

# Stress. Ett fenomen som bara finns i ditt huvud eller en sjukdom som leder till din död?



*Är stress något som dagens samhälle överdriver eller är det livshotande? Ja, svaret kanske överraskar dig. Du kanske kan styra över stressen själv. Hur du tolkar signaler kan betyda skillnaden mellan liv och död. För att förstå hur stress påverkar oss måste vi in på cellnivå. Vi måste förstå hur stress stimuli påverkar oss på cellnivå för att sedan kunna förstå hur den påverkar oss som helt samhälle (människan).*

**H**ur reagerar våra celler på stress? Hur påverkas vi av stress på cellnivå?

Celler. Vi hör hela tiden om celler: att vi är uppbyggda av celler att de delar sig, att de innehåller vår arvs massa etc.

Först lite fakta. Vi som organism kan inte växa och vara i "stressläge" på en och samma gång!

Vi gör ett experiment. Ta på dig din fina nystrukna labbrock och låt oss gå ner i källaren. Vi tar celler och lägger dessa i en såndär fin rund skål som forskare har, sen lägger vi näring (stimuli) som cellerna behöver i den andra ändan av skålen. Sen går vi upp igen. Nästa dag går vi ner i källare igen och kollar vad som har hänt med våra celler. Då märker vi att dessa har rört sig mot näringen.

Vi gör ett liknande experiment där vi istället för näring lägger gift.

Vad händer då? Jo cellerna kommer att röra sig bakåt, ifrån giftet. Vad säger då detta experiment om våra celler?

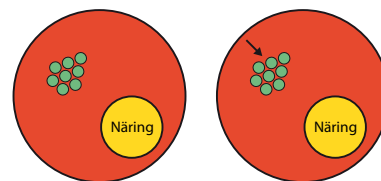
Cellerna reagerade på yttre stimuli. Beroende på vad den yttre miljön var så betedde sig cellerna på olika sätt. Vid näring så rörde sig cellerna mot stimuli, med öppna armar och bakåt vid hotande fara (giftexponeringen).

Vid varje tillfälle (stimuli, yttre eller inre) måste cellerna överväga om det är en närande eller hotande situation. En närande situation innebär rörelse och utvecklande för dels den individuella cellen men också för dig som människa. Vid en hotande situation stänger cellerna av sin funktion i väntan på bättre tider, vilket leder till stagnation. Vi kan som sagt inte växa och vara i "stressläge" (vid hotande stimuli) på en och samma gång!

## **Hur reagerar vi som samhälle på stimuli i form av stress?**

Varje cell i vår kropp har ett helt eget liv, med cirkulation, matsmältning, reproduktion, andning etc. Alla dessa 5-6 miljarder celler skall förhoppningsvis dessutom fungera i symbios, i ett samhälle, som du varje dag ser i spegeln, människan.

Med denna nya kunskap måste vi fråga oss hur stress stimuli påverkar oss som människa (cellsamhälle).



Beroende på hur vår hjärna uppfattar situationer omkring oss så tolkar den situationen som närande eller hotande. Varje cell är programmerad till endera växande eller beskyddande.



Vårt mag- tarmsystem står för den växande, levande delen och våra muskler och benstomme står för vårt beskyddande. I ett växande stadie använder du mag-tarm systemet. Allt fungerar som det ska, lever, mjälte, njurar, matsmältning, ämnesomsättning, ja allt fungerar optimalt.

Men om du uppfattar omvärlden som hotande måste du lita på muskler och skellet för din beskyddning mot denna "hotande" situation.

Problemet vi har idag är att vårt system inte är byggt att konstant vara utsatt för permanent beskyddande (vid hotande fara). Vi skulle springa ifrån en sabeltandad tiger och sen återgå till våra vardagssysslor. Men du kan inte springa ifrån sabeltandad tiger 24 timmar om dygnet, 365 dagar om året, du kommer att dö under tiden. Men världen vi lever idag är en sabeltandad tiger, som vi konstant flyr från. Den stressen det innebär är att vi konstant är rädda för något, har några viktiga egenskaper.

För det första, när vi konstant blir utsatta för stress måste vi strypa blodtillförseln till magtarm området (detta gör de sk stresshormonerna). Så att vi kan fly eller fåkta som det kallas. Men när vi tar blod från mag- tarm området stänger vi

av växandet och det levande vi behöver för vår hälsa. Ju mer stressad (eller rädd) du är desto mer måste du stänga av växande processer.

Den andra viktiga egenskapen är att du stänger av allt som tar kraft. Om du som samhälle måste skydda dig mot någon fara så kan andra delar av systemet inte stjäla energi. Det kan liknas med att du håller på att få slut på pengar, då slösar du inte på re-

s u r -  
s e r n a .  
A l l a  
f u n k t i o -  
n e r s o m  
i n t e b i d r a r  
t i l l s k y d d a n -  
d e t m o t o s s  
s o m s a m -  
s t ä n g e r a v . D e t  
v å r t i m m u n s y s t e m s t ä n g s a v .

### Skyddande system

Vi har två skyddande system i vår kropp. Det första skyddssystemet är det som skyddar oss mot hotande fara utifrån, det är vår stressreaktion då binjurarna producerar stresshor-

moner för att möta fienden. Man kan likna det med att bemanna murarna runt en borg eller ett slott. Ju större hot utifrån, desto mer folk behövs det på murarna. Det andra skyddssystemet vi har är vårt immunförsvar. Det är vårt inre skydd, mot fiender som tagit sig in innanför murarna eller fiender som redan finns därinne (upprorsmakare etc).

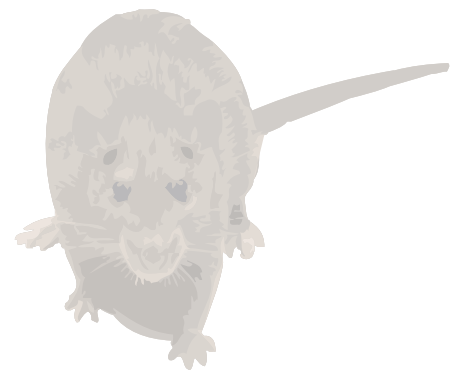
Om vi konstant måste bemanna murarna, så blir det för lite folk innanför murarna. Det inre skyddssystemet försvagas. När det behövs mer bemanning på murarna måste det tas från någonstans, dessa tas från samhället innanför murarna. Detta innebär också att rengöringsarbetarna kraftigt decimerade och folks sopor blir kvar utanför dörrarna. Snart byggs det upp massa sophögar lite här och var eftersom renhållningsarbetarna går på halv styrka. Råttor börjar komma till dessa högar.

Nu har vi fått en inre miljö som inte är optimal. När vårt immunförsvar blir decimerat kommer inte råttor att få fortfäste (som tur är) utan maskar, bakterier och svampar få fotfäste, tack vare att de får en miljö de kan frodas i.

En dag så beslutar sig kungen för att råttorna ska bort. Massvis av råttgift läggs ut och viiips, så dör råttorna. Men efter ett par veckor



h ä l l e  
b e t y d e r a t t



kommer det nya råttor. Nytt gift läggs ut och viiiiips är de borta igen. Men så länge sophögen är kvar kommer råttorna tillbaka. Det är inte råttorna som skapat sophögen, det är sophögen som skapat råttorna. Tips: ta bort sophögen.

Det är inte bakteriernas fel att de får fotfäste, det är den dåliga miljön som gett dem möjlighet att bosätta sig i din kropp. Du kan ge gift som plockar bort bakterierna, men de kommer tillbaka om du inte tar bort den försurade miljön. Om du fortsätter förgifta råttorna kommer de att bli "superråttor" som kan motstå giftet. I vår kropp kommer bakterierna att bli "superbakterier", se på de penicillin-resistenta streptokockerna.

Maskar, bakterier och svamp söker sig till sin naturliga miljö, sjuk vävnad. Det är inte maskarna som

skapar den sjuka vävnaden (vilket kan leda till mycket allvarliga och livshotande tillstånd), det är miljön som ger maskarna en möjlighet att växa och frodas.

#### **Snart slut**

Så vad ska vi då göra. Om du springer 100 meter kan du tolka det på 2 sätt. Ett, du springer ett 100 meters lopp på någon tävling, eller två, du springer 100 meter för att fly en råttare.

Bägge dessa tillfällen kommer att skapa en stress inuti dig, blod kommer att tas från mage och tarm och flyttas till armar och ben allt för att du ska kunna göra uppgiften. Men det första alternativet uppfattas som positivt medan det andra tolkades som en hotande fara. Din hjärna tolkar situationen (stimulit) som hotande och går då in i för-

svarsställning. Hur du tolkar signalerna kommer att spela stor roll hur din kropp reagerar. En del tolkar en smällande piska mot rumpan som smärtsam och en del som eggande upphetsning, allt beror på hur du tolkar signalerna. Lär dig vad du uppfattar som hotande och lär dig hantera situationer i din vardag som försätter din kropp i försvar.

Ett citat från den världsberömda cancerforskare Bernie Siegel: "There are no incurable diseases, only incurable people" ✨

Stress dödar av Mikael Dahlström, leg Kiropraktor, Dahlström Kiropraktik och Svenska Kinopraktikskolan.