

Antioxidanter och skydd mot demens

Av Per-Anders Hedlund

För att undgå sjukdomar, degeneration eller ett alltför tidigt åldrande kan även Antioxidanter vara till hjälp. Varje dag utsätts våra celler för attacker från vad man kallar ”fria radikaler”. Dessa bildas i cellernas normala ämnesomsättning. Om kroppens skydd mot dessa försämras, kan olika delar av cellen och även arvsmassan skadas. Detta skydd är Antioxidanterna, som utgörs av vissa aminosyror, mineraler och vitaminer (ex. selen, E, A och C-vitamin.). Nu är de fria radikalerna inte bara till skada för kroppen. När t.ex en bakteriell infektion ska bekämpas bildas stora mängder fria radikaler i de vita blodkropparna. Det sker också vid en lokal inflammation, där blodcirkulationen måste ökas för att sätta igång själva läkeprocessen. Så fullkomlig är naturen att allt som existerar har en ändamålsenlig funktion att fylla, så även de fria radikalerna. Problemet är alltså inte radikalerna i sig, utan bara om deras reaktioner får härja fritt i kroppen eller inte kan avslutas i rätt tid (som sker om vi saknar Antioxidanter).

Många av våra svårbehandlade sjukdomar och degenerativa problem (tidigt åldrande, åderförkalkning, reumatism, Ms, Parkinsons, demens osv.) anser man vara en följd av fritt härjande fria radikaler i kroppen. Vad gäller demenssjukdomarna är också stress och social isolering en starkt bidragande faktor. Medan social isolering lätt leder till en understimulering av hjärnan, kan stressen leda till en överproduktion av hormonet kortisol, som då har en skadlig effekt på hjärnan. Dels förhindras hjärnans minnescentrum att använda blodsocker (glukos, hjärnans enda bränsle), och dels ökar bildningen av fria radikaler som kan förstöra nervcellerna. Nu är det inte bara friska nervceller som behövs för hjärnans funktioner dvs, vårt fysiska dagsmedvetande, utan också tillgång på s.k kemiska budbärarmolekyler eller signalsubstanser. Om dessa saknas kan ändå inte informationen från en cell till en annan nå fram. Det finns kanske uppåt hundra olika signalsubstanser, varav en del är särskilt viktiga för våra mentala processer där de förmedlar känslor, stämningar och minnen. En viss substans väcker upphetsning, en annan leder till avspänning, ytterligare en förmedlar merparten av våra minnesupplevelser. Så är t.ex signalsubstansen acetylkolin särskilt viktig när det gäller våra minnen och tankefunktioner. Den amerikanska läkaren, Dharma Singh Khalsa menar att miljoner människor skulle omgående förbättra både koncentration och minne bara genom att äta näringsämnen som främjar produktionen av acetylkolin. Dit hör lecitin, B-vitaminer, C-vitamin och vissa mineraler (lecitin är den viktigaste). En annan viktig substans i sammanhanget är noradrenalin. Den har en betydelsefull roll när det gäller att överföra korttidsminnen till det centra i hjärnan som lagrar långtidsminnen.

Dessutom medverkar noradrenalin till att hålla humöret uppe. Dvs, för lite noradrenalin kan göra oss deprimerade.

Dopamin är en annan signalsubstans som gör oss alerta och fokuserade. Den medverkar också i de motoriska nervsignalerna, som ligger bakom våra muskelrörelser så att de blir jämna och smidiga. Människor med Parkinsons sjukdom, muskelstelhet och skakningar, har problem att bilda dopamin. Dopaminnivåerna minskar också för alla människor under dagens lopp. Det är det som gör att vi blir lite oskärpta och mentalt trötta på eftermiddagarna och kvällarna. Därför är nattsömnen en viktig del av vårt fysiska liv. Här återställs den biokemiska balansen i vårt nervsystem och nya signalsubstanser kan bildas - förutsatt att vi har tillfört byggnadsmaterialet - vitaminer, mineraler och essentiella aminosyror. Dr Singh Khalsa rekommenderar alla äldre att varje morgon på fastande mage inta någon Greens produkt (pulvriserade gröna växter som blandas i vatten eller juice). Det ger kroppen och nervsystemet det nödvändiga byggnadsmaterialet. På sin klinik i Arizona, där han använder sig både av skolmedicinska och alternativmedicinska behandlingsmetoder har han hjälpt många människor med både lindrig och långt framskriden demens. Dr. Singh Khalsa anser att kroppens läke- eller regenerationsförmåga är enastående - även hos äldre människor bara de får hjälp på traven. I hans behandlingsprogram ingår fyra viktiga punkter, som bl.a syftar till att upprätthålla en bra cirkulation i kroppen och förse hjärnan med bra energi och viktiga näringsämnen och signalsubstanser. Det är - *näringslära* (vitaliserande diet, med kosttillskott och naturmedel) - *stresshantering* (meditation och stressminskande åtgärder) - *motion* (både fysiska och mentala övningar, samt yoga-övningar) - *farmakologi* (vissa mediciner, när det krävs).
