

ten vi andas är natur. Våra kroppar består av natur. Därmed inte sagt att allt i naturen är nyttigt för oss. Det gäller att välja det nyttiga och avstå det skadliga.

Även den medicin vi ibland behöver kan vi ofta hitta i naturen, fast den kunskap som fanns om naturmedicin har till stor del dött med dem som kände den. Läkemedelsindustrin har framställt tussentals syntetiska läkemedel, som många gånger kan behövas, men som ofta också ger biverkningar som kan skada lika mycket som själva medicinen kan göra nytta. Jag menar inte att vi ska avstå från den avancerade läkemedelskonst, som idag står till vårt förtogande, men vi kanske själva kan hålla oss friska och bara belasta sjukvården när vi verkligen behöver den. Att som Naturskyddsföreningen engagera sig för en frisk och oförstörd natur är direkt kopplad till oss själva och vår hälsa. Allt hänger ihop.

Äta oss friska – eller sjuka

Det är inte så lätt i dag att välja mellan vad som är nyttigt och vad som är skadligt. När jag i en väl-sorterad butik klagar på att sillsortimentet är begränsat till en hyllmeter medan godissortimentet omfattar 30 meter får jag svarat, att vi säljer godis för mycket mer än 30 gånger siltprodukterna. Dessutom tillkommer åtskilliga meter söta lskedrycker. Det är inte så konstigt om vi allt mer behöver gå till doktorn.

En vän berättar att hans blodtryck hade mätts till över 200. Mycket allvarligt! Doktorn vill naturligtvis skriva ut diverse blodtrycksänkande piller. Min vän säger att han vill inte ha några piller. Det höga blodtrycket har en orsak och den orsaken vill han ta reda på och åtgärda. Han finner lätt vid en sökning på internet att det är kon-



ONATURSPALTEN

sumtionen av socker och spannmålsprodukter, främst vete, som är orsaken. Han följer dessa råd och vid nästa kontroll är trycket 140. Han berättar också för mig att man har genom att fördubbla kromosomtalet hos vete fått det mera högväxande. Men detta vete är skadligare för kroppen än det gamla vete (mer fäktiga finns på www.wheatbelly), som inte heller det var nyttigt. Ska man ändå välja spannmålsprodukter är råg och havre att föredra.

Honung för särbehandling

Honung är nyttigt, vet de flesta, men inte bara att äta. Jag var nyfiken på en bildkonferens i Norge där en hudläkare berättade om hur hon använde honung för att läka bland annat brännskador och ligsår. Där antibiotika, salvor och allt vad läkemedelsindustrin kan erbjuda använts utan framgång under lång tid visade hon hur behandling med honungsslag läkte dessa svårbehandlade sår på 12–14 dagar. Men honung är inte en produkt som läkemedelsindustrin talar sig varm för. Honung är också en utmärkt sportdryck då den håller blodsockernivån stabil, vilket andra sportdrycker inte gör. Inom apiterapi finns också pro-polis och pollen med nyttiga egenskaper. Men det får vi ta mer om en annan gång.

Getmjölk räddningen?

Jag har de senaste åren intryckserat mig särskilt för getmjölk och dess hälsoeffekter. När min



Getmjölkproduktion vid mejeriet Dalsspira i Dalssland.

bror drabbades av allvarlig cancer i magsäcken och dessutom metastaser i levern lovade läkarna att göra vad de kunde för att bromsa utvecklingen. Från en ingift familjemedlem från Bosnien fick han rådet, att om han ville bli bra skulle han dricka getmjölk. Det lät ju rätt osannolikt, att ett glas mjölk om dagen skulle ha någon verkan på en så allvarlig sjukdom. Han drack dock sin getmjölk varje dag och fick även de utlovade cellgiftsbehandlingsarna. Det blev två strycken. Efter ett och ett halvt år finns inte ett spår av någon cancer. Läkarna står helt svarslösa. Naturligtvis hade detta inte gått utan cellgiftsbehandlingarna, men sannolikt inte heller utan getmjölken.

Vad är det för märkliga effekter just getmjölk kan ha på vår kropp? Tyvärr är forskningen på området bristfällig, men jag har ändå med hjälp från olika håll hittat en del, som kan förklara vad det handlar om. Först fick jag tag på en artikel om forskning på Lunds Universitet av en professor Svanborg. Hon fann att mänsklig bröstmjölk hade påtaglig effekt på cancerceller och isolerade den proteinnmolekyl, som var den verksamma delen.



Getmjölk tycks vara rena rama hälsodrycken. FOTO: HELENA LINDGREN

Finns möjligen samma protein i getmjölk? Det vet vi inte, men mycket talar för att det är så. Två andra forskningsrapporter som jag fått ta del av, pekar både på effekter på cancer och ett antal andra positiva effekter. Här ett litet urplock från Karin Jonssons forskning på Livsmedelsvetenskap på Chalmers. Getmjölken har positiv påverkan bland annat på följande:

- Inflammatorisk tarmsjukdom.
- Hjärt- och kärlsjukdom.
- Sänker kolesterohalten i blodet.
- Blodtrycksänkande.
- Är antioxidativ.
- Stimulerar Immunsystemet.
- Påverkar cancerceller.

Den som vill pröva getmjölk rekommenderas ett glas varje morgon. Den finns att köpa på Dalsspira mejeriet i Rännelanda men ska också finnas i de större livsmedelsaffärerna. Finns den inte så be dem ta hem.

Alla kan drabbas av sjukdomar, men alla kan också göra mycket för att hålla sig friska. Det handlar naturligtvis om mer än vad jag tagit upp här, till exempel motion, att undvika gifter i maten och så vidare. Man behöver inte göra allt, men det är viktigt att börja någonstans. Jag önskar alla lycka till med att behålla sin hälsa.

Ingvar Arvidsson