

DITT FRAMTIDA JAG

VILKEN TAKTIK SKA VI LÄGGA UPP INFÖR
ANDRA HALVLEK?



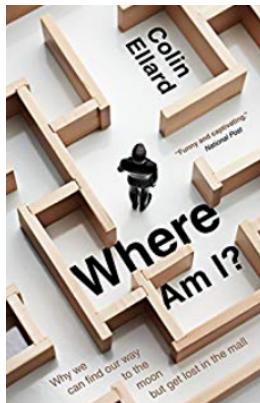
MIKAEL DAHLSTROM

Ditt framtida Jag.

Vilken taktik ska vi lägga upp inför andra halvlek?

(Stockholm 2019-03-04)

Det är inte förrän vi går vilse som vi hittar nya vägar



© Mikael Dahlström, Leg kiropraktor, Kinesiolog etc

Grundare av QINOpactic Medicine

Förord av Lennart Matikainen

Förord

Hur många gånger går en häst in i elstängslet? EN gång och aldrig mer! Hur många gånger går en människa in i samma stängsel? Otal med gånger! Varför repeterar människor mönster som kan vara rent skadliga, medan djur lär sig direkt och ändrar mönster? Människan säger sig vara så högt över djuren och lever på intelligens och innovation.

Intelligens är till nytta när mer "fyrkantiga" ting ska lösas, men i relationer, sociala sammanhang och känslor och välmående gäller något annat.

Varför blir det alltid så här? Varför smärtar min kropp? Varför hittar inte doktorn något fel på mig? Frågor som människor ställer sig och vilshenheten växer. Det omedvetna påverkar och det medvetna begriper inte hur det ska lösas. Är vi kemi eller energi? Vem äger ditt liv?

I mitt eget arbete med människors självkänsla, relationer och ledarskap, har helhetstänk alltid varit givet. Många uppgivna människor som gått på grund har fått upptäcka hur de kan ta kommando över sina liv och bli fria. När jag själv i början på 90-talet vände mitt liv efter alla svårigheter jag drabbats av, började en nyfiken resa. När jag tidigt upptäckte kroppsbalansering och satte mig in i Kinesiologi, blev jag tidigt medveten om hur vår kropp och känslor hela tiden berättar saker vi behöver lyssna på.

När jag för många år sedan träffade Micke Dahlström, fann jag ett komplement, där jag kunde skicka människor med olika smärtor, mönster och skador till honom. Otal var de som förvånat undrade vad som hänt under behandlingen, men klart bättre mådde de.

Äntligen, tänkte jag, när Micke kom med sitt bokmanus, Ditt framtida Jag.

Hans gedigna kunskaper och erfarenheter ska inte vara i det lilla rummet, utan få en kanal ut till den stora massan. När jag läste manuset, visste jag att jag kunde lita på att Micke med humor och pedagogik skulle beskriva hur vi fungerar och varför. Att utmana läkarvetenskapen är ett måste, då den helt begränsar helhetstänket och ersätter energi med kemi. Att Micke tagit med den historiska utvecklingen, eller kanske avvecklingen, ger en förståelse för varför begränsningar styr. Att boken både har med förklaringar av orsak och verkan inom många områden och konkreta övningar, ger läsaren en holistisk "doktor" att ha hemma.

Ditt framtida Jag ger både insikter, konkret kunskap och vägar framåt, är den bästa medicinen för människan.

30 augusti 2017

Lennart Matikainen

Relationscoach, föreläsare och författare

Intro

Tack för att du gett mig förtroendet att försöka förkovra dig i hälsans och läkningens snåriga djungel. Den goda nyheten nyheten är att du ännu inte hunnit tillräckligt långt för att ångra dig.

Öppet köp gäller de första 10 raderna.

Det betyder att jag bara har ett par rader till på mig att "försöka" få dig att vilja läsa vidare.

Jag har i egenskap av min profession (kiropraktor, kinesolog, massageterapeut, akupunktör etc.) behandlat människor i över 25 år och otaliga är de gånger folk bett mig skriva en bok. Varför då, har mitt svar alltid varit, vad har jag att berätta, som skulle vara intressant för allmänheten att få ta del av? Vad har jag för ny infallsvinkel på dina eller dina kunders/patienters (om du är terapeut eller läkare) besvär som du inte redan läst i bok efter bok eller lärt dig på ett seminarium? Vad har jag att dela med mig av som skulle kunna förbättra ditt liv eller förståelse för hur du själv kan förändra ditt och andras liv/beteende med? Ja, vad vet jag? Men här är vi, efter allt tjat så har jag då äntligen skrivit denna bok. Syftet med boken var från början att ge terapeuter av olika slag lite större förståelse för hur komplicerad bilden av människan och hennes besvär/åkommor/symptom är. Vi kan inte bara behandla symptom och se saker utifrån någon fiktiv box. Människan är enormt mycket mer komplicerad än så. Jag ville förmedla mina tankar och förståelse för hur komplicerade vi är, vilka fantastiska skapelser vi människor är och hur vi på bästa sätt ska kunna hjälpa våra patienter, eller klienter. Detta verk hette ursprungligen, "Handbok för Terapeuter", men blev arbetsnamnet "En utbränd Gurus Memoarer" när jag så småningom insåg att denna information var och är ett ämne för alla. Alla måste få tillgång till denna information. Alla måste vi få en förståelse för hur vi fungerar, varför vi hela tiden återfår vår smärta, varför folk påstår att jag är så lik min mamma, trots att jag säger till mig själv att jag inte vill vara som min mamma. Det finns delar av oss som vill gå framåt och frodas, men det finns andra delar av oss som av någon anledning är rädda, inte törs, eller inte tror att de kan förändra sitt liv och sin nuvarande situation, vilka hindrar din framgång och lycka.

Det finns ett talesätt som lyder:

"Det är inte förrän man går vilse som man hittar nya vägar".

Kanske är du redo att gå lite vilse i ditt liv just, boken finns här som vägvisare och guide i denna snåriga djungel.

I denna bok ska jag försöka, nej förresten, det finns inget som heter försöka.

”Att försöka” något är bara ett sätt att förbereda hjärna (och kropp) på att misslyckas.

Handen på hjärtat; Du ska ha fest och bjuder dina vänner, bekanta och den utfyllnad du anser behövs för en lyckad kväll. Hur många av de som svarade ”Jag ska försöka komma” kom egentligen? Nej, att försöka något, är inte det vi ska göra i denna bok.

Jag SKA få dig att förstå. Förstå hur viktigt det är att du sätter dig i förarsätet och inte sitter passivt och maktlöst i passagerarsätet. Det lät kanske lite konstigt eller hur? Men, du måste förstå hur du själv kan påverka din (eller dina patienters/kunders) hälsa, välbefinnande och framtid.

Ja, alla delar av livet förresten. Denna bok handlar primärt om din hälsa och hur du från och med nu sätter dig bakom ratten och själv styr över din hälsa och ditt liv och inte passivt hoppas att andra ska lösa dina problem. Vilken taktik ska vi lägga upp inför andra halvlek?

Change others by changing yourself.

Du kommer nog att märka att jag har en sjuklig tendens att ibland skriva på engelska då det svenska språket ibland är ”lite fattigt” på bra beskrivningar eller betydelser.

Sorry, men nu har du fallit för det enklaste av trick:
Din ångerrätt har gått ut.

Boken du nu läser är skriven i du-form, men kunskaperna gäller naturligtvis även i din relation med dina patienter eller kunder eller vad du nu kallar dina *ginny-pigs* (om du är terapeut eller öppensinnad läkare). Du kommer säkert hitta massvis med meningsbyggnadsfel eller vad det heter, men just nu så är det jag som förmedlar mina tankar till dig som läsare, jag håller ingen svensklektion.

Jag och jag, och vem är då jag? Jag heter Micke Dahlström och har som sagt arbetat med människors hälsa och välbefinnande nu i 25 år. De första åren jobbade jag som massageterapeut och gjorde det mycket bra (om jag får säga det själv), var involverad i ett 25-tal idrottsklubbar, allt från

elitnivå ner till division 5, allt från JO Waldner ner till Erika Söderström.

Efter sju år, som massageterapeut hade jag fått nog, och kände att jag bara stod och stampade på samma fläck, med samma utleda tekniker. Det fanns då för mig, bara två alternativ; kiropraktor eller ortoped. Naprapat var aldrig aktuellt, då jag redan jobbat som massageterapeut under många år, och i praktiken redan gjorde samma sak som de naprapater jag träffat genom åren. Kiropraktorer å andra sidan, gjorde något helt annat. Så valet föll på att bli kiropraktor och eftersom denna utbildning "bara" var 5 år lång, så vann den över Ortoped-spåret (som skulle ta 11 år).

Sagt och gjort. Jag flyttade till Stockholm och började på Kiropraktorhögskolan. Det gick jättebra, trivdes verkligen bra och var jättenöjd med mitt val. Det fanns aspekter jag inte gillade med skolan och dess utformning också, men det ska vi inte ta upp här. På skolan träffade jag Mac Pompeius Wolontis, som äger och driver Svenska Kinesiologiskolan, en av mina största inspirationskällor. Han övertygade mig att påbörja en specialutbildning som han skapat speciellt för kiropraktorer. Sagt och gjort, jag hoppade på hans utbildning också. Då måste ni förstå att mellan dessa skolor är det en enorm kontrast, kiropraktiken som är väldigt fyrkantig, allt och alla ska vara inom samma ramar, medan kinesiologin är tidvis väldigt högtflygande, med balanseringar av bland annat chakran. Jag tog personligen bara åt mig av det som jag var redo för just då, och sållade bort resten.

På Kiropraktorhögskolan, är utbildningsåren 4 och 5, så kallade "Out patient clinic", då personer kommer utifrån och får behandling av skolans elever, så kallade elevbehandlingar. Under dessa år experimenterade jag hejvilt, till instruktörernas vilda protester.

Instruktören/handledaren kom in när jag gjort mina "fynd" och då skulle jag redogöra för vad jag ville göra och varför och det gjorde jag också ...

"Men, Micke, det där får du inte göra här."

"Nej, det vet jag", sa jag och gjorde då det jag skulle/fick göra så länge handledaren var i rummet. När han (eller hon) gick ut så gjorde jag det jag inte fick. Nästa patient kom in. Kollade mina fynd, kallade in handledaren.

"Men, Micke, det där får du inte göra här."

"Nej, det vet jag, det sa du för en halvtimme sen så det skulle jag aldrig

göra." Jag gjorde det han ville att jag skulle göra och sedan gjorde jag mitt. Efter några månader, hade vissa handledare tröttnat och kom inte ens in längre.

Under dessa år (och några år tidigare) experimenterade jag, med det jag kunde sedan tidigare och successivt hade inkorporerat i mina nya kunskaper.

Utöver dessa kurser, har jag under åren gått massvis med nya kurser och återigen sållat bort 90 % och behållit 10. Med detta har jag sedan mixat, eller rättare sagt, blandat lite av det där och lite av det här. Vilket resulterade i att jag med tiden började arbeta helt annorlunda än resten av mina kollegor.

Fröet till det som senare kom att kallas QINOPraktik, eller QINOPractic Medicin var således sått. Ok, nu var detta en liten förenkling, det var betydligt mer komplicerat och svårflörtat än så här. Jag har bland annat fått hotbrev av Skandinaviska Kiropraktorförbundet (KFS) som också gjort allt i sin makt för att sänka mig, men inte lyckats. De försökte bland annat namnskydda det jag höll på med. De fick inte igenom namnskyddet, men lyckades namnskydda ordet "Kinopraktiker". Så idag äger KFS yrkestiteln Kinopraktiker och Svenska Kinesiologiskolan har namnskyddat Kinopraktor. Ingen av dem har, eller har för avsikt att hålla kurser i KINOPraktik (stavas även QINOPraktik) men har likväl namnskyddat dessa titlar.

Det kan gå fort, att gå från att vara The Golden Boy ...

(Huvudrepresentant för Kiropraktorhögskolan vid fem världskongresser, ordförande i Elevrådet. Satt med i ett par utskott, samt vann två av tre utmärkelser vid min examen, varav ett av priserna var "den student som gjort mest för kiropraktikens framtid") ... till att bli det svarta fåret.

Nåväl, tillbaka till ämnet.

Så vad är då hälsa? Ja, jag skulle tro att om du ställer den frågan till hundra personer så får du hundra olika svar. Enligt världshälsoorganisationens (WHO) definition från 1948, som är den mest använda, är hälsa: "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och ej enbart frånvaro av sjukdom eller handikapp".

("Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of illness or infirmity").

Alltså, ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Men är det här dagens medicin lägger sin tonvikt?

Jag skulle personligen säga nej på den frågan. Här gäller närvaro eller frånvaro av symptom. Det är det enda som gäller. Otaliga är de personer som kommer in på akuten med symptom som liknar en hjärtinfarkt, smärta över bröstet med eventuell utstrålning ut i armen, svårt att andas och massvis med ångest.

Läkaren tar prover och finner att det "inte är något fel" på hjärtat, och patienten skickas hem igen men han/hon känner fortfarande symptomen och en enorm oro/rädsla/ångest inför sitt tillstånd.

Var togs denna oro och ångest hand om i processen? Här ligger en stor skillnad i modellerna *illness-wellness* modellen vs. *Disease*-modellen, men mer om detta senare, eller i bok 2, där ångerrätten bara är 5 meningar. :)

Ett meddelande från en svunnen tid

Om du hittar denna bok i ett antikvariat år 2225 så kan jag berätta att i början på 2000-talet levde vi i ett samhälle där läkarna fick extra betalt om de förkortade besökstiden med patienter och tog mindre prover. Kvantitet var mycket viktigare än kvalitet.

Jag vet att detta låter helt absurt nu när ni uppnått Edisons dröm:

The Doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease.

Ett taffligt försök till översättning: "Morgondagens doktorer kommer inte att ge någon medicin, utan kommer att intressera sina patienter i egenvård, kost och i orsakerna och förebyggande av sjukdom".

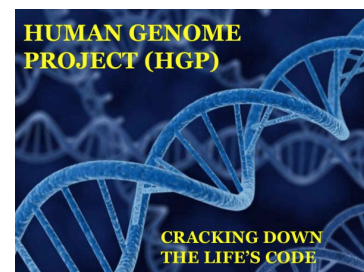
Sådan var vår "sanning" och vår verklighet. Det var läkemedelsbolagens era, det var de som dikterade villkoren för vår läkning och vårt välbefinnande, det fanns ett piller för allt, till och med *overshopping* (för de människor som handlar för mycket).

De gjorde det både vackert, metodiskt uträknande och väldigt professionellt, med fokus på fruktan och rädsla.

De fick oss att köpa vacciner (ett "slags artificiellt skydd") för miljarder kronor (också en svunnen valuta) mot uppbyggda "pandemier" som härjade vår planet (se svininfluensa i uppslagsboken) och uppbyggda sjukdomar.

Läkemedelsbolagen var fullblodsproffs. De fick oss att tro att vi var offer för våra gener men, det fanns en medicin som naturligtvis skulle kunna rädda oss alla till ett drägligt leverne. I början på detta sekel hade läkemedelsbolagen patent på samtliga våra gener.

Man hade ett par år innan detta genomfört ett världsomspännande projekt för att kartlägga vårt genome (den totala mängden gener (Genome är ärftlig information kodad i fullständiga DNA-sekvenser) via Human Genome Project och sedan sålt patenten på dessa fynd. Det visade sig att vi har runt 34 000 gener i våra kroppar, så det såldes en hel del patent under denna tid och naturligtvis ville man få igen sina investeringar, vilka togs igen via fler vacciner, sjukare människor och mer mediciner. Fem av världens tio största bolag, på den tiden, var profiterande läkemedelsbolag.



Nåväl, vi får kanske anledning att återkomma till detta, vid ett senare tillfälle.

Jag vill att du läser boken med ett öppet sinne. Det kanske står saker här som du inte förstår eller håller med om och det är helt ok. Men kom i håg en sak, bara för att man inte förstår något så betyder det inte att det inte fungerar. Ta till exempel en fax. Jag, personligen, kan för mitt liv inte förstå hur jag kan ta ett kort i Sverige, lägga det i en maskin som via ettor och nollor skickar information via satelliter till Australien, där samma bild kommer ut. Jag förstår det inte, men jag vet att det fungerar. Ibland behöver man inte kunna se saker för att ändå kunna "köpa" att de fungerar. Jag är nog lite inskränkt eller blockerad. Men jag kan inte se signalerna från min mobil, ändå ringer den oavbrutet. Märkligt eller hur!

Vad är det mer man ska säga så här i första delen av boken?

Jo, jag kanske ska säga att denna bok är skriven ur en högst personlig uppfattning om hälsa och mina filosofier för läkning och välbefinnande, vilka ligger till grund för min egen form av behandling; QINOPraktik.

Det som bevittnas i denna bok, är grundpelarna i vår teknik och behandling och den filosofi som QINOPraktiken vilar på.

Jag vill också poängtera att allt som skrivs i denna bok har en väldigt solid vetenskaplig grund. Sedan har jag förenklat saker och ting för att "avkomplitera" det hela och för att du som läsare, lättare ska få en helhetsbild.

Är du redo för den första dagen på resten av ditt liv?

Bra!

Spänn fast säkerhetsbältet. För nu åker vi!

Kapitel 1 - Smärta

Tillbaka till nutid.

Smärta är en odåga som gäckar hundratusentals människor runt om vårt avlånga land, så vi börjar resan med lite tankar om just detta.

Smärta och obehag är ett av den moderna medicinens mest missförstådda och åsidosatta fenomen. Den tär på miljoner människors psykiska och fysiska hälsa och gör det svårt för dem att leva ett rikt och lyckligt liv.

Stress är ett annat fenomen som ALLA känner till, är det verkligt eller bara ett modeuttryck? Har det någon betydelse/inverkan när det gäller smärta och hälsa generellt? Är stress bra eller dålig? Vi kommer i boken att ta upp massvis med olika ämnen och intressanta perspektiv från kanske lite annorlunda vinklar.

Tillbaka till ämnet.

Alla har vi upplevt smärta, hemska tandläkarbesök, sprängande huvudvärk, en ömmande fotled och så vidare. Men hur är det att ha ständig värk och att inte bli trodd, då kollegor och vänner tror och ibland insinuerar, att du "spelar" eller överdriver för att bli t ex sjukskriven. De som har kronisk smärta säger att det värsta är inte själva smärtan, utan omgivningens skeptiska, oförstående och många gånger fientliga inställning till deras mående. Läs mer om detta i kapitel 8.

Hur kan Du påverka din smärtsituation?

Varför upplever vi smärta?

Vad är smärta och kan man leva med den?

Ja, frågorna är många. Låt oss till en början slå fast att smärta bara är en budbärare.

Smärta är en av de signaler vårt inre har för att försöka få oss (vårt yttre) att sluta upp med det vi gör. Om du håller pekfingeret mot en het platta, känner du förhoppningsvis smärta. Smärtan talar om för dig att du bör nog sluta upp med detta NU.

Den förmedlar dock inte *vad* som är fel, det får du reda på när du tittar på fingret med misstro (förhoppningsvis innan det luktar bränt kött). Smärta är alltså en signal att något är fel. Allergier, klåda, eksem,

psoriasis är andra härliga exempel på vår fantastiska kropps förmåga att försöka förmedla ett "fel".

Så vad är det den försöker förmedla?

Det finns lite olika svar på detta.

Det jag vet, är att smärta säger tre saker:

1. STOPP
2. Gör inventering
3. Byt/bryt mönster

Det är någonting du gör (inklusive tänker) just nu, som inte är bra för dig som individ.

Vad är det då som gör ont? Vilken struktur är det som gör ont?

Är det kotan (och eventuellt den nervpåverkan detta innebär), eller är det muskulaturen som smärtar, eller är det som läkarna alltid säger – en inflammation? Ja, kiropraktorn har nog oftast rätt, det är kotan. "Yippi!"

säger alla kiropraktorer runt om i landet. MEN det ÄR muskulaturen som fått kotan att "låsa" sig till en början. "Yippi", säger massörer och naprapater. Det är alltså oftast kotan eller muskelkramp som orsakar smärta i våra kroppar.



Men, vad är det då som gör att musklerna krampar och låser fast kotan (som i sin tur leder till det där förbannade ryggskottet) från första början?

Kroppen består av ett gäng nerver. Vid muskelkramp, har det skickats ut signaler via så kallade motoriska/efferenta (utåtleddande) nerver från hjärnan till muskeln, som säger till muskeln att hålla i hårt.

En muskel kan inte bara få för sig att helt plötsligt börja krampa av sig självt (det är inte så att Gud skickat ner en blixtnedslag och dragit ihop din muskel som någon del av ett stort experiment)

Nej, den måste få en signal, något som säger åt den att göra det.

Det är alltså signalens fel?

Nej, inte det heller.

Tänk större än så.

Varför skickar hjärnan då en signal till muskeln?

Jo, hjärnan får informationen om att något är fel, via de sensoriska/

afferenta (inåtledande) nerverna, från det som kallas nervreceptorer, som ligger utspridda i olika delar (strukturer) i våra kroppar.

Alltså är det dessa inåtledande signaler som skickar en signal till hjärnan att försätta muskeln i kramp, vilket låser fast kotan och vi upplever den där obehagliga känslan av smärta, när vi vänder oss i sängen.

MEN, 99 % av alla "inåtledande" signaler sällas bort i hjärnan. Vad är det då som får dessa nerver att skicka signaler till hjärnan?

Jo, olika minnen eller program. Minnen på hur vi reagerar, på en viss stimulans. Ett minne (till exempel ett förändrat rörelsemönster) som kan ha blivit till ett "program".

Jag inser redan nu att det hittills handlat mest om smärta, men det är egentligen inte vad boken ska handla om, det är mycket större än så.

Ångerrätten har redan gått ut, så läs vidare nu. Somna inte.

Vi fortsätter dock resonemanget om smärta här, eftersom kapitlet heter "Smärta".

Definitioner av smärta

Spelar det någon roll hur vi mår mentalt? Eller hur väl vårt liv fungerar på olika plan? Spelar det någon roll vad vi har med oss i vårt bagage?

Fenomenet smärta är mycket större än vad vi kan förstå. Smärta är en varningssignal på att något är fel. Smärtan talar inte om VAD som är fel, bara att något inte står rätt till i kroppen.

Man brukar säga att det finns fyra kategorier av smärta, Neurogen, Nociceptiv, Idiopatisk och Psykisk. Ska jag vara helt ärlig så är denna kategorisering endast för folk med vita rockar, inget för oss vanliga dödliga.

Men, detta är bara en (1) form av kategorisering, vi kan göra lite andra uppdelningar också som ser ut så här:

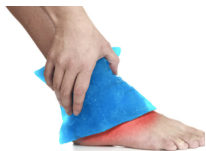
Smärta är antingen fysisk eller psykisk/mental/emotionell.

En fysisk smärta är till exempel en fotledsstukning. En psykisk/mental/emotionell smärta kan uppstå vid till exempel en depression eller vantrivsel på jobbet eller i en relation. Vad har detta för betydelse frågar du kanske dig? Jo, behandling, hemövningar, ja hela "approachen" till dina

besvär skiljer sig drastiskt åt, beroende på om smärtan har en fysisk eller psykisk *grundorsak*.

Värme eller kyla

Hur ska man då kunna urskilja om en smärta är av fysisk eller psykisk härkomst?



Jo, med värme eller kyla. Om du stukar foten, lägger du is eller en varm vetekudde på för att lindra smärtan? Is, naturligtvis.

Om du har ont i ländryggen, lägger du is eller en varm vetekudde på området för att lindra smärtan? Allt som oftast är svaret; en varm vetekudde. Så enkelt är det att skilja på om smärtan är av fysisk eller psykisk *grundorsak*. Observera det lilla ordet *grundorsak*.



Det är med all sannolikhet musklerna i din rygg som signalerar smärta, men de är bara symptomet. Grundorsaken kan fortfarande vara av psykiskt, mentalt eller emotionellt ursprung.

Symptom, utlösande faktor, orsak och grundorsak.

Det viktiga så här i början av boken är att särskilja på lite olika begrepp:

Symptom, till exempel smärta. Låt oss ta huvudvärk. Detta är ett symptom.

Det gör ont i huvudet, spänner över pannan osv.

Tror du att det är fel i pannbenet bara för att smärtan sitter där?

Nej naturligtvis inte.

Orsaken kan vara att du druckit för lite vatten, för mycket alkohol, stressat på jobbet, har en spänd nacke etc.

Det är alltså skillnad på Symptom och Orsak. Två helt separata saker. Symptom kommer ofta väldigt sent i förloppet.

Smärtan i till exempel knäna har oftast inte med knäna att göra överhuvudtaget. Om du inte råkat ha blivit träffad på knäna av stötfångaren på en Volvo 740, eller ramlat ner för ett trappräcke eftersom du satt och dinglade med benen alldeles för häftigt, eller snubblat på en

sten och landat med knäna som stötdämpare förstås. Då kan ju smärtan såklart ha med de stackars knäna att göra, men om du inte gjort det?

Grundorsak: Om du spontant känner att en varm vetekudde eller ett varmt bad lindrar dina smärtor så är de med största sannolikhet av mentalt, psykiskt eller emotionellt ursprung/orsak. Det kan vara vantrivsel, rädsla att inte duga, svårt att säga nej, prestationsångest eller en enorm mängd liknande företeelser som förföljer tusentals människor varje dag. Denna "tolkning" av ditt liv, din relation, eller ditt förhållningssätt är det som vi benämner som grundorsak.

Utlösande faktor: De flesta människor som har någon av dessa ovan nämnda tolkningar/besvär eller någon närbesläktad kusin kommer en dag att få smärta på grund av detta.

Ibland kommer smärtan smygande över en lång period, ofta hand i hand med sina närbesläktade kusiner; nedstämdhet och depression, men ibland helt ensam också.

Om kusinerna inte är med (dvs du känner inte av någon depression eller nedstämdhet) är det ofta en ganska långdragen process. Allt som oftast krävs en utlösande faktor, t ex kratta gräs eller skotta snö för att du ska känna smärta.

Resultat: Många av mina patienter säger ofta: "Min smärta kom när jag krattade löv".

Jag brukar då förklara att "detta bara är den utlösande faktorn, om du hade fungerat helt optimalt skulle du inte fått 'ont i ryggen'. Det är skillnad på grundorsak och utlösande faktor.

Säg att du ligger på soffan och äter chips hela dagarna under sex månader, sedan får du för dig att börja springa. Du snörar på dig skorna, springer två kilometer och dagen efter har du ONT, i hela kroppen.

"Att springa skapar smärta, bäst att undvika."

Men springturen är bara den utlösande faktorn, inte grundorsaken. Det är sex månaders knaprande av chips på din soffa som är grundorsaken.

Så, även om den utlösande faktorn är fysisk, så kan den bakomliggande grundorsaken vara mental, psykisk eller emotionell. Behandlingen skiljer sig drastiskt åt beroende på om den är det ena eller det andra. Din terapeut (eller Du) kan inte behandla dessa personer på samma sätt.

Lokal eller central smärta

En annan kategorisering av smärta är följande: Lokal eller Central. Ett exempel på lokal smärta är den tidigare nämnda fotledsstukningen. Lokal smärta ska behandlas lokalt.

Men, om du har ont i höger och vänster knä samtidigt eller bara i höger kroppshalva eller smärta som ibland sitter här och ibland där, då handlar det troligen inte om en massa lokala smärtor som sätter sig lite här och där, då är det med all sannolikhet fråga om central smärta. Central- och psykisk/mental/emotionell smärta skall behandla centralt, och inte lokalt.

Vad är då Grundorsaken?

Det viktigaste att behandla, eller själv påverka, är dock det som vi benämner som grundorsak.

Oftast är det vår *tolkning av* verkligheten som måste förändras/ behandlas.

Läs meningen ovan en gång till.

Oftast är det vår *tolkning av* verkligheten som måste förändras/ behandlas.

Ta till exempel kontrollhov.

Det är ditt kontrollbehov som är grundorsaken till ditt beteende/agerande. Vårt beteende och mönster är något vi får (inprogrammerat), innan vi fyllt sex år.

Innan sex års ålder, har vi bara Delta och Theta-hjärnvågor.

Dessa hjärnvågor ligger på vår "omedvetna" (undermedvetna) del av hjärnan, du vet den som ser till att blodet filtreras genom njurarna, bryter ner frukosten, reglerar blodtryck och pH-värde. Det som programmeras av andra under denna period (0-6 år) lagras på den "omedvetna" delen av vår hjärna.

Vid sex års ålder går barn igenom "lilla tonåren" (trotsålder nr 2, den första kommer någon gång runt två års ålder) och detta sker när vi utvecklar nästa hjärnvåg, som kallas Alpha och det är nu barnet utvecklar ett JAG. Vem är jag, varför ska jag lyda dig, varför finns jag, kommer jag dö?

Barnet börjar få existentiella frågor. Det är under Alpha som vi utvecklar vår medvetna del av hjärnan. Det är i denna del som du kommer att befinna dig större delen av ditt vakna liv, Alpha (och senare Beta).

Dessa hjärnvågor tillhör den "medvetna" delen av din hjärna, den som vet var du bor, som kan räkna, tänka logiskt, förstå att man INTE ska lägga handen på en varm platta etc.

Men det är INTE här ditt kontrollbehov "sitter".

Kontrollbehov, rädsla att inte duga, att konstant jaga bekräftelse av andra (för att synas), höga prestationskrav etc., etc. "sitter" dessvärre på den "omedvetna" delen av hjärnan.

Man kan tyvärr inte säga:

"Äsch, nu ska jag sluta ha klaustrofobi (eller kontrollbehov)" och förvänta sig att det ska funka.

Man måste, dessvärre omprogrammera dessa mönster/program på den "omedvetna" delen av hjärnan.

Sant, man kan med några års terapi *lära sig* acceptera sitt mönster/beteende och således *inbilla sig* att man fått bort spökena. Jag är dock ledsen att säga **att detta inte funkar i längden, om man inte omprogrammerar grundprogrammen (t ex kontrollbehov).**

Återkommer till olika hjärnvågor och hur de fungerar lite senare.

OBS, jag vill redan nu poängtera en viktig sak, jag VET att hjärnan inte är uppdelad på något sätt i en medveten- och en omedveten del. Men ibland är svenska språket lite fattigt. På engelska heter det conscious MIND och subconscious MIND och jag vet att man inte direkt kan översätta mind till hjärna. Men, jag har ändå valt att skriva medveten del och omedveten del av hjärnan, det är ändå det bästa sättet att översätta det engelska ordet "mind" på.

När jag skriver uttrycket "den medvetna delen av hjärnan" menar jag, "den delen" som befinner sig på ett medvetet plan, till exempel kunskapen om att två plus två blir fyra eller att huvudstaden i Finland heter Helsingfors etc., dvs det vi har vi lärt oss t ex i skolan.

Det jag menar med "den omedvetna delen av hjärnan" är allt som sker i kroppen som vi INTE är medvetna om, till exempel matsmältningen och vilka enzymer som bryter ner middagen du precis avnjutit.

Jag vet också att vi fysiskt bara har en hjärna. Bara så att detta är klargjort när Vetenskap och Folkbildning (VoF) får tag i denna bok.

Det är svårt att skriva detta med svenska termer, så därför har jag valt att förenkla det hela.

Vi återkommer till olika hjärnvågor och hur de fungerar lite senare i boken.

Bakomliggande spöken - Daisy och Pitbullterriern

Låt mig illustrera bakomliggande orsaker lite närmare och då genom berättelsen om Daisy och Pitbullterriern. Inte för att jag har något emot pitbullterrier, men de har en viktig roll i våra liv. De är nämligen svaret, eller rättare sagt ett av de vanligaste svaren, till varför du ständigt får ont. Dessvärre kan jag inte ta åt mig hela äran för denna underbara berättelse, ursprunget kommer från en av mina mentorer: Dr Bruce Lipton. Jag har bara lagt till lite kryddor för att den ska passa alla i smaken, men grundreceptet kommer från Dr Lipton.

Tänk dig att du har en liten vacker cockerspaniel vid namn Daisy.



Daisy är din ögonsten, ditt hjärta, din kärlek, din allra bästa vän, ditt allt, vart du än går, går Daisy och som tur är - är kärleken är besvarad. Daisy är alltid glad, svansen går i ett, hon "snackar" konstant och hon hoppar alltid upp soffan och ditt knä där ni myser tillsammans.

En dag köper du ett radhus, du vill ge Daisy det bästa i livet och tycker inte att en trång liten lägenhet, är vad ni ska ha.

Du och Daisy ser verkligen fram emot flytten, april kommer och äntligen går flyttlasset.

När ni väl kommit fram till huset och är i färd med att flytta in, så ser du att granne med er, där på andra sidan staketet, bor ett trevligt ungt par som också har en hund, fast den hunden är en ouppfostrad och mycket aggressiv pitbullterrier.

Första dagen kommer, du släpper ut Daisy i er efterlängttade trädgård för att göra sina behov och stänger dörren.



Där, på andra sidan staketet, rusar den aggressiva pitbullterriern fram och hugger och gläfsar efter Daisy.

Hur tror du Daisy kommer att reagera på detta?

Troligen kommer Daisy att bli chockad och rädd. Vilket resulterar i att hon sänker sitt huvud, under den andra hundens huvud och drar in svansen mellan benen. Tyvärr är pitbullterriern Alphahunden och Daisy således Betahunden, i deras inbördes hierarki.

Månaderna går och du stortrivs i ditt nya radhus. Daisy å andra sidan är lite däven, du tänker att det nog är flytten, de nya lukterna och avsaknaden av de gamla omgivningarna, men att hon säkert kommer över det när hon vant sig. Daisy blir mer och mer tillbakadragen och nedstämd. En vacker dag lyfter du upp Daisy i soffan (hon har slutat hoppa upp själv) och klappar henne kärleksfullt på ryggen, då märker du att hon ryggar undan och direkt inser du; "Shit, Daisy har ju ont i ryggen".

Så, du tar henne till vårdcentralen och den där trevliga läkaren föreskriver det vanliga kinderägget han/hon har till sitt förfogande när det gäller smärta: anti-inflammatoriskt läkemedel, en remiss till sjukgymnasten och en till röntgen. Röntgen visade ingenting, hon blev bara marginellt bättre av att cykla och lyfta lite vikter hos sjukgymnasten och fick sluta med de anti-inflammatoriska läkemedlen efter bara en vecka, eftersom magen pajade.

Dessvärre är ryggsmärtan densamma efter två månader, men då får du rådet av en trevlig granne om en hund-kiropraktor som tydligen ska vara bra. Efter mycket vända och stort besvär åker ni dit, han gör sitt jobb, en stänkare (kiropraktisk justering (knak)) i ryggen och en i nacken och vips så är hon bra igen. Daisy hoppar upp på den lilla britsen, skäller glatt och rör sig helt obehindrat.

"Tack Gode Gud!" utbrister du. Daisy är tillbaka!

Det här skulle kunna vara en fin godnattsaga om det inte vore för faktumet att ni var tvungna att åka hem igen, och där, på andra sidan staketet, står den aggressiva pitbullterriern igen.

Hur tror du att Daisy kommer att reagera denna gång? Vad händer med Daisy, när hon återigen konfronteras med pitbullterriern?

Jo, vi är tillbaka på ruta ett, igen.

Huvudet ner, svansen in mellan benen och snart är nedstämdheten och smärtorna tillbaka.

Hur vi tolkar signaler

Vad orsakade nedstämdheten och smärtorna hos Daisy? Var det:

- A. Någon mystisk skada hon fick när hon var fem år?
- B. Någon form av överbelastning (eller snedbelastning) av Daisys muskulatur?
- C. Hur Daisy tolkade signaler utifrån? Att hon uppfattade/tolkade pitbullterriern som hotande?

Svaret är C. Helt beroende på hur Daisy tolkade signalerna (pitbullen) körde hon in svansen mellan benen vilket snart resulterade i smärta. Grundorsaken är alltså Daisys tolkning av situationen, inte pitbullen eller någon gammal skada eller något monotont arbete.

Grejen är den att vi har alla våra egna pitbullterrier som får oss att köra in svansen mellan benen. Det är dessa som är grundorsaken till dina smärtor.

Hur vi tolkar signaler (stimuli) runt omkring oss, har väldigt stor betydelse för vår hälsa.

Stimuli i olika former/pitbullterrier; chefen, frun, mannen, arbetsbelastning och så vidare, finns i vår vardag och på alla plan. Dessa signaler kan tolkas av dig som antingen positiva eller negativa. Det var Daisys negativa tolkning av signalerna som orsakade smärtan, inte överbelastning, monotont arbete eller någon mystisk skada för fem år sedan.

Alltså, det är sättet vi tolkar signaler utifrån (och inifrån) som får oss att köra in svansen mellan benen och förr eller senare kommer muskulaturer få nog, krampa, låsa fast kotan och så kommer då slutresultatet - smärtan.

Signaler inifrån tänker nog du, vad menar han med det?

Vår hjärna är en helt fantastisk skapelse, men den har också några fel som vilken "bilprovare" som helst skulle upptäcka. Vår hjärna ser ingen skillnad på verklighet och fiktion. Den vet inte om du läser detta nu eller om du bara tänker att du läser detta.

Beroende på vilka signaler hjärnan får (verkliga eller fiktiva) produceras olika hormoner som ska svara på "in-signalen". Om du uppfattar

situationer eller relationer på ett negativt sätt och blir stressad kommer hjärnan producera så kallade stress-hormoner; adrenalin, noradrenalin, kortisol etc. som svar på din tolkning. Om du å andra sidan tänker "glada tankar", sitter på en trevlig tillställning, producerar hjärnan andra hormoner som gör dig lycklig. Återigen, hur du uppfattar signaler och reagerar på dessa (magkänslan) har mycket stor inverkan på din vardag.

Smärta är ett superstort ämne och vi kommer att återkomma till detta senare.

Detta var kapitel 1 av 10

Kapitel 2 - Filosofiska skillnader mellan läkare och terapeuter

Kapitel 3 – Hur har vi kommit hit?

Kapitel 4 – Läkning

Kapitel 5 – Vår hjärnas utveckling

Kapitel 6 – Våra celler

Kapitel 7 - Smärta - en djupgående analys och förklaring

Kapitel 8 - Måste man leva med sina besvär?

Kapitel 9 - Stress och dess inverkan på kroppen

Kapitel 10 - Energier och Frekvenser

Kapitel 11 - eftertankar (från andra terapeuter, till exempel Johnny Grimståhl:



Johnny Grimståhl

En mycket intressant och faktsäckad bok med massor av information för både patienter och terapeuter. Läs den!

Johnny Grimståhl

Kinesiolog

www.grimstahl.com

Totalt: 157 sidor Intro till Kapitel 10),
fullpackad med info och ovärderlig kunskap:

Specialpris: E-bok: just nu 99 kr (Normalpris 119 kr)

MEN OM du delar mitt inlägg om boken får du ben för bara 79 kr..

- Swisha 99 eller 79 kr till +46 707 99 66 36 och
- uppge din mailadress så skickar jag boken till dig.

Boken kommer senare också att finnas som hardcover för ditt bibliotek,
men just nu i dessa Corona-tider så får vi nöja oss med en E-bok.

Micke Dahlström, leg kiropraktor också vidare.