

# Frisk utan mediciner!

**Detta är en provokativ titel på en bok om ADHD och autism för läkare och terapeuter tryggt hemmastadda i den officiella medicinska vardagen idag. - Varför inte ändå läsa Ann-Marie Lidmarks högaktuella bok om sådana innovationer och vetenskapligt belagda terapimöjligheter.**

Mest riktar sig ändå boken till anhöriga, som söker ett mjukare och biologiskt naturnära sätt att hitta vägen till återhämtning för ett svårt lidande barn. Det kommer ännu att ta en hel del tid för vår så kallade skolmedicin att med nyfikenhet och glädje närma sig ett sådant helhetsperspektiv.

Boken är uppdelad i tydliga, logiska kapitel, som konsekvent håller sig till kapitlets huvudtema. Språket är utmärkt och lätt att förstå även för en lekman. Allt är väldisponerat, inte för långt, inte förlorat i alltför utförliga detaljer. Påståenden av aktuell karaktär åtföljs av högingressanta referenser - så många som 244. Fotnoter hänvisar till hemsidor. Boken visar ansatser till ett helt annat sätt att se på sjukdom och hälsa och indikerar ett viktigt skifte av perspektiv.

” Författaren tar också upp begreppet porfyri, som både kan vara nedärvt eller miljöbetingat och leda till svåra beteendestörningar.

Vad kan vi göra för att på ett naturligt och skonsamt sätt hjälpa våra insjuknade barn och ungdomar? Hur komma ur en ond cirkel av hyperaktivitet, brist på koncentrationsförmåga, läs- och skrivsvårigheter, inadekvat utagerande och i värsta fall kriminalitet och drogberoende (ADHD) eller ur ett tillstånd av kontaktlöshet, brist på ögonkontakt, repetitiva rörelser och alla grader av invalidisering (autism)? Eller ur svåra farmakologiska biverkningar?

## Beroendeframkallande näringsämnen

Det första Lidmark diskuterar är matvanornas betydelse. Hon visar på beroende-framkallande näringsämnen som socker och snabba kolhydrater. Socker, som leder till en fluktuerande sockerkoncentration i blodet med inslag av lågt blodsocker är av ondo. Varje person med erfarenheter från sjukvården vet hur det kan gå för en insulin-diabetiker som håller på att få insulin-chock och det utpräglat psykiatriska beteendemönster det framkallar. Gluten och mjölkprodukter kan också leda till problem, som inte alltid främst syns i en besvärlig matsmältning, utan mera i ett stort beteende, s. k. "cerebral allergy", hjärn-allergi (ett många decennier gammalt ortomolekylärt begrepp).

Kapitlet allergier och inflammationer visar hur mycket även befästa allergiska snabbreaktioner (IgE-antikroppar) som mera fördröjda överkänslighetsreaktioner (IgG) kan leda till ett alldeles absurt beteendemönster. Även olika provtagningar för att hitta eventuella allergener nämns.

När det gäller avgiftning presenteras många olika gifter, som kan påverka vårt beteende. Där spelar den genetiska dispositionen för en försvagad fysiologisk avgiftningsprocess en väsentlig roll. Genetiska felkodningar kan få effekter på många olika organ i kroppen. Å andra sidan kan flera tungmetaller (t.ex. kvicksilver från olika källor) och kemikalier stänga av eller aktivera vissa gener.

Författaren tar också upp begreppet porfyri, som både kan vara nedärvt eller miljöbetingat och leda till svåra beteendestörningar. Porfyri (pyrroler), en nedbrytningsprodukt av hemoglobin, binder vid vitamin B6 och zink och skapar brister, som kan åtgärdas med förhållandevis stora doser av dessa näringsämnen. Det var dr Abram Hoffer, som i början av 1960-talet upptäckte att nyinsjuknade schizofrenipatienter i sin urin utsöndrade ett ämne, som bildade en tidigare okänd lila fläck i kromatogrammet. Därav kallad "the Mauve factor" tills dr Carl C Pfeiffer identifierade de ämnen den representerade som kryptopyrroler.

Olika former av viktiga avgiftningar beskrivs. En del är inte helt riskfria, andra kan med fördel tillämpas direkt av de anhöriga.

## Bristtillstånd

Kosttillskott är av avgörande betydelse. Det är viktigt att fastställa vilka doser varje enskild individ behöver och att hitta ett system att få barn att ta dem. Rätt använda kan de i de flesta fall ge helt mirakulösa resultat vid bristtillstånd eller tillstånd av det slag som i den ortomolekylära medicinen kallas "dependency" ett slags biokemiskt beroende av stora doser näringsämnen.

” Sedan 1950-talet arbetade han på det sätt Lidmark i dag beskriver i sin bok och hans forskning och kliniska erfarenhet från nästan 60 år är av ett unikt värde och får inte falla i glömska!

Det jag saknar i boken är en hänvisning till dr Abram Hoffers (1917-2009) banbrytande psykiatriska arbete bl.a. med barn och ungdomar av det slag Lidmarks bok handlar om. Hans bok "Dr Hoffer's ABC of Natural Nutrition for Children : With Learning Disabilities, Behavioral Disorders and Mental State Dysfunctions" Quarry Press 1997, 1999 och den senare omarbetade "Healing Childrens Attention & Behavioral Disorders" CCNM Press 2004, 2005, 2008 är av utomordentligt hög kvalitet och bygger på hans erfarenhet av över 2000 fall i denna kategori av patienter. 110 fallbeskrivningar + några till i senare upplaga ger liv åt den teoretiska stommen. Sedan 1950-talet arbetade han på det sätt Lidmark i dag beskriver i sin bok och hans forskning och kliniska erfarenhet från nästan 60 år är av ett unikt värde och får inte falla i glömska! I hans ortomolekylära nutrientkompositioner innehar vitamin B3 en framträdande plats. En vitamin som i optimala

doser även jag har en lång och framgångsrik erfarenhet av i mitt kliniska arbete.

## Tarmfunktionen

Vår bakterieflora är allt mer aktuell och där kan mycket gå snett. Clostridium difficile nämns ofta i samband med autism. Den kan störa hela tarmfunktionen katastrofalt och eftersom tarmfloran är viktig även för hjärnan (tarmen brukar kallas vår andra hjärna) är det viktigt att tarmbakterierna är väl balanserade. Det är svårt att göra sig av med Clostridium.

Då jag själv tidigare i årtal arbetade bl.a. med barn- och mödravård vet jag hur viktigt det var att följa upp spädbarnsreflexerna - att de fungerar och att de försvinner när de ska. Kvarblivna reflexer kan ge upphov till många störningar. De kan alltså arbetas bort med rytmisk rörelseterapi. Dr Harald Blomberg har här gjort en pionjärgärning i Sverige.

Allt detta och mycket, mycket mer kan du läsa om i Ann-Marie Lidmarks fina bok! Jag kan bara sälla mig till hennes kraftfulla slutplädering: Ingen anledning finns att vänta på mer forskning! Jag säger: Sätt igång och hela era barn! Sök fina terapeuter och läkare, prova själva. Läs!



Lär! Bli inte offer för en hälso-och sjukvård som släpar efter! ■

## KARIN MUNSTERHJELM

Läkare, specialist i allmän medicin med ortomolekylär medicinsk inriktning

**Frisk utan mediciner - Om ADHD och autism**  
Författare: Ann-Marie Lidmark  
Nature Associates Förlag ISBN 978-91-637- 5970-3