



Vi har alle naturlige mekanismer til konstant helbredelse i vores kroppe, og vi kan leve vores hverdag på en måde, der nærer disse mekanismer, hvilket er en vigtig del til at forebygge og komme sig efter sygdom.

Nu er det ikke sådan, at konventionel medicin ikke har sin plads - især hvad kræft angår. Man kan ikke erstatte kemoterapi med broccoli, jogging og meditation, men det er klart, at disse tre ting ændrer den måde, som ens gener kontrollerer kroppen.

Helingsproceduren

Selv heling af et sår er ikke kun et spørgsmål om, at væv gror sammen igen. Så snart din hånd kommer til skade, går flere systemer i gang: Det størknede blod danner straks en fibrin klump for at stoppe blødningen. Kredsløbet og det kardiovaskulære system begynder at afgive hvide blodlegemer for at afværge bakterier og beskytte såret mod infektion, mens der også leveres celler, der kaldes fibroblaster, som danner collagen for at støtte i vævsreparationen.

Og når stress sætter ind, omstilles den normale drift af kroppen - såsom inflammation, fordøjelse og eliminering - for at regulere kroppens ressourcer (f.eks. blodgennemstrømningen), så de kan kæmpe mod krisen.

Så ikke alene sker heling hele tiden, det sker også i hele kroppen, hvilket er grunden til, at du kan gøre mere for at hjælpe helingen end blot at putte et plaster på såret.

Forskning viser for eksempel, at god ernæring forkorter helingstiden og at moderat motion kan støtte cirkulation (som tilfører ilt og næringsstoffer og vasker toksiner ud).

Sindets magt over kroppen

Det blev engang betragtet som en radikal idé i vestlig medicin, men sindets magt over kroppen har vundet større respekt i løbet af de sidste par årtier takket være en voksende mængde

neurologisk forskning og nye teknologier, såsom funktionelle MRI-scannere.

Forskere har konstateret, at biokemikalier, der frigives fra hjernen under forskellige humørstemninger, påvirker, hvor godt kroppen reparerer sig selv.

Negative følelser (såsom angst, frygt og ensomhed) har vist sig at udløse stresshormoner, som f.eks. cortisol og adrenalin, som hæmmer immunforsvaret, mens positive følelser (som lykke, kærlighed og ro) kan øge vores helbredende evne gennem "feel good" neurotransmittere, som dopamin og oxytocin.

Forskning viser, at dette ikke er det rene opspind. En undersøgelse fra Pittsburghs Carnegie Mellon University tyder på, at positive følelser kan hjælpe med at afværge en almindelig forkølelse. Da 334 volontører blev sat i karantæne og inficeret med en forkølelsesvirus, var de, der havde en tendens til at opleve positive følelser (følelse af velvære og ro), mere tilbøjelige til at modstå infektion og undgå at udvikle symptomer end de, der havde en tendens til depression, negativitet og angst.

Forskning viser, at depression, som påvirker cortisol-niveauer, kan forværre resultater hos patienter med kræft og hjertesygdomme, mens ensomhed og

ifølge den konventionelle måde at tænke på, er det at helbrede sygdom intet mindre end en krigshandling: Vi kæmper mod kræft eller forkølelse og beskytter kroppen mod grimme vira, som regel i form af patogener (læs: bakterier), der truer med at ramme os med sygdom. Som svar sender vi tropper ud i form af antistoffer (herunder et regiment kaldet "naturlige dræberceller") for at forsvare vores territorium. Hvis de gode vinder, hersker vores helbred. Hvis de onde vinder, bliver vi syge. Men den nyeste måde at tænke helbredelse på (som også tilfældigvis er den ældste måde) er ved at overveje, hvordan man forstærker, hvad der er godt, i stedet for at ødelægge, hvad der er skidt - altså et spørgsmål om at forebygge frem for at helbrede.

Forebyggelse frem for helbredelse

social isolation har været forbundet med svækket immunforsvar, for højt blodtryk og hurtigere progression af Alzheimers sygdom.

Og en ny undersøgelse fra University of Kentucky har fundet en sammenhæng mellem optimisme og en proces, der kaldes cellemedieret immunitet, som hjælper med at forhindre virusinfektioner.

Placebo-effekten

Der er måske ikke noget bedre bevis for virkningen af sindets magt end placebo-effekten. Undersøgelser tyder på, at den tegner sig for omkring 30 procent af svaret for enhver medicinsk intervention og er endnu ikke blevet traditionelt afvist af forskere som en slags magisk tænkning. Faktisk er det et stærkt eksempel på forbindelsen mellem tanker, overbevisninger og fysisk helbredelse.

Placebo-effekten er et tegn på, at hjernen spiller en meget

vigtig rolle i heling. Når vi forventer en pille eller behandling hjælper os, skifter hjernen gear og udløser endorfiner og andre kemikalier, der understøtter immunsystemet i dets arbejde.

Desværre har vi i de sidste 60 år udviklet en række vaner, der kommer i vejen for vores naturlige helbredende mekanisme. Vores kost er for eksempel skiftet fra uforarbejdede fødevarer til forarbejdede produkter, som mangler næringsstoffer, med et lavt fiberindhold og meget sukker, der udløser cellulær inflammation, som gør det svært for kroppens naturlige forsvar at tage fat.

Det er ikke den ene stressfaktor, der gør dig syg. Det er den samlede virkning af mange stressfaktorer på krop, sind og ånd, der får dig ned og gør dig sårbar. Vi har set på en række eksperter helbredende strategier og er kommet frem til seks centrale livsstilsændringer til at holde dine selvhelbredende systemer vitale - og intakte.

6 måder at holde dine selvhelbredende systemer vitale

1. Reducér stress med afslapning

Afslapning og nydelse er en helbredende sindstilstand, og hvis vi ikke får det regelmæssigt, kompromitterer vi kroppens evne til at komme sig over sine daglige traumer.

Alt, hvad du kan gøre for at reducere din stressrespons vil betale sig på den helbredende front. En undersøgelse fra 2010 af post-traumatisk stress disorder (PTSD) på Columbia Universitys Mailman School of Public Health, viser, at alvorlig stress kan ændre ens genetik og påvirke kroppens immunfunktion i mange år fremover. PTSD har længe været forbundet med negativ indvirkning på den fysiske sundhed, herunder diabetes og hjertesygdomme.

Stimulering. Det at beundre et kunstværk, lytte til musik eller arbejde i haven er ikke bare tidsfordriv, men en del af en omfattende sundhedssikringsplan. Vi skal gøre ting, som vi nyder for at få hjernen til at frigive "feel-good" kemikalier.

2. Find noget at tro på

Forskning viser, at folk, der har en åndelig tro af en eller anden slags, er bedre rustet til at håndtere sygdom. En nylig undersøgelse fra University of Miami viser, at patienter med HIV, der beskrev sig selv som "spirituelle" (hvilket betød, at de havde en følelse af fred, tro på Gud eller et medfølelsende billede af andre) viste en højere optælling af AIDS-bekæmpende CD4 immunitetsceller og en reduceret virusmængde.

Et studie i 2006 på University of Michigan School of Public Health ledet af sociologen Neal Krause, Ph.D., undersøgte sundheden i mere end 1.300 ældre landet over, og fandt, at mennesker, der mener, at deres liv har en betydning, lever længere.



3. Tal om det

Negativitet er dårligt for dit helbred. Undersøgelser viser, at det kan hæve antallet af cytokiner, adfærdsregulerende proteiner i immunsystemet, der er forbundet med leddegigt, knogleskørhed og andre sygdomme.

En undersøgelse fra 2005 fra Ohio State University kiggede på effekten af ægteskabelig disharmoni på simpel sårheling i 42 ægtepar. Forskerne fandt, at par, der viste konsekvent højere niveauer af fjendtlig opførsel, helede 40 procent langsommere fra deres laboratoriepåførte sår end de mere harmoniske par. Efter at parrene deltog i et struktureret samspil til at afhjælpe moderat konflikt, forbedredes deres sårheling.

Hold ikke følelser inde.

En 10-årig undersøgelse offentliggjort i Psychosomatic Medicine fandt, at kvinder, som forblev stille under skænderier med deres mænd, havde en fire gange større sandsynlighed for at dø i løbet af denne periode end kvinder, der gav udtryk for deres mening. De var også mere tilbøjelige til at lide af depression og irriteret tyktarm. Indlæring af konfliktløsningsstrategier kan hjælpe selv de mest tilbageholdende til at tale for dem selv. Hvis du ikke er klar til at give udtryk for dine problemer, skal du få disse følelser ud på en anden måde: Skriv dem ned eller hav en privat "udluftningssession".

4. Få din søvn

Søvn og immunforsvaret er uløseligt forbundet. Mange af kroppens vigtigste genoprettende funktioner - vævsreparation, muskelvækst, proteinsyntese - sker mest eller udelukkende under søvn, og undersøgelser har knyttet søvnmangel med sænket immunevne og øget fedme og inflammation, som alle er risikofaktorer for hjertesygdom, kræft og slagtilfælde. En 2008 UCLA undersøgelse viste, at blot én nat med afbrudt søvn udløste den cellulære-betændelsesproces forbundet med hjerte-kar-sygdom, gigt og meget mere. Alles søvnbehov varierer, men de fleste voksne kræver mellem syv og ni timer per nat.

Folk, der sover godt, elsker søvn. Nøglen til at elske søvnen er at lave nogle dejlige ritualer ved sengetid (tag et varmt bad med lavendelolie, sluk al elektronik). Drik dog ikke alkohol lige inden sengetid, da det har en tendens til at gøre dig mere vågen i løbet af natten.

Dybe vejrtrækninger før sengetid kan gøre dig mere afslappet. Lig i sengen, træk vejret ind gennem næsen og tæl til 4. Hold vejret, mens du tæller til 7, og ånd langsomt ud gennem munden, mens du tæller til 8. Gentag 3 gange.

En regelmæssig daglig yoga praksis kan også reducere stress og fremme bedre søvn. En ny undersøgelse viser, at kræftoverlevende, der praktiserede blid yoga to gange om ugen, rapporterede en 22 procent forbedring i søvnkvalitet og reduktion i brug af sovemedicin med gennemsnitligt 21 procent.