

# Fungerande cellmembran minskar risken för sjukdom

**Mitokondrierna är kroppens energisystem. Utan energi går kroppen ner på sparlåga och kopplar bort olika funktioner i överlevnads-syfte. Många olika sjukdomar kan uppstå med kronisk trötthet som gemensam faktor.**

Energibristen gör att kroppen inte längre klarar nödvändiga reparationer och den tappar förmågan att ta upp näringsämnen och föra ut avfallsprodukter.

En orsak kan vara att tillförseln av fetter eller lipider minskat eller att de förstörts av stress och gifter som lett till hög oxidativ stress som ytterligare försämrar situationen.

Fosfolipider finns normalt i äggula, gris- och kyckling-lever, biff och sojaböner. Lecitingranulat från sojaböner kan köpas som kosttillskott och är rikt på fosfolipider. En kost rik på nyttiga fetter är ett bra sätt att behålla hälsan.



Enligt Nicolson och Ash behöver man också lägga om kosten och livsstilen och i vissa fall kan man behöva ta lipidtillskott resten av livet.

## Energibrist

Det forskarna funnit är att cellmembraner som tappat en del av sin funktion inte omhändertar fria radikaler korrekt och därför uppstår ofta oxidativ stress, vilket ytterligare försämrar funktionerna. Antioxidanter kan också behövas, men enbart sådana hjälper inte i detta stadium.

Viktiga cellfunktioner som natrium- och kalciumjonkanalerna fungerar inte heller när cellmembranerna är i dåligt skick. De ska aktivt pumpa in näring in cellen och ta bort avfallsprodukter. De har också viss roll för att upprätthålla de viktiga membranpotentialerna.

Energibrist leder så småningom till extrem trötthet och olika problem som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, Alzheimers sjukdom, neuropsykiatriska tillstånd, återkommande infektioner, inflammationer i blodkärlen och mycket mer.

Om cellmembranernas funktion är nedsatt finns alltid

någon form av energibrist och man blir då mer mottaglig för sjukdomar som exempelvis mycoplasma och borrelia. Mycoplasma försämrar cellväggen ytterligare och energibristen blir mer uttalad.

## Reparation av cellväggarna

Under senare år har kunskaperna om cellväggarnas betydelse utvecklats och i takt med ökade kunskaper har forskare utvecklat flera olika kosttillskott med viktiga lipidfraktioner. Metoden att reparera eller återställa cellmembranen kallas Membrane Lipid Replacement (MLR).

Preparatet NTFactor® innehåller en mix av olika glycerolfosfolipider med en knapp tredjedel som består av fosfatidylkolin, en fjärdedel fosfatidylinosol och ytterligare ett antal fosfolipider och fettsyror i mindre mängder.

För att förbättra energibildningen i form av ATP tillsätts ibland även viktiga mineraler och vitaminer som t ex zink, selen, E-vitamin, C-vitamin och CoQ10 som behövs för att bilda ATP och fungerar som antioxidant. Patenterade är NTFactor Lipids® och ATP Fuel® och det finns också andra försäljningsnamn.

## Hur mycket behövs

Nicolson och Ash har i sin publikation redovisat mängden lipidtillskott som behövs för att få effekt vid olika sjukdomstillstånd. I flertalet fall handlar det om 2-4 gram





per dag av antingen NTFactor eller ATP Fuel.

För att enbart minska kroppens och cellernas åldrande behövs 2-3 gram per dag. Har man exempelvis diagnosen CFS/ME behövs enligt nyare forskning 4 gram tillskott per dag och för att bli av med mycoplasma och borrelia är mängden densamma. MLR eller återställande av cellmembranen kräver tid och är ingenting som man kan ta under några veckor och hoppas att man blir bra. Enligt Nicolson och Ash behöver man också lägga om kosten och livsstilen och i vissa fall kan man behöva ta lipidtillskott resten av livet.

### Avgiftning

När det gäller avgiftning fungerar dessa kosttillskott också. Enligt nyare forskning behöver man minst 4 gram per dag av NTFactor för att få effekt. Ofta tar det ett år eller mer att bli avgiftad från exempelvis bekämp-

ningsmedel eller tungmetaller. En långsam avgiftning kan dock vara att föredra då man inte får de biverkningar som snabbare metoder ofta ger upphov till.

Garth Nicolson och medarbetare använder nu lipidtillskott för att häva biverkningar av vacciner med gott resultat. En nyligen avslutad studie visade att NTFactor också har god effekt på mäns fertilitet genom att förbättra spermie kvaliteten. Också i detta fall förbättrades mitokondriernas kapacitet.

Studien är ännu inte publicerad. Ytterligare studier görs gällande fibromyalgi och andra kroniska smärttillstånd.

Det går att köpa lipidtillskott från flera europeiska länder, men i Sverige tycks ännu ingen distributör tagit in det. ■



**ANN-MARIE LIDMARK**

Zoofysiolog och folkhälsovetare

### Litteratur:

Nicolson, GL & Ash, ME (2017). Membrane Lipid Replacement for chronic illnesses, aging and cancer using oral glycerolphospholipid formulations with fructooligosaccharides to restore phospholipid function in cellular membranes, organelles, cells and tissues. *Biochim Biophys Acta* (1859); 1704-1724

Kullenberg, D, Taylor, LA, Schneider M & Massing, U (2012). Health effects of dietary phospholipids. *Lipids Health Disease* 11:3 (e-pub)

*En kost rik på nyttiga fetter är ett bra sätt att behålla hälsan. Foto: Canstock, arkiv.*