



Raimo Heino

Selvforgiftning fra tarmene - intestinal autointoksikasjon

Naturlege og medisinsk licentat Raimo Heino, Plantamed AB, i dag virksom som medisinsk konsulent for Scanfarma AB, Sverige.

Selvforgiftning fra tarmene utgjør en av de aller vanligste årsakene til sykdom og lidelse. Allerede fra begynnelsen av vil jeg framholde at årsaken til selvforgiftningen har sitt tyngdepunkt i følgende:

1. Man spiser for fort og under stress.
2. Man tygger altfor lite, slik at man ikke rekker å produsere spytt i tilstrekkelig mengde, og heller ikke rekker å få det blandet inn i maten tilstrekkelig til at fordøyelsesprosessen kan påbegynnes allerede i munnen.
3. Man spiser for mye pr. måltid, eller så ligger måltidene for tett inntil hverandre.
4. Man spiser for sent på kvelden. Måltidene bør ikke inntas senere enn fire timer før man legger seg.
5. Man spiser for kaloririk føde i forhold til det fysiske arbeidet man utfører.

Grunnen til at det oppstår forstyrrelser i fordøyelsen blir lagt allerede i spedbarnsalderen av mange uforstående foreldre. Altfor ofte ammes ikke barnet, men får maten fra tåteflaske. For at matingen ikke skal ta for lang tid, lager man ett eller flere store hull i smokken, slik at vellingen renner ut raskere. I begynnelsen gulper det lille barnet opp maten. Kroppen vil ikke ta imot mat som ikke er blandet med spytt fra munnen. Med tiden blir likevel brekningsrefleksene svakere, men da oppstår det kolikk og diaré i stedet – kroppen forsøker på alle vis å protestere mot den ufullstendig bearbejdede føden. Forsvarsrefleksene blir stadig svakere, og smått om senn klarer barnet

å holde på maten. I stedet får barnet vansker med å sove, det blir nervøst og gråter mye. Trolig blir dessuten den sterke disposisjonen for allergiske sykdommer vi har i dag, også grunnlaget her.

Når barnet ammes, suges det inn melken fra morens bryst med tyggebevejelser. Da oppstår vakuum i munnen, og spytt strømmer ut fra spyttkjertlene som ligger der. Ved hjelp av tyggebevejelserne som barnet suger i seg melken med, blir morsmelken blandet med spytt, og barnet begynner "fordøyelsen" allerede i munnen. Til tross for at morsmelken er den best tenkelige næringen for barnet, duger den ikke til å svelge direkte; den skal først blandes med spytt i munnen. Hvor mye viktigere er det da ikke at den kunstige næringen som barnet får gjennom tåteflaske blir bearbejdet med spytt i munnen?

Når barnet er blitt litt eldre, har vi allerede lært det å spise raskt. Nå lærer vi det dessuten å spise all mat som er til overs på tallerkenen når barnet allerede er mett. Dette gjør fordøyelsen av maten enda dårligere. Barnet blir mer mottakelig, for eksempel for forkjølelsesykdommer. Når man er mett, skal man ikke spise opp det som er til overs av mat på tallerkenen – den maten skader bare kroppen. Neste gang legger man i stedet en mindre porsjon mat på barnets tallerken, og gir barnet tilstrekkelig med tid til å tygge maten ordentlig. Det gjelder naturligvis voksne også. Følgen av mat som blir for raskt og for dårlig bearbejdet i munnen er ufullstendig fordøyelse, med derav følgende skader på tarm- og mageslimhinnen,

og produksjon av giftige gjæringsprodukter som passerer gjennom tarmveggene og over i blodet. Sakte begynner de øvrige organene i kroppen å skades. Dette utgjør startfasen i en selvforgiftning, "intestinal autointoksikasjon". Noen diagnostiske henvisninger: Jo mykere bukpartiet er, desto mindre hypertoniske og inflammatoriske endringer av tarmene. Jo hardere bukpartiet er, desto mer trykkømfintlige blir tarmene, og desto mer utsatt for inflammatoriske endringer. Det fører til feilaktig næringsopptak og intestinal autointoksikasjon. Det kan til og med avleses humoraldiagnostisk gjennom at huden blir eldet for raskt – at den blir slapp og rynket. F. X. Mayr, den legen som på begynnelsen av 1900-tallet oppdaget de intestinale autointoksikasjonene, har sagt: "Ansiktet er et speil som gjengir blodets renhet og fordøyelsesapparatets funksjon".

Indirekte følger av intestinal autointoksikasjon

Som vi kjenner, er et løvtres helse, løvverk og tilvekst avhengig av det jordsmonnet som det gror i. Om jordsmonnet blir for surt, så blir treets utseende forandret; barken blir ru og sprukken, de klorofyllfylte bladene blir tynnere og lysere – de blir "anemiske". På samme måte er det med menneskene. Det jordsmonnet vi lever av, har hos oss sitt svar i den næringen som vi tar til oss, og som havner i tarmene. Våre "røtter" er tarmslimhinnen. Selvfølgelig kan det ikke være likegyldig hvilken næring vi lever av. Kroppen har det best når den får fornuftig utvalgt mat som blir bearbeidet ved "normal" fordøyelse før den blir resorbert av tarmene. Om fordøyelsen er i ulage, som for eksempel ved forstoppelse, så tar bakterier hånd om maten og bryter den ned ved hjelp av forråtnelse og gjæringsprosesser. Da blir det dannet en rekke forskjellige giftige stoffer, for eksempel indol og skatol. Vi kaller disse giftstoffene tarmtoksiner, en slags homotoksiner. Ettersom det foregår en viss bakteriell nedbryting av føden i tarmen selv under normale fordøyelsesforhold, så finnes

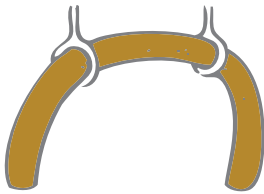
det slike toksiner (giftstoffer) i alle tarmene, men da tar ikke tarmen skade av det likevel. Det er avhengig av følgende:

1.	Ved normal tarmfunksjon blir det dannet slike toksiner i lite omfang.
2.	Det finnes mange organer som kan uskadeliggjøre disse toksinene, nemlig:
a)	Tarmslimhinnene
b)	Leveren
c)	Antitoksiske kjertler
d)	Utsondringsorganer som for eksempel lungene, huden, nyrene og tarmen.
a)	Tarmslimhinnene beskytter mot disse toksinene ved sin egen sekresjon, altså utsondring, som fortynner og forandrer tarmtoksinenes sammensetning.
b)	Leveren har som en av sine mange oppgaver å ta hånd om de tarmtoksinene som har passert gjennom tarmveggen, og som har kommet til leveren over blodet. Mange av disse tarmtoksinene blir omdannet til urinstoffer (urea) og urinsyre i leveren. Likeså har leveren evnen til å ta hånd om aromatiske tarmtoksiner. Ved hjelp av svovelsyrer og glykoronsyrer blir disse stoffene omdannet til uskadelige forurensningsstoffer som blir tømt ut i tarmen sammen med gallebæske, som deretter forlater kroppen. Leveren fungerer som et svært virksomt beskyttelsesorgan mot tarmtoksiner. En frisk lever gir til og med fra seg en gallebæske som motvirker de gjæringsprosessene i tarmene som produserer tarmtoksiner. Av dette forstår vi at en lever som er skadet (f.eks. av alkoholisme) ikke bare svekker fordøyelsen, men at hele organismen blir belastet av tarmtoksiner. Det kan leses av på urinens sammensetning og på at huden får en gulgrå fargetone og blir mindre elastisk.

- c) Med antitoksiske kjertler forstår vi blant annet skjoldbruskkjertelen og binyrene. De har evnen til å minske den skadelige innvirkningen som tarmtoksiner kan ha på organismen ved hjelp av de hormonene som blir produsert i de antitoksiske kjertlene. Ved nedsatt funksjon i binyrene fører tarmtoksinene til pigmentering av hud og slimhinner.
- d) Utsondringsorganene bidrar til slutt med en svært aktiv utsondring av tarmtoksiner.

Lungene utsondrer i tillegg til karbondioksid også svovelholdige slaggprodukter og aceton.

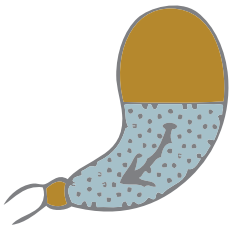
Huden utsondrer en rekke tarmtoksiner fra blodet sammen med svette. Foruten urinstoffer utsondrer den svovelforbindelser, fenol, indol, skatol og aromatiske slaggprodukter. På mennesker som har slik utsondring kan man merke en forråtnelsesstank fra huden. Ikke sjelden forekommer det indikanutsondring gjennom huden, noe som farger både skjorte og armhuler i en blåaktig tone.



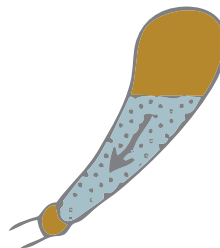
Normal form på tykktarmen



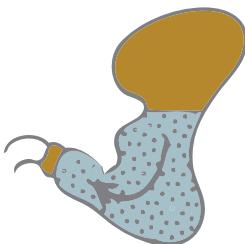
Altfor vanlig form på tykktarmen. Den er slapp og livløs. Det vanligste symptomet er forstoppelse.



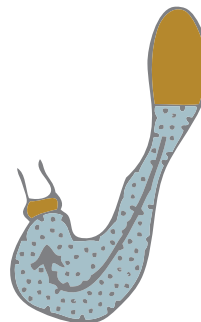
Normal muskelspenning i magesekken (normoton).



For sterk muskelspenning i magesekken (hyperton).



For svak muskelspenning i magesekken (hypoton).



Totalt fravær av muskelspenning i magesekken. (atonisk).

Et annet viktig utsondringsorgan er nyrene. Ved dårlig fordøyelse øker ofte forekomsten av urinstoffer, urinsyre, oksalsyre, indol, skatol, fenol og dets forbindelser med svovel og glukuronsyre i urinen.

Tarmen kvitter seg med en stor samling av giftige slaggprodukter sammen med den vanlige avføringen. Jo giftigere tarminnholdet er, desto mer intensivt forsøker tarmen å kvitte seg med det, noe som kan gi seg uttrykk i form av diaré. Dette er vanlig etter at man har spist mat som er bedrevet. Det blodet som renner til i tarmslimhinnen kan også avgi slaggprodukter, f.eks urinsyre, som da kommer ut med avføringen. Mange tilstander med tarmkatarr kan bero på nettopp irritasjon på grunn av utsondringsprodukter fra tarmslimhinnen.

Som oppsummering kan man si at graden av intestinal autointoksikasjon er avhengig av følgende:

1. Gjærings- og forråtnelsesprosesser i tarmen.
2. De avgiftede organenes prestasjonevne.

Forstoppelse i tarmen er det vanligste eksemplet på sterk intestinal autointoksikasjon, særlig dersom tarminnholdet blir liggende igjen i tynntarmen, blindtarmen eller den oppoverstigende delen av tykktarmen (colon ascendes). Dersom forstoppelsen er lokalisert i endetarmen – hvilket er vanligst – er den intestinale autointoksikasjonen ikke så stor. Hva gjelder føden, er proteinforråtnelse mye giftigere enn karbohydratgjæring. Jo større vansker tarmene har med å tømme sitt innhold av forråtnelses- og gjæringsprodukter, desto mer av tarmtoksiner strømmer ut i kroppen.

Vi skal nå se nærmere på hvordan disse tarmtoksinene skaper forskjellige slags sykdomsbilder hos forskjellige grupper av organer.

Det blodet som sirkulerer, fører med seg tarmtoksinene til alle de cellene som blir nådd av

blodtilførselen. Kroppscellene er følsomme, og reagerer på de toksinene som blir tilført på forskjellige måter. Det kan føre til:

1. Organiske skader
2. Funksjonsforstyrrelser

Ved organiske skader opptrer endringer i stoffskiftet, forstyrrelser i cellenes vekst, nedsett motstandsevne og til slutt degenerasjon av organet. Dette hører mer eller mindre sammen med de funksjonsforstyrrelsene som har oppstått. I begynnelsen svarer kroppen med hyperfunksjon (forhøyet funksjon), altså en irritasjonstilstand, som med tiden blir svekket, og til slutt går over til hypofunksjon (svekket funksjon). Jeg skal, på en forenklet måte, forsøke å vise hvilke symptomer som de organiske skadene og funksjonsforstyrrelsene gir. Her tar vi for oss sykdomsfaser som i begynnelsen er symptomfrie, men som etter en stund blir symptomatiske. På det symptomatiske stadiet foreligger det sjelden kliniske funn. Det betyr at de forskjellige undersøkelsesmetodene som blir brukt på sykehus ikke viser noe som avviker fra de normale verdiene. Dette stadiet blir kalt etter det prekliniske stadiet. Lengre fram i sykdomsforløpet blir symptomene sterkere, og da er de til og med klinisk påvisbare. Teorien om den intestinale autointoksikasjonen og følgene som den har, blir ikke akseptert av leger i sin alminnelighet, men de er virkelige nok for pasientene. Det kan være av interesse å kjenne til at det finnes en gruppe leger i Tyskland som i mange år har arbeidet med disse problemene. De er organisert i forbundet "Gesellschaft der Ärzte für Erfahrungsheilkunde e. V."

1. BLODET

Ettersom blodet suger opp og frakter tarmtoksinene, viser det seg også skader på de stedene i kroppen hvor blodet etterlater dem. Det meste blir etterlatt i utsondringsorganene, men en hel del kan også bli lagret i bindevevet. Blodet blir også påvirket av tarmtoksinene.

Da blir det litt mer tyktskytende enn normalt.

En antidyskratisk læresetning sier at slik som tarmsaften er beskaffet, slik er også blodet beskaffet, og slik som blodet er beskaffet, slik er også vevet beskaffet. Etersom "vevet", det vil si menneskekroppen, består av 2/3 vann (derav omtrent 5 liter blod og 2 liter lymfevæske), er dets kvalitet av sentral betydning for helsen.

2. HJERTET OG BLODKARENE

Tarmtoksinene påvirker både hjertets og blodkarenes funksjon. Blodtrykket kan bli noe forhøyet, blodkarene kan trekke seg sammen og bli hardere (vasokonstriksjon), pulsen bli raskere, men også svakere. Tachykardi (hurtig hjerteaksjon) som kan komme brått, forekommer, spesielt hos unge mennesker med forstoppelse. Pulsen kan bli så kraftig at den blir synlig på halsens blodårer. Ved undersøkelse av hjertet kan man høre en forsterket andre hjertetone (aksentuering av den andre hjertetonen), som i blant annet kan være tegn på intestinal autointoksikasjon.

Sammentrekningen av blodkarene er et uttrykk for at karveggens nerver blir irritert av tarmtoksinene. Det gir økt impulsgivning fra nervene til blodkarenes muskulatur om å trekke seg sammen. Denne sammentrekningen av karene (vasokonstriksjonen) gjør at man ser blek ut. Hudens farge, spesielt i ansiktet, blir skittengrå, med et svakt blåstikk. Med tiden blir huden slapp og rynket, og man blir eldet før det er naturlig. Et annet symptom på vasokonstriksjon er kalde hender og føtter. Man får lett for å fryse der; det kjennes som det er kaldt helt inne i beinet. Man kan til og med fryse selv om man ligger i en god og varm seng. Pasienter med disse symptomene har også ofte tarmbesvær, som f.eks. forstoppelse, gassdannelse og bukhevelse.

En annen følge av vasokonstriksjonen er såkalte "hjertesmerter". Det kan være symptomer fra middels hjerteklapp, diffuse hjertesmer-

ter og trykksmerte i brystet til sterkere "hjerterampe" som stråler ut i hals og skuldre, angstfølelser, blekhet, kalde hender og føtter, altså en form for angina pectoris. Ofte kommer disse symptomene etter et større måltid. Spiser man om kvelden og har et svakt fordøyelsessystem, blir dessuten nattesøvnen forstyrret, og når man skal legge seg, oppstår det blodkarkrampeliknende symptomer med tungpustethet. Lykkes man tross alt i å sovne, blir søvnen urolig, med mareritt. Som regel opphører disse formene for besvær en tid etter at man har sluttet å spise "kvelde-maten" bare omtrent en time før sengetid.

Såkalte hjertenevroser kan ha sin årsak i tarmforstyrrelser, men naturligvis finnes det også andre årsaker, f.eks. forstyrrelser i skjoldbrusk-kjertelens funksjon.

Et annet uttrykk for tarmtoksinenes innvirkning på blodkarene er at de iblant har lett for å briste, og at det oppstår små blåmerker. Disse forsvinner svært merkbart når fordøyelsen blir normal igjen.

ALTERNATIV BEHANDLING

Aromaterapi



Natur&Helse har fokus på halvfabrikata, og leverer:

- Over 180 oljer
- Naturlig hudpleie
- Naturlig badeolje og badesalt
- Aromalamper og -dispensere
- Røkelse
- Bøker og tilbehør

GODE PRISER! Rabatt til medlemmer i NLH og til studenter

Registrer deg på www.natur-helse.no for informasjon om bruk, egenskaper og priser eller kontakt:

Natur & Helse AS, postboks 88, 3476 Sætre
Tlf.: 3279 1190 Faks: 3279 1191

3. ÅNDEDRETTSORGANENE

Når det blir dannet gasser i tarmene fra gjærings- og forråtnelsesprosesser, kan ansamlingen av gass presse den tversgående delen av tykktarmen (colon transversum) opp mot mellomgulvet og svekke lungenes funksjon. Lungene ligger an mot mellomgulvet, som er en tynn skillevegg av muskler mellom brysthule- og bukhuleorganene. Via tykktarmen presser gasstrykket mellomgulvet opp mot lungene og vanskeliggjør innåndingen. Den luftmengden som blir pustet inn, blir mindre. Det fører til lavere innhold av oksygen i blodet, og medfører tretthet, særlig når man anstrenger seg fysisk. Man får "lufthunger" og forsøker å trekke pusten dypt. Det er nærmest umulig på grunn av gasstrykket i tarmene, som blir presset opp mot mellomgulvet. Man kan heller ikke se bort fra muligheten for at tarmlagprodukter som kommer inn i blodet bidrar til visse former for astma og luftrørskatarr. Det skjer særlig hos personer med altfor slapp tarmmuskulatur. Det er i sin tur et symptom på at nervene, som skal "spenne" tarmmuskulaturen, befinner seg under konstant "narkose" forårsaket av tarmtoksiner. Ved grunnbehandlingen av slike besvær i åndedrettsorganene kreves det at mage/tarmkanalen også blir behandlet samtidig.

4. HUDEN

Huden gjenspeiler den intestinale autointoksikasjonen svært tydelig. Tidligere er det nevnt at huden kan bli blek. Huden kan til og med se skitten ut, med en skittengrå til gulaktig nyanse. Ofte forekommer økt svetting ved den minste lille anstrengelse eller uro. Svetten lukter sterkt surt av de slaggproduktene som huden utsondrer. De slaggproduktene som huden blir tilført via blodet forårsaker ofte hudkløe og urticaria (elveblest eller neslefeber). På grunn av disse irritasjonsstoffene i huden kan dens normale surhetsgrad bli forandret. Det kan gi grobunn for mikroorganismer, slik at f.eks. soppinfeksjoner lettere får

fotfeste. Hudens forskjellige funksjoner blir med tiden trettet ut av tarmtoksiner, slik at den blir tørr og rynket. For tidlig inntreffende aldersbetingede endringer blir følgen.

5. LEDDENE

Den intestinale autointoksikasjonen kan føre til leddsmerter. Tarmtoksiner kan påvirke forskjellige kjertler i kroppen som spiller nøkkelroller ved opprettholdelse av fastheten, dels i selve beinstrukturen, dels i leddbrusken. Denne påvirkningen kan føre til oppmykning av leddbrusken samt svekking av beinsubstansen. Ofte forekommer deponering av forskjellige salter, framfor alt urinsalter. Disse saltene kan krystalliseres og gi opphav til blant annet gikt. Utfellingen av salter, særlig i kneleddene, kan både pasienten og behandleren som foretar undersøkelsen kjenne og høre som knasing i leddene. En ansamling av salter i stortåleddet gir det klassiske bildet av hva som kalles en "punsjtå" – den kliniske diagnosen heter podagra.

ALTERNATIV BEHANDLING

Akupunktur



Vi fører et **bredt utvalg** innen:

- Kroppsnåler med plast og stålhåndtak
- Ørenåler (plast og stål)
- Permanentnåler og pressnåler
- Kopper
- Ørelys
- Moxa
- Annet tilbehør

**GODE PRISER! Introduksjonsrabatt
25% ved førstegangsbestilling**

Registrer deg på www.natur-helse.no for informasjon om bruk, egenskaper og priser eller kontakt:

Natur & Helse AS, postboks 88, 3476 Sætre
Tlf.: 3279 1190 Faks: 3279 1191

6. KJØNNSORGANENE

Tarmene kan påvirke kjønnsorganene på mange forskjellige måter. Her skal jeg bare nevne noen:

1. Betennelser og infeksjoner kan spre seg fra tarmene til kjønnsorganene.
2. Tykktarmen kan trykke, rent mekanisk, mot livmoren med sitt "forstoppede" innhold.
3. Kjønnsorganenes funksjon kan bli påvirket reflektorisk, altså via nervesystemet.

Alt dette om intestinal autointoksikasjon og følgene av det høres nok både fremmed og søkt ut for de fleste. Men når man tar det med i betraktningen ved behandling og ser de positive endringene det medfører for pasienten, er det mange ganger en "nødvendighet" for at behandling skal ha varig verdi og for at pasienten skal kunne bli bedre. Det er først og fremst dr. F. X. Mayrs forskning som har åpnet øynene for dette problemet, både hos alterna-

tive behandlere og leger. Som en av de første legene stilte han sine overordnede svarløse overfor det enkle spørsmålet: Hvordan ser en normal buk ut? Selv hadde han som gjetergutt sett hvordan gjeterne stilte diagnose på sauene ut fra bukens form og avføringens beskaffenhet. Da han selv ble lege på kurklinikker og så alle pasienter med forstoppelse med sine sykdommer, kom han til å ta i bruk gjeterens iakttagelser på dem. De gode resultatene han oppnådde ved i hovedsak bare å normalisere fordøyelsesapparatets funksjon gjorde ham viden berømt. Jeg kan anbefale hans bok "Fundamente zur Diagnostik der Verdauungskrankheiten" for dem som ønsker å fordype seg i emnet.

Kjære medlemmer!

Vennligst sjekk deres informasjon på NLHs nettside og ring Linn på tlf. 51 56 30 38 for oppdateringer.

Du får utrensning, avgiftning og gjenoppbygging i én og samme tablett 2 i 1



1 STOP TOX utrenser og avgifter kroppen på en naturlig måte.

2 START LIVING gjenoppbygging med vitaminer og mineraler som tas lett opp i kroppen

100 % *Chlorella Pyrenoidosa*
www.scan-rella.no

360 tabletter/90 gr. à 250 mg
640 tabletter/160 gr. à 250 mg



 **Helsekostsentralen AS**

Tlf.: 38099820, fax: 38099821, postbox 1502, 4688 Kristiansand
post@helsekostsentralen.no www.helsekostsentralen.no

Invitation til 5. internasjonale symposium i komplementær medicin

Smertebehandling

8. november 2008, kl 10.00
på Jørgensens Hotel
Søndergade, 8700 Horsens
Danmark

I samarbejde med

-Heel Basica **Chlorella** **VEGA**
Den Grønne Perle

Program:
10.00 Velkomst v. Helsepraktiker Thomas Kjærsgaard

10.30 Syre-Base balancens indflydelse på smerter
v. Prof. Jürgen Vormann, Tyskland

12.30 Lunch

13.30 Kostterapi og tllskud ved smerter i bevægeapparatet
v. Ernæringsterapeut Frede Damgaard

15.00 Smertebehandling i sportsverden
v. Dr. med Dalius Barkauskas, Litauen

17.30 Afslutning

Pris for hele seminariet med forplejning og kursusmateriale, kr 40,-



Prof. Jürgen Vormann,
Har grundlæggende institutt for
forebyggelse og ernæring
(PEV). Leder af BMW's
Formel 1 sundhedsprogram
Har offentliggjort mere end
150 publikationer



Frede Damgaard,
Forfatter, foredragsholder
og behandler gennem
mange år i Danmark og
Norge. Kendt for sin store
kendskab til ernæring
og kost.



Dr. med. Dalius Barkauskas
Læge for det Litauiske Rødehånd-
lands hold og olympiske hold
gennem 10 år. Er kendt i hele
verden for sine resultater i
sportsverden med sine
sportsudøvere.

BioVita

Gottandvej 16 A · DK - 8700 Horsens · Tel.: 76 26 07 66 · Fax: 76 26 09 66 · bestilling@biovita.dk · www.biovita.dk