obalansen, fortfarande är kvar. Det kanske inte är förrän du blir diagnostiserad med en allvarligare sjukdom som du inser att det är dags att börja lyssna lite mer på kroppens signaler och inför förändringar i din mat och livsstil.



Vanliga tecken på att din fertilitet är i obalans är till exempel; PMS, oregelbunden mens, cystor i äggstockarna, endometriosis, missfall och svårt att bli gravid. Tänk efter, näst efter att överleva, borde reproduktion vara naturens främsta mål. Vi har en otroligt stark kraft som driver oss att fortplanta oss. Med det i åtanke så gör kroppen allt den kan för att det ska bli så. Om den väljer att inte göra det, har den väldigt goda skäl. Den vill att du ser till att skapa de allra bästa förutsättningar du bara kan för att kroppen ska läka sig och kunna få alla reproduktionssystem att fungera igen.

Men varför hamnar vi i obalans? Vad är det kroppen behöver för att må bra? Det är inga konstigheter och jag vet att du redan har full koll på det. Egentligen. Du behöver ren luft, tillräckligt med vatten, sömn, och näringsrik mat som håller ditt blodsocker lågt och ditt energiupptag maximerat. Du behöver även solljus, lagom med motion och rörelse, vara i naturen och vid vatten, ha flera närande relationer, se ljust på framtiden och känna att du har en mening med livet.

Det är inte svårare än så.. eller? Jo, det är nog det... Du stressar kanske hela dagen framför datorn för att hinna med allt du ska göra. Du skippade lunchen för att hinna köra ett stenhårt spinningpass, men orkar inte laga mat när du kommer hem. Istället äter du hämtmat med knappt några grönsaker. Eller du tränar inte alls, men unnar dig lite godis varje dag för att du känner att du är värd det. En cola ibland skadar väl inte tänker du. Nästa vecka ska bli en nyttig vecka.. typ... Har du tur dröjer det inte länge innan din svagaste länk ger sig till känna. Har du otur märker du ingenting, för efter några år är din kropp så hårt belastad att risken för allvarligare sjukdomar som magproblem, hjärt-kärlsjukdom och cancer ökat markant. Det här skriver jag inte för att skrämma dig. Tvärtom, jag vill ge dig hopp! Du har makten att ge din kropp vad den behöver och undvika sådant som bryter ner, stör och ger obalanser.

Ibland behöver kroppen lång tid för att komma i balans igen, men du kanske känner skillnad redan inom ett par dagar. Ibland behövs det inte så mycket att knuffa igång din reproduktion, men oftast är det mest effektivt att jobba utifrån flera håll samtidigt, till exempel med kostförändringar, kosttillskott, stresshantering och motion.



Varför förbereda sig innan en graviditet?

Börja i tid för att ge din kropp och barn de allra bästa förutsättningarna till hälsa

Det tar ett ägg tre månader för att mogna i äggstockarna, så om man vill ha en chans att påverka kvaliteten på sina ägg behöver man börja sina förberedelser innan dess. Förr trodde man att eftersom kvinnans ägg bildades när hon var ett foster, kunde kvaliteten i stort sett bara försämrats i takt med att kvinnan blev äldre. Alla eventuella kvalitetsbrister fick hon leva med och hoppas att det var ett av de bättre äggen som skulle bli befruktat. Denna teori börjar alltmer kullkastas av forskning som snarare pekar mot att det är miljön i äggstockarna som påverkar äggcellerna och att de åldras. Inte att det är cellerna i sig som har en specifik livslängd. Det här är ju jättebra nyheter för alla som vill öka chanserna för en lyckad graviditet! Det betyder också att bara för att du är ung, kan dina ägg vara i sämre form än de borde, om miljön i din kropp är ogynnsam.

En annan viktig faktor för att kunna bli gravid är din hormonella hälsa. Här vet de flesta om att när vi blir äldre får vi sämre förutsättningar att bli gravida då vi får svårare att producera tillräckligt med hormoner och få en jämn hormonbalans. Men här ser vi nu att även yngre kvinnor visar tecken på hormonellt åldrande även i yngre åldrar pga näringsfattig och processad mat, för mycket stress, alkohol, rökning och koffein. I båda dessa fallen menar fertilitetsexperten inom funktionsmedicinen att om man startar positiva livsstilsförändringar ett år innan man försöker bli gravid, kan man påverka kroppen och sänka den hormonella och biologiska åldern, öka förutsättningarna till att bli gravid och få igen mer tid än året man satsade på hälsan.

En annan anledning till att förbereda sin kropp och hälsa innan en graviditet är det epigenetiska avtrycket som en mamma inte bara har gentemot sitt eget barn, utan även sina barnbarn. Äggcellerna hos en kvinna bildas som sagt redan i fosterstadiet och här har man möjligheten att ge sina barnbarn bättre förutsättningar till ett långt och hälsosamt liv. Forskningen inom epigenetiken är ganska ny, men man gör fler och fler upptäckter som styrker att vi har stor makt över vilka gener vi aktiverar och deaktiverar genom våra livstilsval. Genom kost, träning, frisk luft, sömn, sol, relationer mm kan vi påverka vårt genavtryck i kroppen.

Med andra ord, ju mer och ju längre tid du satsar på din hälsa, desto större möjligheter att förändra ditt, barnets och till viss del barnbarnets gener och ge framtida generationer bättre förutsättningar till hälsa genom hela livet.

Men även på kortare sikt har du möjlighet att påverka din fertilitet och öka ditt välmående. Det du gör eller har gjort i din förra menscykel påverkar din hormonbalans i din nästkommande cykel. Om du till exempel ökar signalsubstansen serotonin genom att minska stress och anpassa vad du äter och när du äter vad, påverkar det nivåerna av östrogen och progesteron i kroppen. Det gör att du känner dig mer i balans och ger kroppen bättre förutsättningar för en regelbunden ägglossning och en lagom tjock slemhinna i livmodern där ett befruktat ägg kan fästa.

Var du än är i din process är det aldrig bortkastad tid att prioritera sin hälsa och välmående. Vi är alla olika och vissa kroppar svarar snabbare på kost- och livsstilsförändringar än andra. Ibland händer saker helt enkelt snabbare än man tror!

