

TEMA
smerter

Av, av, av. Der findes ikke noget værre, end når det gør ondt – og allerværst er det, når smerterne bare bliver ved og ved, uanset hvad man gør. Heldigvis kan man i langt de fleste tilfælde lindre sine smerter, både de midlertidige og de kroniske smerter.

SÅDAN SLIPPER DU AF MED SMERTER

Af Dorte J. Thorsen

Vi slipper ikke for dem, smerterne. De er en uundgåelig del af alles liv – i større eller mindre grad. Og de kan lige så godt opstå i sindet som i kroppen. Heldigvis er den gode nyhed, at vi kan gøre noget ved smerterne.

Og er vi åbne og fordomsfrie, har vi endnu flere hylder at vælge på, når det handler om at finde lige netop det, der virker for os. For ligesom at smerte føles forskelligt fra person til person, så virker de mange smertelindrende midler og metoder også forskelligt fra menneske til menneske.

Fra vest og fra øst

Holdningerne til smertestilende midler er dog delte. Konflikten mellem vestlig og østlig medicin har således eksisteret i århundreder, og der findes stadig mange, der enten sværger til de piller og miksturer, som der udskrives på recept og hentes på et apotek – eller som på den anden side kun vil bruge de urter og de behandlingsmetoder,

der har været praktiseret i årtusinder ude i Østen, og som gennem tiden er kommet til os i den vestlige verden.

Flere og flere – både i den etablerede lægeverden, i medicinalindustrien og hos de såkaldt alternative behandlere – får dog forståelsen af, at der ikke er tale om enten-eller, men om både-og. Der findes derfor også et hav af smertestillende behandlinger til at få bugt med alle hånde dårligheder, og det er umuligt at komme ind på dem alle i dette tema.

Vi vil derfor fokusere på nogle af de mest udbredte behandlings effekt, når det handler om primært at lindre de fire mest almindelige sygdomme i Danmark, som giver hyppige og ofte også store fysiske smerter, nemlig lænde- og rygsmerte, slidgigt, migræne og nakkesmerter.

Kilderne er diverse fagpersoner samt hjemmesider om smertestillende behandlinger, hvor vi har sammenholdt fakta, så de enkelte behandlinger kan præsenteres så neutralt som overhovedet muligt.

Her har danskerne ondt

Forskere fra Statens Institut for Folkesundhed kortlagde sidste år danskernes helbred i rapporten "Sygdomsbyrden i Danmark", som dækker over danskernes sygdomme i perioden 2010-12.

Her kan man læse, at de fem mest hyppige sygdomme i Danmark er: lænde- og rygsmerter (880.000), slidgigt – det vil sige artrose (800.000), migræne (640.000), nakkesmerter (570.000) og diabetes (250.000). Tallene i parentes viser, hvor mange danskere der lider af den pågældende sygdom.

Så der er altså rigtig mange danskere, der lever med hyppige og ofte store smerter. Samfundsøkonomisk koster det også kassen. Samlet tegner lænderygsmerter, nakkesmerter, migræne og slidgigt sig nemlig for over 17 millioner sygedage om året

Kilder: Sundhedsstyrelsen, Statens Institut for Folkesundhed, Politiken med flere.

Fysioterapeut og kiropraktor:



Der var engang, hvor man sagde, at en kiropraktor knækkede leddene, mens en fysioterapeut masserede og berørte. Det er imidlertid en skrøne, som ikke holder.

Sandheden er nemlig, at begge såvel knækker og mobiliserer led som masserer. For som årene er gået, har det vist sig, at de to grupper i højere og højere grad overlapper hinanden. Men hvad skal man så vælge? Ja, det som man føler for. For begge slags behandlere har en meget stor viden om kroppen, dens funktioner og bevægelser – både når det angår forebyggelse, diagnose, smertelindring, genoptræning og rehabilitering.

Så har man ondt i ryg, lænd og nakke, kan der være rigtig meget at hente hos både en fysioterapeut og en kiropraktor. Smerter i forbindelse med migræne og slidgigt kan også afhjælpes, både i den konkrete behandling og med gode råd til, hvad man selv kan gøre i hverdagen.

Den største forskel på en fysioterapeut og en kiropraktor ligger nemlig ikke i behandlingen, men i henvisningen. Skal man have tid hos en fysioterapeut, kræver det en henvisning fra ens praktiserende læge, mens man selv kan bestille tid hos en kiropraktor uden at have en henvisning. Og der er ifølge sundhedsloven tilskud fra det offentlige til behandling hos både fysioterapeut og kiropraktor.

Akupunktur:

Akupunktur stammer fra Kina, hvor metoden har eksisteret i flere tusinde år. Man har i kinesiske grave fundet akupunktur nåle tilbage fra 6000 år f.Kr. I 1800-tallet kom akupunkturen så til Europa, men det var først i 1970'erne, at metoden for alvor blev udbredt i Danmark.

Akupunktur baserer sig på forståelsen af, at mennesket består af både det kvindelige princip Yin og det mandlige princip Yang – og livsenergien Qi, der bevæger sig rundt i kroppen via et kompliceret net af energibaner, de såkaldte meridianer. På disse i alt 12 meridianer er der mange energipunkter, hvori nåle kan

sættes og regulere Qi-strømmene for at genoprette de ubalancer, der skaber sygdomme og smerter.

Akupunktur er for længst anerkendt som en særdeles virksom metode til både akutte og kroniske sygdomme som hjerte- og kredsløbssygdomme, højt blodtryk, immunsygdomme, astma, allergi og meget mere. Samt til smertelindring af såvel migræne som smerter i ryg, nakke, iskias, gigt, knæ og meget mere.

Så lider man af smerter, er der megen lindring at hente hos nålene. Akupunktur bruges også både i det etablerede og det alternative sundhedssystem.

Det kan du selv gøre for at blive gammel – og smertefri

Du har sikkert hørt det til hudløshed allerede. Men en sund livsstil med masser af motion, rigelig med søvn og sund mad er den bedste garant for et langt og sundt liv uden smerter og livsstilssygdomme. Drikker du også masser af vand, holder normalvægten og drikker kun begrænsede mængder alkohol og afholder dig fra at ryge, er du rigtig godt på vej.

Når du så alligevel mærker noget, der føles forkert, så er det af sted til lægen med det samme, så eventuelle dårligdomme kan tages i opløbet.

Husk også at passe tandlægebesøgene, da bøvnl med tænderne kan være en både dyr og smertefuld affære, der på sigt også øger risikoen for andre sygdomme.

For du kan selv gøre meget. Arvelighed og gener betyder noget, men det vigtigste – hvis du vil undgå livsstilssygdomme

og de dermed forbundne smerter – er dig selv, og hvordan du lever.

Selv de bedste gener har nemlig ikke de store chancer, hvis man for eksempel vælger at være storryger eller bælle alkohol i store mængder. Omvendt kan en sund livsstil gøre en reel forskel og for eksempel om ikke forhindre så dog udskyde hjerteproblemerne, selvom man er arveligt belastet for hjertekar-sygdomme fra både mor og far.

Endelig trækker det at arbejde med sit sind samt menneskeligt samvær også op på plus-siden. Vi lever simpelthen længere, når vi ofte griner og er sammen med andre mennesker.

Kilder: Netdoktor, dr.dk med flere.

Zoneterapi:

Den form for zoneterapi, som anvendes af de fleste i dag, er grundlagt af den amerikanske læge William Fitzgerald, der baserede sin metode på mundtligt overleveret viden fra de nordamerikanske indianere. I 1930'erne videreudviklede massøren Eunice Ingham metoden, og sammen med Fitzgerald udarbejdede han nogle kort over fødderne, hvor de forskellige organers reflekszoner er indtegnet. Disse kort anvendes stadigvæk.

For pointen med zoneterapi er, at fødderne kan opdeles i zoner, som så er forbundet med kroppens organer via nerve- eller energibaner, og at man ved at trykke på disse kan skabe mere balance og velvære. Effekten af zoneterapi er kun dokumenteret i begrænset omfang, men mange mennesker har med stor succes været hos en zoneterapeut, både i forbindelse med akutte og med kroniske lidelser. Deriblandt også mennesker med led- og muskelsmerter.

Så har du ondt i nakke, ryg eller lænd, lider af migræne eller gigt, kan zoneterapi være en god idé. Præcis som hvis du lider af stress, astma, allergi, eksem, kredsløbssygdomme eller har problemer med fordøjelsen.



Meditation:

Der var engang, hvor meditation og religion hang sammen. Sådan er det ikke længere. I dag behøver man ikke at være religiøs for at meditere. Formålet med meditationen er heller ikke længere automatisk at søge en større åndelig erkendelse eller komme tættere på noget guddommeligt.

Afslapning, velvære eller fokus på eget sind og krop er lige så ofte – hvis ikke oftere – grunden til, at den enkelte sætter sig ned, gør sindet stille og tomt for tanker – eller måske ekstra nærværende og med fuld opmærksomhed på det, som sker lige nu. Meditation er derfor også for længst anerkendt som en metode, der reducerer stress, mildner nervøsitet – og lindrer smerter.

Om meditation så ligefrem kan fjerne nakke-, ryg- og lændesmerter for slet ikke at tale om migræne og gigtsmerter, kommer nok meget an på smertens karakter og på det enkelte menneske. Men at man bliver bedre rustet til at håndtere sine smerter, når man mediterer, er sikkert. Endelig har meditation også den fordel, at enhver frit og gratis kan gøre det i sin egen dagligstue, når lysten melder sig. ▶

Hvad gør mest ondt

Der er ikke noget mere smertefuldt end at føde, siger mange kvinder. Andre – også kvinder – hævder, at et udbrud af hvelvedesild er det værste, som man kan opleve. Eller hvad med tandpine? Og ikke den almindelige slags, men den særligt slemme tandrodsspidsbetændelse, som i sjældne tilfælde kan komme i en ellers rodbehandlet tand, og som for mange betyder en-to dage i store smerter, inden penicillin virker, og som derpå kræver en decideret tandoperation.

For det er svært at sammenligne. Smerter opleves forskelligt af forskellige mennesker.

Alligevel har man lavet den såkaldte VAS – Visuel Analog Skala – hvor smerter opgøres på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er absolut ingen smerter. 2 er lette og irriterende smerter. 4 er nagende smerter, der giver problemer. 6 er forstyrrende smerter, der giver en udbredt smertefølelse. 8 er intense smerter, der gør meget ondt. Og endelig er 10 helt forfærdelige og ubærlige smerter.

En anden fortolkning af VAS-inddelingen kalder 1-3 for milde smerter, 4-6 for moderate smerter og 7-10 for stærke smerter.

Kilder: Hospitalsapoteket Viborg, painedu.org med flere.

Biopati:

Et andet ord for biopati er naturopati. Der er også dem, der bare taler om urter og planter. Tanken bag er imidlertid den samme, nemlig at sygdom skyldes forstyrrelser i kroppens kemiske processer, så kroppen har svært ved at optage næring og opretholde sine balancer, som for eksempel saltbalancen og væskebalancen.

Heldigvis mener biopatien/naturopatien så også, at kroppen kan helbrede sig selv, når den udsættes for virus, følelsesmæssige belastninger eller andet, der skaber ubalance. Det sker ved hjælp af kosten og ved tilskud i form af bestemte vitaminer og mineraler – og lægeplanter. Altså naturmedicin, som især Østen er kendt for – men som også har været brugt i Vesten hos for eksempel katolske munke og nonner – og hos de såkaldt kloge koner.

Ja, faktisk siden Antikken i Grækenland, hvor Hippokrates i årene op til 400 f.Kr. grundlagde den moderne lægekunst på den græske ø Kos. Samme Hippokrates havde i øvrigt et helhedssyn på mennesket, som vi først i dag er ved at vende tilbage til i den vestlige verden, hvor vi igen er i gang med at erkende, at mennesket består af både krop og sjæl, og at disse indvirker på hinanden.

Der kan være langt imellem den strengt videnskabelige dokumentation af mange biopatiske behandlinger. Men der findes omvendt mange personlige beretninger om, hvor meget forskellige urter og planter har hjulpet mennesker med især gigttilidelser, nedsat immunforsvar, kredsløbslidelser, betændelser, astma, allergi og eksem.

Piller og miksturer:

En nærmere forklaring er unødvendig. Alle ved, hvad piller og flydende miksturer er – og at de har fandtes igennem flere årtusinder – fra Kina og Indien over til jøderne og de gamle egyptere, hvorfra vi stadig kender lægen Imhotep. Alle brugte de piller og flydende miksturer for slet ikke at tale om kirurgiske indgreb – og igler.

Det er derfor også langt mere interessant at konkludere, at nutidens smertestillende piller og miksturer rent faktisk virker, når vi taler om at fjerne smerten. Men de kan også have bivirkninger på både kort og lang sigt – og ved forkert brug. Præcis som naturmidlerne kan have det i øvrigt.

Det lægger så desværre uden for dette temas mulighed at komme med en komplet liste over de mange smertestillende præparater, der i vor tid kan erhverves på apoteket – og i diverse supermarkeder med mere, når det drejer sig om håndkøbsmedicin. Er medicinen på recept, skal man nemlig i reglen stadig forbi apoteket.

Men for mere information kan det anbefales at læse de enkelte produkters egne indlægssedler, som også findes digitalt tilgængelige på nettet, så man – inden man suser på apoteket – kan læse om produktet, dets virkning og eventuelle bivirkninger. Man kan Google produktets navn sammen med ordet indlægsseddel – og det kommer som regel frem som det første hit.

Dét får dig over smertetærsklen

Blandt sundhedspersonale og hos apotekere verden over – og også i Danmark – er det en kendt sag, at 1000 mg paracetamol og 400 mg ibuprofen (givet maks. tre gange per døgn) er den dosis, der skal til for en almindelig sund og rask voksen for at komme over smertetærsklen ved de fleste såkaldt almindelige smerter som hovedpine, et hævet led, ikke for voldsomme tandsmerter, menstruation samt ryg-, lænd- og nakkesmerter med videre. Det er dog midler, der skal tages med varsomhed som al anden medicin – også med henblik på eventuelle bivirkninger. Tag derfor altid kun medicin i samråd med en læge eller anden sundhedsfaglig person, hvis det på nogen måde er muligt.

Kilder: Medicines.org.uk med flere.



Healing:

Healing er for mange en trossag. Men for dem, som tror på healing, er der en stor positivitet omkring metoden, som går ud på, at en healer enten med eller uden håndsberøring overfører/kanaliserer energi fra sig selv eller/og Kosmos til klienten og dennes livsenergi, så der kommer balance i det energisystem, som mennesket er.

Mange healere arbejder nemlig ud fra idéen om aura og chakra. En aura er et menneskes energisystem, der består af kroppen, det astrale lag (hvor følelserne sidder), det mentale lag og endelig det åndelige/spirituelle lag.

Chakraerne derimod er kroppens energifelter, som der er syv af startende med det røde rod-chakra i underlivet og sluttende med det lilla krone-chakra i toppen af/lige over hovedet. Indimellem findes så (nævnt nedefra og op) det orange hara-chakra, det gule solar plexus-chakra, det grønne hjerte-chakra, det blå hals-chakra og det indigo pande-chakra. Hvert chakra har forbindelse til forskellige dele af kroppen via energi-baner, så ved at heale på et bestemt chakra kan man også heale lidelser forbundet med netop



dét chakra.

Healing er blevet brugt til at helbrede stort set alt, men henvender sig ofte til mennesker med hovedpine, rygproblemer og psykiske lidelser som depression, sorg og angst. Det bruges også til både personlig og åndelig udvikling.

Alvorlig sygdom og smertelindring

Kræft og andre alvorlige sygdomme er ofte forbundet med både stor angst og mange smerter, også i behandlingsforløbet. Smerter, som i reglen ikke kan klares med almindelige råd om at leve sundt og rigtigt, selvom sund kost og motion altid er gode råd – hvis man orker. For det kan være svært at finde overskud til motion, hvis man er i gang med for eksempel en kemobehandling. Mange vælger derfor også at tage smertestillende medicin for at lindre deres smerter eller/og gå til en af de mange alternative behandlingsformer, der findes. Hvad man skal vælge – og hvornår – er op til den enkelte.

Det, som sagkundskaben overvejer, når der skal smertelindres i forbindelse med alvorlig sygdom,

er: smerternes styrke, den tidsmæssige variation af smerterne, smerternes lokalisering(er), provokerende og lindrende faktorer, smertens varighed, smertekvalitet, smerternes påvirkning af søvnkvalitet og andre generende symptomer, som influerer på smerterne.

Det er altså en kompliceret affære, som kræver, at man ved meget om både anatomi, smerter, sygdomme og medicinske præparater. LIV OG SJÆL vil derfor også anbefale, at man altid taler med en sundhedsfaglig person om smertelindring, hvis man selv, eller en man kender, har en alvorlig sygdom.

Kilder: Sundhed.dk med flere.

Ondt i sindet

Når man siger smærter, tænker de fleste på fysiske smærter. Men der findes også de psykiske smærter. De kan ikke ses, men de kan være lige så invaliderende og ødelæggende. Ja, nogle gange endda mere, fordi der stadig er noget tabubelagt over at have ondt i sindet, selvom psykisk smerte i form af stress er en folkesygdom i Danmark, som årligt koster samfundet mere end 14 mia. kroner og mere end 35.000 sygemeldte hver eneste dag. 1400 danskere dør således også årligt af stress, og mere end ti procent har daglige symptomer på alvorlig stress, der ubehandlet kan udvikle sig til depression og andre psykiske sygdomme.

Læg dertil det store antal danskere, der er sygemeldte på grund af angst, og som koster næsten to mio. tabte arbejdsdage om året i Danmark, samt det faktum at halvdelen af alle unge kvinder mellem 18 og 34 år ifølge en nylig undersøgelse fra Psykiatrifonden kæmper med psykiske problemer.

Så det er let at se, at vi står med et samfundsproblem, som ikke løses ved at tabuisere psykisk sygdom og gøre mental sundhed udelukkende til den enkeltes eget ansvar. Også fordi psykiske smærter i mange tilfælde giver fysiske konsekvenser på den korte bane – og deciderede fysiske sygdomme på den lange bane.

Så det er tværtimod på tide at forstå, at psykiske dårligheder ikke kun handler om personens livsstil og egne valg, men lige så meget eller mere om samtale og at yde støtte, som også inddrager vedkommendes familie og arbejdsplads. Samt om at få en større accept og åbenhed om psykiske problemer – og på lang sigt måske endda skabe en mere menneskevenlig måde at indrette samfundet på.

Kilder: Sundhedsstyrelsen, Stressforeningen, SIND, Psykiatrifonden med flere.

Bønnens kraft

Et studie fra Aarhus Universitet i 2010, som omfattede 800 personlige beretninger, viste, at bøn og forbøn kan virke lindrende på både egne og andres smærter. Hvad der gør udslaget, er der imidlertid ikke enighed om. Nogle giver Gud æren, mens andre taler om energier og balancer i såvel mikro- som makrokosmos. Og så er der dem, som mener, at man – når man beder – aktiverer nogle psykiske og mentale ressourcer, som ligger latent i alle mennesker, men som vi endnu ikke har kortlagt og derfor ikke kan kontrollere.

Men uanset hvad det skyldes, så kan bøn i mange tilfælde – og især hvis man i forvejen er troende og har erfaring med bøn – give trøst og opmuntring samt fornyede kræfter til at tage livtag med de fysiske og psykiske smærter, der plager én.

Kilder: Aarhus Universitet, Kristeligt Dagblad med flere.

Iris levede med smærter

Iris er en af mange danskere, der ved, hvad det vil sige at leve med og i smærter. Men i modsætning til mange andre, som mere eller mindre frivilligt lever med smærterne, tog hun godt hjulpet af sin partner kampen op. Kampen både mod smærterne – og mod et etableret sundhedssystem, der ikke altid forstår, hvad der virker for den enkelte. Her kommer hendes fantastiske historie fortalt med hendes egne ord:

Smærterne begynder

En eftermiddag i marts 2014 begyndte mit jordiske smertehelvede. Jeg mistede kort herredømmet over lady-cyklen og lå så på asfalten, mens min venstre fod hang dinglende løs. Kroppen rystede og hyperventilerede. En smertelindrende metode, som vi ser hos dyr og kender gennem SE-behandling. Jeg var klar i hovedet og holdt foden på plads, så blodomløbet kunne fungere, mens al fokus var på næste mål i samarbejdet om heling. Jeg ringede selv 1-1-2 og fortalte fattet og faktisk.

I ambulancen blev jeg bedt om at stoppe med at hyperventilere. Jeg vidste, at et stop ville medføre, at jeg mærkede smerten og ikke kunne være rolig og fokuseret, så jeg spurgte: hvorfor? Redderen svarede, at jeg risikerede at besvime. Jeg tænkte: og hvad så! Og lod kroppen gøre, hvad der følte sig rigtigt.

På hospitalet blev jeg næste morgen opereret for et kompliceret ankelbrud. Når lægerne spurgte mig, hvor jeg lå på en skala fra 1 til 10, hvor 10 var den værste tænkelige smerte, var mit svar 2-3 stykker. I en presset



Med sig selv som forsøgskanin har Iris på bedste videnskabelige facon dagligt nedskrevet rapport over sine tiltag.

situation reagerede jeg jo på rygmarven, og der har jeg fået en hård mandeopdragelse, hvor pivskider ikke får hjælp. Og desuden lå jeg jo langt fra den værste mulige smerte, som torturofre bliver påført, og som jeg er vokset op med historier om i min barndom med mine dysfunktionelle forældre, der gerne berettede fra deres arbejde som terapeut og psykolog.

Hvis sygeplejerskerne bare havde spurgt: Kan du sove? Har du nogensinde haft så ondt? Kan du tænke på andet end smærterne? Kan du lave andet end at ligge og spænde i kroppen hele tiden på grund af smærter? Så havde svaret været et rungende nej!

Placebo-effekten

Jeg blev udskrevet efter få dage med tramadol, ibuprofen og paracetamol. Tiden gik, smærterne aftog, men forsvandt ikke. Lægen konstaterede, at smærterne nok skyldtes problemer med nervebanerne, og at genoptræning ville hjælpe. Genoptræningen gav ingen lindring, selv ikke da jeg rykkede over til en af hospitalets specialister og fortsatte i varmtvandsbassin. Smærterne fortsatte. Specialisten fortalte, at jeg hverken skulle over- eller

undertræne – uden at han dog kunne sige, hvornår jeg gjorde det ene eller det andet. Min træning og smærterne hang ikke sammen, og smærterne blev stærkere og stærkere.

Specialisten var stor fan af placebo-effekt. Så han fortalte, at jeg skulle tænke positivt og undertrykke angsten. Så ville placeboen indfinde sig, mens negative tanker helt sikkert ville føre til forværring. Nu har jeg tidligere lidt af PTSD som følge af opvæksten i den dysfunktionelle familie, og allerede i 15-årsalderen besluttede jeg mig for at bryde med den negative sociale arv og komme ud over PTSD-symptomerne (posttraumatisk stresstilstand).

Med mig selv som forsøgskanin har jeg derfor på bedste videnskabelige facon dagligt nedskrevet rapport over mine tiltag. Ved at kombinere kost (RAW-paleo-diæt), åndedrætsterapi (holotropi), konflikthåndtering (NVC) og en tilgang til PTSD'en, hvor jeg har set den som en samarbejdspartner, som en sund reaktion på et sygt samfund, har jeg tidligere fundet frem til en hverdag uden PTSD-symptomer.



Men fysioterapeutens placebo-tanker og smerterne fik PTSD-symptomerne til at bryde ud i lys lue. Så pludselig stod jeg og min partner ikke bare med den fysiske smerte, men også med den psykiske. Jeg stoppede hos specialisten. Og vi fik talt placebo-tankerne igennem og nåede frem til, at det vi tror, der sker ved placebo-effekten, er, at tiltroen til hjælp giver et større overskud, som gør, at man bevidst eller ubevidst gør flere positive ting for sin helbredelse. Og at det er resultaterne af det, man ser, når man taler om placebo. Det er også videnskabeligt bevist, at det at reducere stress er at opleve at få hjælp.

Smertes bliver værre

Denne indsigt fik PTSD'en i bero igen. Men de fysiske smerter fortsatte, ja, de tog til. De spredte sig fra min venstre fod til den højre, så til hænderne og så til resten af kroppen. Det var som at blive skoldet eller løbe barfodet gennem stubbene på en nyhøstet mark. Hvert skridt fyldtes med hundredvis af smerteimpulser fra stubbenes penetrering af huden. Det var, som når man har slået tæerne ind i hjørnet af et skab, eller følelsen af tænder med sølvplomber, der gentagne gange gennemgnasker sølvpapir. Smerterne kom nu konstant og et nyt sted i kroppen.

Jeg røg i kørestol. Ude af stand til at gå. Fysioterapeuten og lægen tænkte, at jeg havde CRPS. En relativt sjælden tilstand, som typisk kan opstå oven på operation med ringe smertedækning. Hjernens smertecenter kommer ikke til ro, men tror, at der hele tiden er en ny skade, og den ryger derfor ind i et loop af fejlsignaler. I et forsøg på at dæmpe problemet fik jeg resultatløst atarax og gabapentin. Andre får stærkt vanedannende medikamenter såsom ketamin, også kaldet hestepiller, og min partner prøvede at få lægerne til at ordinere noget. Men det eneste vi fik var en henvisning til en smerteklinik med 14 ugers ventetid. 14 uger i helvede.

På dette tidspunkt lå jeg dag og nat på vores seng ved vindu-

eskarmen og lavede åndedrætsøvelser for at holde smerterne ud og tænkte ikke på meget andet end at lade mig falde ud af vinduet. Dernede lå smertefriheden.

Når min partner ikke passede mig fuld tid, gennemtrævede han internettet, indtil han fandt en hjemmeside, hvor der stod om succes med magnesium i smertebehandling. Dette fik os til at kigge på alternativer til den konventionelle medicin, og det blev vendepunktet. Jeg kom i tanker om en dansk kostterapeut og en amerikansk læge, som jeg tidligere havde været meget inspireret af i min behandling af PTSD-symptomerne. Den amerikanske læge Terry Wahls havde helbredt sig selv fra multipel sklerose, mens den danske kostterapeut Eva Lydeking har skrevet bøger om selvhelbredelse gennem vitaminer, mineraler og kost. Jeg tog derfor kontakt til Lydeking.

Vendepunktet

Og en eftermiddag i december 2015 kravlede jeg bogstaveligt talt op ad trapperne til Lydeking's klinik.

Hun var chokeret, da hun sjældent havde mødt nogen så syg, som levede så sundt. Hun gættede straks på, at det var en forgiftning på grund af nogle genetiske variationer, som cirka otte-ti procent af befolkningen har.

Genvariationer, der gør, at man er dårligere til at udskille giftstoffer, såsom tungmetaller. En genvariation, som gør én ekstra udsat i denne forurenede verden. Kroppen kan derfor have svært ved at få vitaminer og mineraler nok til både at hele og afgifte. Senere DNA-, blod- og urinprøver har bekræftet hendes teori om mig, og den behandling, hun straks satte mig på, virker!

Behandlingen består i store doser af udvalgte vitaminer og mineraler, og jeg får et naturligt forekommende stof i kroppen kaldet glutathion. Dette stof er kroppens stærkeste afgifter, og personer med genvariationerne danner ikke selv dette stof i tilstrækkelige mængder. Senere er jeg begyndt på DMSA, som bruges til akutte forgiftninger. DMSA og glutathion (SUBLINTHION) kan købes via internettet fra udlandet.

Der er nu gået ni måneder, og smerterne er markant reduceret, oftest er de væk. En nylig urinprøve viser dog, at jeg endnu er massivt forgiftet med kviksølv (for eksempel fra tandfyldninger og fisk), arsenik (findes i de dybe grundvandslag, mens de øverste grundvandslag er fyldt med pesticider), bly (for eksempel fra gamle blandingsbatterier og drikkevandsrør) og thallium (blylegeringer). Vi har endnu ikke testet for rester eksempelvis af pesticider, hormonforstyrrende stoffer eller mikroplast.

Mit liv, mit valg

Men en ting står fast. Jeg blev syg af menneskeskabt forurening. Ligesom at menneskeskabt forurening skader fisk, planter, dyr og resten af vores omverden.

Jeg blev syg på trods af, at jeg har valgt et liv, hvor mine hylder kun er fyldt med asc-, msc-, fsc- og svanemærkede produkter. Et liv, hvor maden er økologisk. Mit valg blev taget fra mig, da andres menneskeskabte forurening fyldte min krop med smerte.

Men min krop er min egen – og mit liv er mit eget. Så jeg tog det valg tilbage – og selvom der endnu mangler noget, så er jeg godt på vej.