

Referenser till korta versionen av "Vår hjärna har det inte lätt"- artikeln (Mental prestanda)

Källförteckningen är inte 100% färdig men det har dröjt så länge sedan artikelns publicering att detta får duga så länge.

Källorna är ordnade utifrån artikelns kronologi och tema.

Mental prestanda och sjukdom

Vad är mental sjukdom? Kontra störning. https://sv.wikipedia.org/wiki/Psykisk_störning + <https://prezi.com/ugqy3mtoaz3u/mentala-sjukdomar/>

ADHD omnämns ibland som en av sjukdomarna men är snarare ett symptom/diagnos, och vissa hävdar att det missbrukas. [ADHD](#) ökar [okt 2018].

Psykos är snarare ett tillstånd som kan vara kort men dock väldigt allvarligt.

<http://urplay.se/program/201129-ur-samtiden-parkinsons-ansikte-kan-dopamin-nervtradar-vaxa-igen-vid-ps> (Parkinson-föreläsningar, april 2017)

Hjärnsjukdomar: <https://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/>

Om ALS: <http://www.alsa.org/about-als/what-is-als.html>

Sjukdomar/tillstånd som är mildare / diffusa / svårare att upptäcka, och ibland inte ens tros vara mentala sjukdomar: Huvudvärk/migrän, tillfällig minnesförlust, låg koncentration, töcken/dimma, trötthet/segghet, [inlärningssvårigheter \(mild form av autism?\)](#), vilket kan kopplas bl.a. till [elektrosmog](#).

När forskning tittat på olika kategorier av sjukdomar, och hur de blir ett funktionshinder i vårt dagliga liv, så var mentala sjukdomar klart störst:

https://www.ted.com/talks/thomas_insel_toward_a_new_understanding_of_mental_illness?language=sv ”sjukdom i hjärnan” vs ”mental störning”.

Dessutom så orsakar mentala sjukdomar [kortare livslängd](#), ökar medicineringsberoende och kostar samhället i finansiella termer. <https://www.scb.se/hitta-statistik/sok/?Query=Nationalr%C3%A4kenskaper+H%C3%A4lsor%C3%A4kenskaper+NR0109&Tab=scb> + Lägg därtill att antalet drabbade ökar.

Mentala sjukdomar: [i storbritannien + stats](#) . +

rekordmånga svenskar tar psykofarmaka <http://www.orebronyheter.com/?p=34617>, och många tar sitt eget liv: <https://spes.se/om-sjalvmord/>

Mentalvården är dålig: <https://www.gp.se/nyheter/göteborg/professorn-vården-missar-att-lyssna-1.79895>

Stigma kring mental sjukdom/sänkt prestanda gör att vi är rädda för att granska oss själva.

<https://ehdin.com/kampen-om-halsoparadigmet/>

Vad som påverkar hjärnan/mental prestanda

Sådant som gynnar

Urvalet av livsmedel i kolumnen "Var" baseras på listor från [Livsmedelsverket](#), [Fineli](#), [Nutritionsguiden](#) m.fl. samt fristående forskning och lab-analys (bland övriga källor).

Jod: Enklaste sättet att få i sig större mängder Jod är via salt. Havssalt innehåller ca 1333% av RDI medan Hummer ligger på 466% och Torsk på 180%. [SLV] Kelp (alg) är en bra källa.

Valnötter har flera (och relativt mycket) av näringsämnen. Detsamma gäller Spirulina (mikroalg), Gurkmeja och Havregryn.

Hampafrö är en bra källa till viktiga proteiner, aminosyror, Kalcium, Järn och K (samt ovan nämnt). Järn är relativt viktigt för hjärnan, och samverkar med C-vit, Zn, Mg och Cu. Men tillskott behövs sällan då kroppen sparar i depåer (ej i blodet) och självreglerar, så ta hellre tillskott av Zn och Mg. D-vitamin vintertid minskar depression.

[vitaminrevolutionen VR <http://www.vitamindoktor.com/cm90/> + Den självläkande människan <https://ehdin.com/vitaminerterapi/>]

B-vitaminer inkl B9 folsyra, C, Mg, D, selen, Omega-3 (O-3) kan motverka depression m.m: <https://ehdin.com/artikel/naring-hjalper-mot-depression-och-angest/> . B-vitaminer påverkar det mentala brett: <https://ehdin.com/vitaminerterapi/>

Vit C består av tre komponenter: askorbinsyra, tyrosinas, Bioflavonoider (kallas vitamin C2) http://www.naturalnews.com/040147_vitamin_C_ascorbic_acid_synthetic_vitamins.html
Camu camu, Acerola, Baobab och Maca saknas i svenska näringsdatabasen men andra källor hävdar att de har >200% av RDI av **C-vitamin**.

Vit D, koppling Alz: <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-answers/vitamin-d-alzheimers/faq-20111272>

Pumpaströ kan innehålla 100ggr mer Omega-6 än -3 så tänk på att balansera det (t.ex. med linfrö). <http://matkalkyl.se/se-pumpastronsquashfrontorkade.php>

Linfrö innehåller ämnen som inte bör överdoseras (gäller särskilt gravida) så börja med en matsked per dag och öka vid behov. Tugga fröna ordentligt (eller mal dem strax innan de äts). Välj **frö** istället för **olja** som oxiderar väldigt lätt och blir dålig (den är t.o.m. förbjuden i t.ex. Frankrike). **Oljan** saknar dessutom B-vitaminerna, mineralerna och fibrerna som gör **fröna** nyttiga. **Linfrö är bra** men man bör vara försiktig i vissa fall.

Feta fiskar är en tacksam **Omega-3**-källa, men då medföljer risken för överfiske [<http://www.wwf.se/wwfs-arbete/hav-och-fiske/wwfs-fiskguide/1243694-wwfs-fiskguide-nar-du-ska-kopa-miljovanlig-fisk>] och att få i sig gifter via fisken [<http://www.naturskyddsforeningen.se/sveriges-natur/2012-1/fina-fisken-ocks-a-giftig>] .

Ålen är den fisk med högst andel Om-3 men är akut utrotningshotad. [<http://www.naturskyddsforeningen.se/nyheter/sa-vill-vi-radda-den-akut-hotade-alen>]

Valnöt och hampa har optimal balans 3:1 (dvs att halten Om-6 är tre ggr så hög som Om-3).

Paranöt, mandel och cashew har sämre balans - ca 20-40:1.

Omega-3-fettsyror: SLV + **Chia** (tabeller och jämförelser); flera källor hävdar ca 20% (t.ex. **Saltå** 23%). **Hampa** .

(mikro-)alger innehåller mer DHA vilket passar hjärnan extra bra. <http://www.source-omega.com/our-peer-reviewed-publications/> + <http://www.source-omega.com/omega-3s-are-safe.htm> + <http://www.foodprocessing.com/articles/2012/algae-dha-healthy-as-fish-oil/>
fk: <https://wikihomenutrition.com/spirulina-health-benefits/> (inkl forskn.länkar men påstår att spirulina innehåller pseudo-B12) + **spirulina-värden 2** + hävdar att **sp har mkt b12** + **kiselalger** .
Om3 + syre: <http://besthealthyguide.com/industry-suppressed-budwig-protocol-cancer/> .

Makro-ämnen: Fett är snäppet viktigare än kolhydrater och protein ([kokosolja](#) gynnsam).
Fiber gynnar tarmsystemet som i sin tur gynnar hjärnan.

Näringsvärde:

Mother Earth: [Baobab](#) 320mg C + 2,2g K. Gurkmeja +100% B1 ,Järn +B6 på [www](#). Kakao Mg.,
[Camu camu](#) vitC 3,5gr(!). [Maca](#) B-komplex, C K, Fe, Ca, Cu. [Chia](#): Mg, Z.

SLV + Fineli + Nut.guiden = databaser

[Hampa](#) + mer fokus [mineraler](#) + [allmänt](#) . Mg K Zn

Kakao: Mangan, Koppar, Järn, Mg. (enl USDA). Teobromin är något gynnsamt för mental prestanda och har färre biverkningar än koffein. Bättre kognition hos äldre. Viss mental prestanda.
Mucuna pruriens / [Velvet bean](#) + [2](#) + [3](#) (Glutation , L-dopa, serotonin m.m.).

Grönt te: <https://matcha-tea.com/health-tips/4-mental-health-benefits-of-drinking-green-tea> (+ ref)
+ Samlad studie (2017) som även nämner kombinationseffekten:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28899506> + denna studie som tittar brett på grönt te, vit B,
Ginkgo biloba, Om3 m.m: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29171642> ,

Vete gräs: <http://nutrigrass.com/nutritionalanalysis.htm> (inkl aminosyror! Klorofyll, vit... A, b2, b9,
c, k, jod, järn, mangan, kalium. Flera av a-syrorna e viktiga för hjärnan.) +

<https://wheatgrass.com/nutritional-analysis/> + <http://nutritiondata.self.com/facts/custom/900675/2>
vete gräs vs spirulina <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17983333> + [näringvärden](#) +

generell hjärn-mat:

<https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-food/201103/why-apples-cranberries-and-prunes-are-good-us>
Ursolic acid som finns mkt i äpple tranbär och sviskon. (artikel av psykologi-dr som även skrivit boken "[your brain on food](#)", 2010). "how easily a chemical dissolves in lipids (fat) determines how quickly it gets taken up in the brain" = fettlösligt tas snabbare upp i hjärnan. Nämner annat i annan artikel – tex. Järn, nikotin & koffein(!) och aminosyrorna tryptofan & lysin. Och att vi bör äta efter hur snabbt omsättning sker (choklad långsamt = ät mer sällan än t.ex. äpple).

Syre behövs bl.a. för ämnesomsättning så ju mindre mat vi äter desto mindre syre (och följaktligen antioxidanter) krävs.

<http://theunbreakablebrain.com> b-vitamin, q10, tyrosin m.m. + avslöjande [artikel](#) bl.a. [kokosolja](#)
motverkar demens pga ämnet MCT. Även valnötter, ägg, blåbär. [Koppar & zink-balans](#). Insinuerar att vi bör äta mer salt.

Ytterligare studier om [tranbär](#) & hjärnan. Mer om [gurkmeja](#) (kan hjälpa mot [Fluor och Alzheimers](#)).
[Äpple](#) höjer viss prestanda och skyddar mot Alz. Inkl ref.

Topp [10-lista](#) inkl ref. (Fisk, nötter, blåbär = Om3, vit&min. och antiox). VegOmega o nejlika ist.
Brain Food Pyramid: "Essentially, fats build your brain, and proteins unite it. Carbohydrates fuel your brain, and micronutrients defend it."

Andra bra [bok-tips](#) om hjärna mat. + [TED-talks](#) ,

[Velvet bean](#) mot Parkinsons. + <http://www.eastrovedica.com/html/mucunapruriens.htm>

Q10: broccoli, (sekundär-ämne?)

Järn: sekundär då snittet sällan har brist (finns ofta i depåer i kroppen även om vi har lågt värde i blodet). Bättre se till att man har Mg, Z o koppar då dessa samverkar.

Denna artikel är övergripande och bekräftande men saknar externa källor:

<http://www.sund.nu/docs/artikel.asp?tem=3&art=273>

Samma gäller för denna artikel men har källor + extra info , om t.ex. gurkmeja:

<http://www.optimallivingdynamics.com/blog/a-powerful-protocol-proven-to-help-reverse-brain-damage> + studie som styrker: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4221920/> + 30

experter om hjärnhälsa: <http://www.optimallivingdynamics.com/blog/30-experts-share-their-best-advice-for-brain-health>

Zink verkar skydda mot ALS (hjärnrelaterad sjukdom). <http://www.tv-helse.se/2017/06/29/cyanobakterier-als/>

Kalium används i [signal-/el-kommunikation](#) (bakterier).

Natrium: Kort omnämmande [här](#).

Salt/natrium: Samverkar med f.a. vatten och Kalium. Viktigaste (?) mineralet i salt är **jod** som direkt påverkar prestanda och sjukdom.

Jodbrist är en toppsjukdom i världen - brist ger bl.a. mental retardation.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3074887/> + <http://www.who.int/nutrition/topics/idd/en/> + <http://emedicine.medscape.com/article/122714>

ÖG & förenklat om salt på [svenska](#) (Ehdin) men lite slarv så jag håller inte med om allt i artikeln (t.ex. att Jod nedvärderas).

<https://epochtimes.se/7-naringsamnen-som-haller-hjarnan-ung>

<http://www.naturalnewsblogs.com/brain-diet-10-foods-sharpen-memory-boost-memory-function/>

Övriga: Jod, Ginko Biloba, Q10, Velvet bean, Glutation,

Fasta generellt brukar gynna hjärnan: <http://theinvestorsapproach.com/neuroscientist-shows-what-fasting-does-to-your-brain-why-big-pharma-wont-study-it/> (inkl ref). Detta beror på att hjärnan utmanas. Liknande effekt uppstår vid rejäl motion eller kognitivt arbete (intellektuell utmaning) och vid vila då alla dessa faktorer kan agera motpol till näringsintag.

Minst 2/3 av kroppen och hjärnan består av **vatten** som är så fundamentalt för kroppens alla funktioner att det bör stå med i alla hälsotips, och specifikt för hjärnan har vattnet ännu större betydelse. Vatten underlättar elektriska processer, deltar i mitokondrierna (cellernas energiproduktion) och i framställningen av näring/glukos samt är ett medium som används för att transportera in näring och ut gifter (via blod). Vattnet har dessutom en smörjande och dämpande funktion från cellnivå upp till organnivå (där vi ser ett tydligt exempel med hjärnan som har skyddande vätska kring sig).

Vatten hjälper alltså hjärnan att få syre, näring och aminosyror (och att vara en stor del av blodet samt processer i hjärncellerna).

Vatten: <https://psychcentral.com/news/2012/02/20/dehydration-influences-mood-cognition/35037.html> (referat av studie + länk + 2L/dag) +

<http://www.waterbenefitshealth.com/water-and-brain.html> lättsmält artikel men avvikande siffror +

<https://nutritionfacts.org/video/can-dehydration-affect-our-mood/> tacksam : video, ref./studier i videon, länkar till artiklar. + vattnets betydelse för [autism](#) +

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/effects-of-hydration-status-on-cognitive-performance-and-mood/1210B6BE585E03C71A299C52B51B22F7> studie 2014

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256> kortkort om vatten samt hur mkt vi behöver per dag.

Vattnets roll: Gynnar energi & el, medium som för in näring & syre och ut toxiner, och [fler exempel](#) (dock utan ref). Liten [skrift](#), bra ÖG med ref, men fokus fysisk prestanda. Kort, bra [ÖG artikel](#), viss ref.

[ÖG kort](#) och hyfsat bra + ref.

Hjärnan: [Bildspel](#) om hur den e uppbyggd och vad den gör – dock inget om hur den funkar/hur möjligt. (ev Kalium i [signal-/el-kommunikation](#))

Liknande [bildspel](#), men ev lite bättre. Denna säger att vätskan kring hjärnan ej blandas m blod tack

vare blod-hjärnbarriären.

[Hjärnguiden](#) (om signalsubstanser o annat, ÖG)

https://www.ted.com/playlists/1/how_does_my_brain_work

Förklaring för barn: <http://kidshealth.org/en/kids/brain.html>

<http://www.sciencemuseum.org.uk/WhoAmI/FindOutMore/Yourbrain/Howdoesyourbrainwork/>

Blod-hjärnbarriären/BHB: Allmänt om BHB:

<https://bmneurol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2377-9-S1-S3>

+ <https://sv.wikipedia.org/wiki/Blod-hj%C3%A4rnbarri%C3%A4ren>

Tar sig genom: [Alu](#), Hg?, Kisel?

Vila-påverkan?

Missgynnare

Aluminium (Al) är ett väl bekräftat och allvarligt neurotoxin. Magnesium motverkar upptag av Al. Kisel binder och rensar ut Al, och samverkar med B1 och Kalium: <http://realpharmacy.com/mineral-waters-remove-aluminum-from-brain/>

Fluor (F): Typen av fluor avgör dess verkan. Gurkmeja ger skydd mot F samt har läkande effekt på Alzheimers. <https://www.greenmedinfo.com/blog/spice-prevents-fluoride-destroying-your-brain>

Vissa läkemedel: <https://www.drugs.com/sfx/acetaminophen-aspirin-side-effects.html>

smärtstillande som innehåller ... Acetaminophen/Paracetamol (NN).

Vaccin: Al används i 80 procent av vacciner som adjuvans (för att öka vaccinets effektivitet)[[www](#)]

Att innehållet i vacciner blir allmänt känt är bra. Ännu bättre är att man kan visa sambandet mellan vacciner och allvarliga bieffekter och sjukdomar (t.ex. narkolepsi, MS, Alzheimers,

livmoderhalscancer m.m.). [30 vaccin innehåll farligt](#) + [samlad forskn om vaccin-hjärna](#) + [svenska vaccin](#) + dok fr [myndighet](#) avslöjar + [vaccin & Hg](#) + Skillnad [Alu & vaccin-alu](#) + [video](#).

<http://www.greenmedinfo.com/blog/200-evidence-based-reasons-not-vaccinate-free-research-pdf-download> + <http://www.realpharmacy.com/new-study-alzheimers-aluminum-link-can-longer-ignored/> ; koppling Alu (vaccin) & Alzheimers (ovanlig [studie](#), 2016)

Kvicksilver (Hg) brukar förekomma i giftiga formen [metylkvicksilver](#) som konserveringsmedel och gömma sig bakom namnet "Thimerosal".

Chlorella o cilantro hjälper mot Hg: <https://lifeasalifestyle.com/2019/02/10/cilantro-and-chlorella-can-remove-91-of-mercury-from-the-body-within-42-days/>

Selen gör bred nytta samt skyddar mot kvicksilver och oxidation. Finns rikligt i Paranötter.

Bly är också en giftig tungmetall men i en samlad riskbild får den lite lägre prio. Vitlök motverkar och rensar ut tungmetaller. <http://kurera.se/vitlok-allium-sativum/> (bl.a. pga Svavel)

[<http://matkalkyl.se/naringsammen60.php>] eller som kosttillskott.

Aspartam: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1392232/>

Gluten är bl.a. inflammationsdrivande vilket ligger bakom många sjukdomar (se nedan). Gluten påverkar näringsupptag generellt men särskilt Zink som är viktigt. [Glyfosat](#) påverkar.

[<http://www.greenmedinfo.com/blog/200-clinically-confirmed-reasons-not-eat-wheat> +

<http://gluten-celiaki.blogspot.se/2011/03/celiaki-och-zinkbrist-vita-flackar-pa.html>]

Glyfosat:

https://www.researchgate.net/publication/316601847_Glyphosate_pathways_to_modern_diseases_VI_Prions_amyloidoses_and_autoimmune_neurological_diseases +

https://www.researchgate.net/publication/295608981_Glyphosate_pathways_to_modern_diseases_I_II_manganese_neurological_diseases_and_associated_pathologies

Tarmen har nervsystem → kan påverka hjärnan (t.ex. via läckande tarm). Koppling **alzheimer**. Och parkinson: <https://www.tv-helse.se/parkinsons-sjukdom-magtarmkanalen/>
Mer om tarm + hjärna (TED-talk). + <http://www.tv-helse.se/2017/06/23/forskning-tarmsjukdomar-zonulin/> + Koppling **autism** [studie april2018?].

Depression kan gynnas av **inflammationshöjande** mat (socker, vitt mjöl, margarin) + **dr Weeks** : inflammation e bakom schizofreni, psykos m.m. också.

Rök: Vedeldning är också en betydande luftförorening. Med ”trafik” avses genomsnittlig fossildriven motorfordonstrafik.

Stress gynnar alzheimers. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/07/03/stress-memory-loss.aspx> + <https://www.enlightened-consciousness.com/stress-its-not-in-your-head-its-in-your-nervous-system/>

Inflammation: Bakom de flesta sjukdomar samt dessa hjärnsjukdomar. Undvik gluten m.m.

Ingefära, gurkmeja, m.m. är inflammationsdämpande exempel.

Mediciner : Länk med lista på 20 ex. + nämna att flertal allergimedikiner är kända för att sänka mental prestanda. Dessutom – några forskare försöker ta fram **mediciner som passerar BBB** för att läka hjärnsjukdomar som Alzheimers. Tänk om dessa mediciner har bieffekter ...? (Är det inte väldigt mänskligt att tro att vi är smartare än naturen och att världens mest komplexa organ saknar just denna människoskapade medicin för att hålla sig frisk?)

Svamp istället: <https://www.sciencealert.com/scientists-discovered-how-magic-mushrooms-alleviate-depression-antidepressants-psilocybin-amygdala> + <https://www.facebook.com/ScienceNaturePage/videos/1338996022899319/> (video om nyhet ovan) samt två källor till denna video: <https://www.nature.com/articles/s41598-017-13282-7> + <http://rsif.royalsocietypublishing.org/content/11/101/20140873.full> . Fb-kommentar om källorna:

”So I read the research papers and they were very, interesting, to say the least.

The first one, the one from nature, had no control group. This is important because there's nothing we can actually measure the group that actually took the psilocybin against. It's possible that somehow participating in the study could have helped lower their QIDS-SR16 score. This study more acts as a proof of concept than anything else, saying that there is reason to study this further, but ultimately, more research is needed before this can be said conclusively one way or another.

The second study was conducted on a group of people the study identified as healthy and was more a general study of how psilocybin effects the brain of healthy individuals, and doesn't actually say anything about how it may affect the brains of people identified as depressed.

Overall, to actually state that psilocybin can actually "heal" depression is very misleading. And to say that this drug can actually relieve the symptoms of depression to a group of people that are at a high risk of drug abuse could be very malicious.”

Materia och energi

Energi – esoterisk och fysisk

Internt & externt, harmoni, naturligt/onaturligt

delvis från <http://milken.se/julkalendern/19energi.html>

Allt är energi ... i någon form, i samverkan med materia. [mer från milken E] Vi är energivarelser med biokemiska kroppar. Varje organ i kroppen har sitt eget system och interna specifika processer men påverkas också av omgivande system samt det generella energiflödet i kroppen.

Cellerna, organsystem, kroppssystem är olika enheter men gemensamt för hela kroppen är att det sker konstant elektrisk kommunikation (t.o.m. mellan **bakterier**). Utöver det så är hjärnan extra elektrisk pga synapser (kopplingarna mellan nervcellerna), vi har ca 10 biljoner. Hjärnan tilldelas ca 20% syre <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3744901/> och 20% av kroppens energi, mest av alla organ. https://en.wikipedia.org/wiki/Human_brain#Metabolism (energi + syre)

Hjärnan skiljer sig på flera sätt från andra organ – ett av sätten är att den är känsligare – särskilt för energimässig störning då (se Elsmog nedan).

ÖG om hjärnan: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Hj%C3%A4rna> * Wiki säger 1,1 biljon.

https://en.wikipedia.org/wiki/Human_brain +

ÖG div artiklar: <https://www.psychologytoday.com/basics/neuroscience> + ög & siffror:

<https://www.psychologytoday.com/blog/iage/201402/complexity-our-brain> → ”The adult human male brain has 86 billion neurons--more than any other primate. Each neuron has between 1,000 to 10,000 synapses that result in 125 trillion synapses in the cerebral cortex alone. [...]one synapse might contain some 1,000 molecular-scale switches. That is over 125,000 trillion switches in a single human brain. It(*) is 60 percent fat, with over 25 percent of that being cholesterol. Cholesterol is in every cell in our body and becomes concentrated in our brain. Most of the cholesterol in the brain is produced in the hypothalamus itself, establishing cholesterol as an integral part of our brain. Cholesterol is used by a specific type of glial cells in the brain to form myelination—sheathing which enhances neuron speed and integrity of signal. Glial cells outnumber neurons ten times over with 860 billion cells.”

* Hjärnan som organ.

tips: förenklad neurovetenskap (how it works in 2 minutes).

<http://www.neuroscientificallychallenged.com/blog/2-minute-neuroscience-dopamine> +

ev denna <http://urplay.se/program/197085-var-manskliga-hjarna-varfor-ar-vi-som-vi-ar>

Kroppens e-kommunikation sker alltså trådlöst – både internt och externt.

Det naturliga gynnar (i detta stycke förklaras mekanismer/varför gynnsamt – i stycket om vård räknas det bara upp som ett exempel av flera)

Bara genom att vistas i naturen uppstår en del av den goda effekten.

<https://www.weforum.org/agenda/2017/03/the-japanese-practice-of-forest-bathing-is-scientificially-proven-to-be-good-for-you/>

Mänskans (hjärnans) alfavågor/puls är liknande planetens (ca 8Hz), vi resonerar med naturens frekvenser, vilket förklarar varför vi återhämtar oss i naturen. [[beings of frequency](#)]

<https://maisonsaine.ca/english/bioresonance-healing-waves.html> (strålning o fält kan både hela o döda) → vi kan resonera med människoskapad strålning också.

<http://www.lodyn.se/sjalens-natur/> (ekopsykologi) +

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/07/03/stress-memory-loss.aspx> + länkar t forskning... (sök)

Vila + ev musik.

Det onaturliga missgynnar

hälsfaktor.

. → [stress](#), förvirring, kogn diss.

Elsmog (elektromagnetisk dimma/förorening) att bestråla sinne&kropp ...

Människans stora påverkan sedan 1990-talet- Nu ska dessutom 5G, AI och Graphene tillsammans skapa en global hjärna. Mer om detta relevanta (och skrämmande) scenario här. [<https://www.technocracy.news/three-disruptive-technologies-will-transform-world-technocracy-within-10-years/> .] + <https://www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia>

En global hjärna/totalpsyke/hive mind har alltid funnits (biologiskt, på naturens villkor), men den variant som eftersträvas av t.ex. Musk [<http://www.nyteknik.se/digitalisering/musk-storsatsar-pa-att-gora-oss-till-ai-6843715>] är syntetisk teknologi som kan kontrolleras och styras av några få personer. Denna tredje variant av förändring (vårt sinne/medvetande) började öka redan i mitten av

1900-talet men det är främst i samverkan med energiförändringen och internet/AI som den snabba förändringen skett ... en normalisering av den disharmoniska värld vi upplever idag.

AI – att kopiera/kapa sinnet/hjärnan

Esoterisk: Hur påverkar **internet** medvetandet? (De liknar varandra.) I sänker M t.ex. (felfokus + lägre vibrationer). Men hjälper också att vidga vy öka medvetenhet om saker.

I utvecklas + AI och nu även syntetiskt medvetande(?) – hur nära kan vi komma, och vid vilken punkt riskerar vi att det syntetiska börjar interagera med d biologiska medvetandet. Musk vill bygga neurodator som integrerar oss med AI(!).

GPS (typ) försämrar prestanda samt ökar risk för sjukdom.

Sömnpromblem har ökat markant senaste tio åren – särskilt bland unga (+500%). Mobilens tros vara huvudorsak då man vet att den stör sömn bara genom att vara i sovrummet:

<https://www.breakit.se/artikel/17445/mobilens-gor-dig-trott-och-deppig-han-vet-varfor-du-anda-inte-kan-lata-bli-den> (även problem m hjärnan & uppmärksamhet) +

<https://www.svtplay.se/video/20676228/skavlan/skavlan-var-2019-intervjuerna-sasong-2-anders-hansen-darfor-ar-vi-sa-besatta-av-vara-mobiler> (oväntat bra inslag. Gäst hos Skavlan: Anders Hansen,

psykiatrikern och överläkaren bakom succéboken "Hjärnstark". Har nu tagit sig an hur våra hjärnor egentligen påverkas av digitaliseringen med boken "Skärmhjärnan" utgiven på Bonnier.)

Flygplan var tidigare noga m stäng av mobilen – nu skryter man med wifi (och tågen har vi vant oss vid men de är mikro-ugnar). Nu har t.o.m. kreditkort blivit wi-fi-sändare. Det är viktigt att vi emellanåt stannar upp och ser denna utveckling då den går snabbt och ibland smygande.

Wifi kan ge antibiotikaresistens, maj 2017. +

<http://lararnastidning.se/digitalt-larande-kan-leda-fel-bade-pedagogiskt-och-halsomassigt/> juni2017

<http://www.barometern.se/kalmar/mobilforbudet-har-blivit-en-stor-succe/> okt 2017 (betalvägg på artikeln, men d handlar om att koncentrationen har höjts bland elever).

Elsmog-påverkan är ofta omedveten eller oavsiktlig – som t.ex. en bieffekt av wifi-användning. Här bör även nämnas den negativa effekt som uppstår i samverkan elektroaktiva kemikalier som t.ex. Alu och Koppar [21] samt Piezoresistenta mineralet Kisel [22] (som för övrigt är huvudkomponent i IT-industrin ... därav "Silicon Valley"). Men det finns också avsiktliga exempel (som t.ex. psykotronisk krigföring eller beteendepåverkan med mind control och reklam) som ligger utanför ramarna här.

Exponering för elsmog pågår nästan hela tiden - frågan är bara hur mycket, hur ofta och i vilken frekvens ... faktorer som avgör *hur* vi påverkas. Det enda vi kan vara säkra på är ATT vi påverkas, av den enkla anledning att vi är energi, elektriska varelser och hjärnan är vårt mest elektriska organ (och kanske även det känsligaste). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21793784> +

<http://www.stralskyddsstiftelsen.se/2017/03/psykisk-ohalsa-en-effekt-av-okad-stralning-fran-tradlos-teknik/> + ms kopplat till elmsog.(jan2019).

[<http://milken.se/om/elmsog.html>

AI = artificiell (konstgjord/syntetisk) intelligens <http://urplay.se/program/195882-ur-samtiden-vetenskapsfestivalen-2016-den-medvetna-maskinen> + <http://www.theepochtimes.com/n3/2274969-facebook-kills-ai-that-made-its-own-language-here-are-5-times-ai-got-creepy/>

Fotografera genom väggar m hjälp av wifi: <https://www.technocracy.news/index.php/2017/05/23/scientists-can-photograph-people-3d-walls-using-wi-fi/>

nedtystad mobilvarnings-info: <http://www.sfchronicle.com/health/article/New-records-show-how-state-reworked-secret-cell-11160254.php>

Destruktiv påverkan på det mentala

Ligger bl.a. bakom ökningen av elöverkänslighet/elektrosensibilitet/EHS , Huvudvärk ,

[Sömnstörningar](#) , Koncentrationsproblem och [Minnesstörningar](#) samt [Nedstämdhet och depressioner](#) .

Professor M. Pall sammanställer omfattande forskning om bl.a. neurologisk påverkan:
<https://einarflydal.files.wordpress.com/2018/04/pall-to-eu-on-5g-harm-march-2018.pdf>

Länkar till forskning om diverse neurologiska områden: <https://mdsafetech.org/nervous-system/>
Utifrån Bioinitiatives omfattande forskningsunderlag har man sammanställt (2019) abstrakt som endast tittar på neurologiska effekter: <https://bioinitiative.org/wp-content/uploads/2019/05/EMF-neurological-effects.docx> (+ bonus: effektfördelningen som en [graf](#))

Kondukt/ledande ämnen – din kropp som antenn. [Koppar](#) som är ett viktigt ämne i hjärnan har hög el-ledningsförmåga – Zink har hyfsat hög oxå.

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/08/25/heavy-metal-electromagnetic-fields.aspx> tungmetall ökar risk för EHS samt ökar antennaktivitet i din hjärna. → ger både kemisk och EM-negativ effekt. + tänder och tandfyllningars roll. (Bra art + källor)

Vad är piezoE? <https://en.wikipedia.org/wiki/Piezoelectricity>

Kisel o Silicon valley: Ehdin s 267. Benvävnad – kollagen – kisel.

SI är ej PE: <http://www.electronicdesign.com/components/what-s-difference-between-piezoelectric-and-piezoresistive-components>

→ är Si P-aktivt el bara P-resistant?

3) Vård och balans (olika typer, avvägning, natur)

Sjukvård och friskvård

Så kallad västerländsk skolmedicin har fått oss att tro att den är den normala och rätta. Uttrycket ”kroppen är själens tempel” är mycket äldre än skolmedicin ...

Vårt naturliga tillstånd är att vara välmående och leva i samklang med naturen...

Här följer några exempel på ”alternativ” vård

Alt + kvantmekanik: <http://www.halsosidorna.se/Mentalochpsykiskhalsa.htm>

Antiviral [behandling](#) ist för KBT.

Ayurveda har mer gemensamt med kvantmekanik än med västerländsk skolmedicin. Generellt fokuserar A på orsaken till sjukdom/problem snarare än symptom (även vid mental sjukdom).

<http://www.lodyn.se/sjalens-natur/> (**ekopsykologi**) som omnämns även här:

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/07/03/stress-memory-loss.aspx>

”Forest bathing”:

<https://www.weforum.org/agenda/2017/03/the-japanese-practice-of-forest-bathing-is-scientificially-proven-to-be-good-for-you/> + <http://se.laowl.com/forskaren-fasts-lar-naturen-laker-utbrandhet-battare-an-mediciner> + <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077> (improve health with grounding)

Friskvård = Förebyggande . Mer livsstil än terapi. Lev hälsosamt och medvetet så minskar risken att du blir sjuk. Med mental friskvård stärker man sin psykoimmunitet. [Eh]

Intravenösa tillskott (ger snabbare och starkare effekt än om man äter det). (C → mot cancer)

Kelat-terapi: Utförd intravenöst med aminosyran EDTA binder den tungmetaller (kvicksilver, bly, kadmium) [VR]. <http://www.vitamindoktor.com/cm90/>

Flera av de bakterier och virus/svamp som påverkar hjärnan (direkt och/eller indirekt) kan neutraliseras av kolloidalt silver. [”ionosil test”-pdf]

Energimedicin, även kallad frekvensmedicin eller kvantmedicin, betraktar människan som en energivarelse. <http://www.energimedicin.com/> driven av livskraft (prana och qi).

Det finns många olika metoder/inriktningar, nedan följer några få exempel:

Akupunktur och Zonterapi är relativt välkända, och verkar via kroppens energimeridianer.

Bioresonans-terapi baseras på kvantmekanik och menar att ”*allt levande skickar ut sinusvågor, men sjukdomsprocesser (foci) förorsakar abnorma svängningar i kroppen*”. [VR]

Även akupunktur och zonterapi kan gynna mental hälsa. [VR]

<http://www.getholistichealth.com/42249/she-cured-20-000-people-from-cancer-her-best-kept-secret-is-now-revealed/> (ev) dödar parasiter som ligger bakom t.ex. hjärnsjukdomar.

<https://maisonsaine.ca/english/bioresonance-healing-waves.html> (strålning o fält kan både hela och döda). Svensk översättning: <http://newsvoice.se/2015/02/27/stralning-som-kan-hela-och-som-kan-doda/> Energifältet kring dig (och ditt energisystem som helhet vill resonera med omgivning (extern energi)).

energi, ljud, vibrationer, materia: <https://www.cymascope.com/> vetenskap & synliggjort ljud.

Biofotoner & elsmog (2010)

Biofoton-terapi: <http://lyskinesiologi.no/2015/08/13/biophoton-realignment-mirrors-a-breakthrough-in-the-treatment-of-chronic-diseases-and-deep-trauma/>

Solexponering ögon & hud → Allmän hälsa + hjärnan

http://www.naturalnews.com/043282_biophotonic_rhythms_sunlight_vitamin_D.html

neuronsignaler: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20221457>

avancerad mental prestanda: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24461927>

Egenvård (var din egen läkare) konkreta tips

Utöver terapierna ovan så finns det mycket man kan göra på egen hand – en del har redan nämnts i tidigare kapitel.

Kostvanor <https://ehdin.com/artikel/naring-hjalper-mot-depression-och-angest/>

Svampar: <https://www.newstarget.com/2016-02-11-magic-mushrooms-could-help-heal-brain-damage-ptsd.html> + <https://www.thisinsider.com/magic-mushrooms-depression-treatment-ssri-alternative-2019-2> + andra psykotropiska grödor, typ hampa.

Rei-qi + tai-qi + qi-gong.

Meditation <https://ehdin.com/meditation-ar-medicin/>

Grundläggande psykologiska tips för ökat fokus/mental prestanda:

<https://www.verywell.com/things-you-can-do-to-improve-your-mental-focus-4115389>

+ Ehdin [skriver](#) om hur tankar påverkar mentala systemet & hälsan.

Förslag: Oroa dig mindre intelligens och självläkande. Vila.

Balans

Allting är i konstant förändring. Inte för stort avstånd mellan toppar och dalar (då det kan vara resurskrävande för ditt mentala system).

- social samvaro: Givande i lagom mängder <https://www.psychologytoday.com/blog/in-flux/201410/the-importance-being-alone> men om du inte vågar vara ensam* så minskar det introverta utrymme där du kan tänka fritt själv, höra din inre röst/intuition, kontempera, vila

från externa intryck, höja medvetenhet (och individuell utveckling överlag). * Att känna sig ensam är en annan sak (vilket kan ske i ett rum fullt med personer).

- vila och arbete: Extra viktigt för hjärnan. Vila mer!

Perspektiv

Stressar samhället dig? Eller är det du som stressar samhället? (Vi är ju samhället.)

Ibland upplever man att man inte kan påverka, vilket kan ge en känsla av maktlöshet, vilket kan leda till stress. Å andra sidan visar energimedicin att vi själva formar våra liv, upplevelser och förutsättningar (utöver att vi socialt och fysiskt är en del av samhället). Så ... :)

<https://www.enlightened-consciousness.com/stress-its-not-in-your-head-its-in-your-nervous-system/>

OBS/Disclaimer

Denna artikel är inte medicinsk rådgivning. Den är snarare än spegling och sammanfattning av dagens rådande situation på detta tema. En del av budskapet kan användas för en generell stärkning av hälsa, men är inte baserad på *din* specifika situation/dina behov.

Artikeln är emellanåt (relativt) ytlig och generell av pedagogiska skäl.

Metod

Hur har jag gått till väga i efterforskningar/skapande av denna artikel?

Överblickat området sedan 2002. Arbetat med relaterade områden och även direkta påverkansfaktorer. Använder flera perspektiv och ingångar (övergripande indelning i skol- och alternativ medicin, se ovan, men i olika metoder inom samma fält). I vissa oklara frågor har efterforskningar skett lika mycket i motsatta riktningar (förenklat ex: vaccin är skadligt/vaccin är inte skadligt). Majoriteten är primärkällor, men ibland används en sekundärkälla (t.ex. en artikel som avhandlar en studie) då de i sin tur länkar till primärkällor eller erbjuder en pedagogisk fördel att läsa framför den aktuella studien. Vid granskning/källkritik har jag följt [dessa](#) riktlinjer. Urvalet i artikeln representerar bredden av exempel samt en relevans dels för huvudbudskapet, dels för den breda målgruppens vardag.

Artikeln är inte tänkt att vara heltäckande, eller i sig själv en studie, utan snarare en upplysande sammanställning med syfte att underlätta/hjälpa. Däremot var ambitionen att kvalitet och relevans skulle ligga över genomsnittet för liknande skrifter.