



VITAMINER OG MINERALER VED EDTA BEHANDLINGEN

Når vi som læger giver EDTA behandling, bygger vores viden om behandlingens effekt og bivirkninger dels på den mangeårige erfaring i USA og Europa, dels på danske EDTA lægers erfaringer igennem tiden. Når vi giver vitaminer og mineraler samtidig, bygger det desuden på en mangeårig viden om kroppens behov for at få tilført de rigtige byggesten – altså den egentlige orthomolekylære viden.

Vi anbefaler ALTID et kraftigt mineral- og vitamintilskud parallelt med EDTA-behandling – og det er der gode grunde til.

- **for det første** skal vi stoppe den fremadskridende åreforkalkning
- **for det andet** skal vi sørge for IKKE at gøre skade med EDTA-behandlingen. EDTA trækker mineraler ud af kroppen og særligt zink kan man komme i underskud med
- **for det tredje** vil vi gerne, at vores patienter oplever at få det bedre – og da de ofte mangler både magnesium, zink, selen, andre essentielle mineraler, B-vitaminer, vitamin D og omega 3 er det bare om at få hældt nogle vitaminer og mineraler i dem!


Åreforkalkning skyldes ofte et samspil af flere faktorer. Herunder ofte mangeårig kost med mangel på mineraler og vitaminer. For de fleste patienter vil det gælde, at hvis de havde fået tilstrækkelig med B-vitaminer, naturlig E-vitamin, C-vitamin, Magnesium, Zink og Selen gennem årene – samt omega 3 (EPA og DHA) og vitamin D3 og K2 – ville de måske ikke have udviklet symptomer på hjertekar-sygdom.

Ikke at man ikke kan udvikle forkalkning i blodkarrene, hvis blot man får vitaminpiller nok – det kan man såmænd godt – især hvis man ryger, ikke motionerer, har udviklet sukkersyge og/eller er meget stresset eller sover dårligt.

Men sandsynligvis ikke lige så hurtigt. Måske var der gået 10 år længere før den første blodprop, den første angina pectoris eller de første symptomer på vindueskigger-syndrom.

Det at stoppe den fremadskridende proces med åreforkalkning kræver derfor en stor indsats på flere måder.

- 1) **Man skal have daglig motion** – gerne 1 times daglig gåtur. Udendørs – så man får sin dosis dagslys samtidig.
Mange patienter kan i starten af behandlingen have svært ved at motionere nok – men det er meget vigtigt hver dag at bruge kroppens muskler! Lidt morgengymnastik. Kortere gåture. Op af stolen. Op af trappen. Op på cyklen. Ned i bassinet. Hen til fyssen eller gymnastikken.



2) **Man skal have en god, lødige kost. Væk med sukker, stivelse, mælk.** Gode kilder til protein. Masser af gode fedtstoffer. Er blodsukkeret forhøjet skal det ned – med motion og kost.

En myte siger, at det ved sukkersyge er godt at spise mange små måltider:

DET PASSER IKKE!

Kroppen skal vænne sig til at undvære mad.

-Helst i flere timer!

Spis gerne aftensmad senest kl 18.30, så du **IKKE SPISER EFTER KL 19**. På denne måde kan du faste til næste morgen. Morgenmad kl 8 vil da gøre, at du har FASTET i 13 timer. Dette er god træning for kroppen, der hermed får mulighed for at rydde op og gøre lidt orden i cellerne inden den igen skal til at fordøje mad.

Dette betyder farvel til frugt/kage/nødder/chokolade til aftenkaffen. Det kan være hårdt! Til gengæld vil det ofte medføre bedre søvn, bedre blodsukkerregulering, måske færre ledsmerter?

3) **Der skal fyldes op med vitaminer og mineraler.**

Hos patienter, som vi laver fuldblodsmineral-analyser på, før vi giver kosttilskud, ser vi oftest:

- lav magnesium
- høj calcium
- lav kalium
- høj natrium
- lav zink
- høj kobber
- lav selen.

Vi ved fra ernæringsforskningen, at stort set alle får for lidt magnesium i kosten og/eller taber for meget fra nyrerne pga. stresstilstande i kroppen.

Vi ved, at mange har problemer med optagelsen af zink – og at mange får for lidt i kosten. Samt at vi i Danmark ofte har et relativt højt kobber-niveau i kroppen, blandt andet pga. brugen af kobber i landbruget.

Tilførsel af tilstrækkelige doser vitaminer og mineraler gøres simplest ved at bruge en kraftig multivitamin- og mineral-tablet. Vi anbefaler ofte kraftige kombinations-produkter, der har så stort indhold af vitaminer og mineraler, at de slet ikke må sælges i Danmark – vore patienter må derfor bestille dem hjem fra udlandet til mange måneders forbrug ad gangen.

Ulemperne ved disse produkter kan dog være at de 1) er ganske store og kan være vanskelige at sluge 2) hos nogle patienter medfører mavegener.

I begge tilfælde må man endelig fortælle sin behandlende læge, at der er problemer – så kan lægen guide til andre produkter. Man må ikke blot stoppe uden at fortælle det til lægen, for uden tilskud risikerer man at komme i underskud med nødvendige næringsstoffer.

I princippet ville vi allerhelst måle på både vitaminer og mineraler hos alle i stedet for at behandle "i blinde", og dette er også muligt med blodprøver, der analyseres på tyske eller amerikanske laboratorier. Vi tager jævnligt prøver af denne type, dog ikke altid, og det er på grund af den ekstraudgift det påfører patienten, og fordi vi med kombinationsprodukterne tilføjer rigelige mængder.

EN ANDEN MULIGHED end at bruge et standardprodukt er selvfølgelig at have et princip om gerne at ville tilføre næringsstofferne via en god, lødigt kost. Desværre er dette bare ikke nok, når kroppen har nået at udvikle sygdom og man samtidig giver EDTA-behandling. Der skal rigtig meget zink, selen og magnesium til – og så vil det kræve en meget specifik kostvejledning. Er det muligt? - Det tror jeg: med en patient, der er villig til at spise præcis, som det foreskrives, ville det sandsynligvis godt kunne lade sig gøre.

Vidste du det om calcium og magnesium?

Mennesker, der mangler magnesium, vil have svært ved at få kalium ind i cellerne – og at holde calcium ude.

Calcium hører til udenfor cellerne – i blodet og i kollagenvævet i knoglerne. Det hører ikke til inde i cellerne, bortset fra når det skal signalere "Muskel - træk dig sammen!" eller "Nerve – send et signal!".

Magnesium derimod hjælper med at styre calcium og at holde calcium ude af cellerne – og det er derfor nødvendigt med nok magnesium, for at muskler kan slappe af.

Herunder vores arterier (pulsårer) i kroppen, hvor de mindre arterier (arterioler) har glatte muskelceller i deres vægge.

Mangel på magnesium og dermed øget influx af calcium i muskelcellerne, gør at disse muskelceller ikke kan slappe af, den glatte muskulatur i arteriolevæggen trækker sig sammen, og blodtrykket stiger. Dette er grunden til, at magnesium har en blodkar-udvidende og blodtryks-nedsættende effekt.

Den type blodtryksmedicin, man kalder for calcium-antagonister, virker faktisk lidt på samme måde som magnesium. Den sætter sig (ligesom magnesium) på calciumkanalen og blokerer for influx af calcium.

Symptomer på magnesium-mangel:

- kramper i benene om natten eller efter motion
- forhøjet blodtryk (hvilket også kan skyldes mange andre ting)
- uro i kroppen, svært ved at falde til ro
- sitren, rysten på hænderne
- urolig hjerterytme

Hvis man synes man ryster og er bange for, om man mon har fået Parkinsons sygdom, er det værd at forsøge med fodbad med magnesium (Epsom salt) dagligt i 3 dage. Hvis ens rysten forsvinder – hvad den ofte gør – har man sin diagnose: Magnesium-mangel. Nøjagtig samme metode er værd at forsøge mod kramper i benene.

Katrine Flindt