

Källa: Karen Herbst från YT-klippet:

https://youtu.be/8yTQO_rhPYA

Fritt översatt och sammanfattat med *egna kommentarer inlagda i kursiv stil!*

Lipödem

Vanligt, ca 10% av alla kvinnor har detta

Absolut flest kvinnor – *kan det vara för att hormoner är en av de utlösande faktorerna?*

Underkropp och armar

Smärta

Läckande små blodkärl – *Kan det vara på grund av läckande tarm?*

Skador på de minsta blodkärlen – kapillärerna – *Från inflammation*

Även påverkan på aortan. (Ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar)

Nedsatt funktion i lymfsystemet – *på grund av inflammation, stress/oro och läckande tarm?*

Har lymfödem – läckande lymfsystem

Vätska i fettvävnad.

Då fettet ökar så ökar även blodtrycket och HDL minskar. Risken för prediabetes ökar i takt med ökad mängd fett. *Forskningen är gjord på amerikanare och vi vet inte hur de äter.*

Vanligt med hypermobilitet – överrörlighet av lederna. Kan denna överrörlighet vara en markör för att det sker en förändring av bindväven? Även våra blodkärl och lymfkärl är gjorda av bindväv. Vid lipödem blir denna annorlunda. *Kan inflammationen vara orsaken?*

Det finns en foglighet, en eftergivenhet för fett. Vilket tillåter fettet att växa och utvidga sig. Skinnet stretchar ut sig. Interstitium blir stort och håller kvar vätskan.

Tyngdkraften är Lipödems värsta fiende.

Dercum

Ovanligt

Fler kvinnor än män. Men även män har detta.

Underkropp och armar plus bålen (magen)

Smärta

Läckande små blodkärl – *även här är säkert tarmen en betydande orsak. Men det måste finnas något mer som vi ännu inte hittat.*

Nedsatt funktion i lymfsystemet

Har lymfödem – fibroser i lymfsystemet

Vätska i fettvävnad.

Dercum har problem med minnet. *Kan dopaminet vara påverkat? Varför och hur i så fall?* Ofta också mer magproblem. *Då det finns fett inne i organen är detta en självklarhet.*

Vätskan i vävnaden troligtvis det stora problemet för båda grupperna. Kan vi minska vätskan kan vi troligtvis kontrollera fettet. *Och jag hade lagt fullt fokus på tarmen.*

Vissa har överrörlighet. Men inte i samma antal som vid Lipödem

Här är det stelt och stramt. Kan bara hålla en viss mängd fett. Vilket skapar mycket värk. Istället för att skinnet stretchar ut så byggs fett in i t ex muskler och lever. Fibroser bildas i dessa organ. Fett i organen ökar risken för metabolt syndrom och pre-diabetes.

Stress/oro (sympatiska nervsystemet) är en stor del av Dercum.

Lymfödem

Normalt – blodkärlen släpper ut det som är tänkt. Lymfsystemet tar upp och forslar bort.

Pre-ödem – Du läcker för mycket vätska men genom att lymfsystemet arbetar övertid så ser det på ytan ut som att kroppen fungerar.

Överbelastning – Lymfödem steg 1 – Du svullnar över dagen men kroppen hinner rätta till svullnaden över natten.

Skador – Lymfödem steg 2 – flödet fungerar inte. Skador? Trauman? Ärr? Och att inflammation ger svullnad som i sin tur skapar trånga "blockerade" kärl? Inflammation anses vara orsaken till lymfödem: <https://med.stanford.edu/news/all-news/2017/05/study-finds-first-possible-drug-treatment-for-lymphedema.html>

"The researchers found that the buildup of lymph fluid is actually an inflammatory response within the tissue of the skin, not merely a "plumbing" problem within the lymphatic system, as previously thought." (Ej på föreläsningen. Mitt tillägg)

"Forskarna hittade att uppbyggnaden av lymfvätska egentligen är en respons från en inflammation i området, inte bara ett "stopp/blockering i avloppssystemet" (lymfsystemet) som man tidigare trodde"

Dagens behandling

Kompression

Manuell lymfmassage

Djupgående behandling – här tänker jag på t ex koppning och LPG

Egenvård

Rörelse

Lågkolhydratkost

Envist och beständigt fett

(Alltså fett som inte försvinner med träning och dieter. Inte ens vid GBP!)

1 Stora fettceller – vilket visar på ett metabolt problem. Kan insulin vara en bov här? Och kanske även IGF-1? Skulle vilja veta hur IGFBP-1 ser ut här? Lågkolhydratkost ger bäst verkan med den kunskap vi har idag, vilket blir helt logiskt med denna kunskap.

2 Fyllt med vätska

3 Hyaluronsyra - som håller kvar vätskan i en gelékonsistens

4 Kollagen (speciellt typ 6) som är en del i ärrvävnaden = fibroser. Dessa minskar möjligheten till viktnedskning.

Vid lipödem ökar alla dessa för vart stadium. Och framförallt blir det mer och mer vätska. *Vilket är logiskt.*

Kommunikation

Fett pratar med blodkärlen som pratar med muskelcellerna som pratar med blodkärlen som

Vid Lipödem och Dercum blir nu kommunikationen annorlunda *och därmed fel. Detta skapar i sin tur en negativ spiral. Och jag tolkar detta som att vi behöver arbeta på alla fronter samtidigt.*

Mer fett

Skapar en påverkan på venolerna som inte kommer fungera som de ska. Vilket i sig utvecklar lymfödem. *Detta skapar också en negativ spiral. Och jag tolkar detta som att vi behöver arbeta på alla fronter samtidigt. Vi måste ut i skolorna och informera om detta så vi kan stoppa innan det händer eller i värsta fall stoppa innan det blir ett stort problem.*

Dancing fascia = Dansande bindvävshinna?

Blodkärlen läcker ut ämnen i fettväven som inte ska vara där. Vätskan ses som ett hot och kroppen ropar på immunsystemet. Immunsystemets reaktion är att skapa inflammation vilket även skapar ärrvävnad = fibroser. Dessa kommer att trycka på bindväven och skapa ojämnheter. Fibroserna kan även kännas från utsidan.

Sammanfattning av grundproblemet:

- 1 Kapillärerna (våra minsta blodkärl läcker vilket de inte ska) *Vi vill stoppa läckaget. Min gissning är att ge sig på tarm och inflammation.*
- 2 Kroppen reagerar mot hotet – främmande ämnen i vår kropp – och svarar med inflammation.
- 3 Inflammationen skapar ärr (fibroser) *precis som kroppen gör på huden om du får ett sår som bli inflammerat.*

Min tanke (som jag även skrivit till Karen om) Vi vet bevisligen att tarmens genomsläpplighet skrämmande nog påverkar genomsläppligheten på blod- och hjärnbarriären. Så tarmen kan alltså skapa ett sämre skydd för vår hjärna.

Kan det finnas ett samband mellan tarmens genomsläpplighet och våra blodkärls genomsläpplighet? Jag är tvärsäker. Men det finns ingen forskning på detta och det verkar inte heller finnas denna tanke än.

Resultat av grundproblemet:

- 1 Ärr på kapillärerna (de minsta blodkärlen) *Går detta att läka? Ja, kanske. Nej, inte om vi behåller orsaken!*
- 2 Ärr på venolerna (de minsta venerna) *Se ovan.*
- 3 Inflammation på båda

Hela vår insida är täckt av ett fint nät av dessa mikrobloodkärl. Vi har kärl precis överallt. Om alla dessa är inflammerade har vi inflammation i hela vår kropp.

Hur fungerar vårt friska blodsystem?

Artärerna levererar syresatt blod till kroppen vilka blir mindre och mindre tills de är pyttesmå och kallas kapillärer. Dessa släpper ut vätska med avfall och cellernas avfall samlas i denna vätska. Inte läcker, utan medvetet och planerat släpper ut.

Blodet flödar vidare i venolerna som blir större och större och vi kallar dessa vener för att gå tillbaka och syresättas igen för att sen pumpas ut i artärerna.

100% av det som släppt ut, både av kapillärerna och av cellerna tas upp av lymfsystemet. Renas och släpps ut i den stora venen *vid nyckelbenet*.

Så, blodkärlen släpper ut det som ska släppas ut och lymfsystemet tar upp och forslar bort.

Hormoner

Hormoner påverkar de pyttesmå blodkärlen och kan få dessa att öppna upp och läcka vätska. En av dessa påverkande hormoner är histamin. *Men även våra könshormoner påverkar. Så det är troligtvis en av orsakerna att problemet startar vid puberteten eller klimakteriet för de flesta. Inte alla. Vad som får bägaren att rinna över och när den rinner över beror på vad du har stoppat i den sen du föddes (faktiskt redan innan du föddes – vi är ju 9 månader gamla när vi föds) och hur stor bägare du genetiskt har fått. Vissa tål oerhört mycket mer än andra. Plus att du troligtvis även behöver genen för att kunna få dessa sjukdomar. Epigenetik.*

Histamin kan alltså få våra kapillärer och venoler att läcka. Och detta kan/kommer att överbelasta vårt lymfsystem.

Stress och oro gör att kroppen inte kan bryta ner histaminer (med "saxen" DAO) i din mat och du kan på detta sätt överdosera ett hormon i din kropp.

Är du allergisk? Och har Lipödem eller Dercum så fullt fokus på tarmen, andning och kanske även skaffa dig kunskap om histaminöverdos.

Flödet är egentligen väl kontrollerat.

Flödet i våra små blodkärl är egentligen väl kontrollerat. Vi har ett ludd som heter glycocalyx. Detta finns på våra kärlväggar för att förhindra läckage. Det finns även på våra lymfkärl så att dessa inte läcker ut "avloppsvätskan".

Om glycocalyx bryts ner sker läckage. Vilket skapar skador – inflammation – fibroser (ärrvävnad).

Hur kan vi negativt öka vätskan i vår vävnad?

- 1 kapillärerna och venolerna läcker
- 2 Lymfsystemets funktion är nedsatt
- 3 Något är fel med bindvävens funktion – den är mer rörlig än den ska vara

Och detta leder till: vätska i fettväven – inflammation – fibroser!

Pericyter

Celler som omger våra minsta kärl. De bestämmer/påverkar omkretsen av kärlet. De kan öppna upp eller tigha till. De skyddar våra små kärl och finns i större mängd där vätskan samlas för att skydda våra små kärl. De kan omvandlas till fettceller och till muskelceller. Små med mäktiga.

Stress/oro

Noradrenalin får pericyter att dra ihop sig. *Våra kärl kryper alltså av stress och oro. Lugn och trygghet skapar "större" avslappnade kärl. Avslappning och trygghet gör samma sak med våra muskler ;)*

Blåmärken

Läckage från kapillärerna är som ett blåmärke på insidan. Och sköra och trasiga kapillärer syns även från utsidan då det är lätt att få blåmärken.

Karen undrar; var kommer skadorna på blodkärlet från? *Jag skulle vilja svara: från inflammationen! Som kommer från genomsläppligheten på de från början friska blodkärlet. Men som blev genomsläppliga på grund av att vi skapat oss en genomsläpplig tarm.*

"Flow"

Flödet är mycket viktigt. *Så lymfflödet är oerhört viktigt inte bara för de med Lymfödem utan även för de med Lipödem och Dercum.*

Gener

Jag hoppar över generna. De behövs bara för att kunna diagnostisera och för att kunna skapa medicin för symptomet. För mig är detta epigenetik och jag är alltid bara intresserad av att lösa orsaken.

Epigenetik betyder att du har genen – alltså on/off-knappen. Du har alltså talang/förmåga/möjlighet att få sjukdomen OM du trycker på OM-knappen. Annars är det bara en avslagen gen som finns där utan utrymme till att påverka.

Det finns idag ingen lipödem-gen! Karen tar upp t ex en fett-gen och en elastin-gen. Men påpekar att de inte hittat någon lipödem-gen. Elastin-genen är kopplad till Williams syndrom.

Amfetamin

Amfetamin ökar antal signalsubstanser. Vanligtvis återupptas dessa, när de har skickat tillräckligt med signal, av nervtråden. Amfetamin blockerar återupptagningen. *Du kommer alltså att få en starkare påverkan av dina signalsubstanser än vad hjärnan har planerat för dig.*

Adrenalin ger fler signalsubstanser att lyssna på och din kropp får en massa information. Detta ökar det sympatiska nervsystemet. Vilket i sin tur får våra lymfkärl att pumpa som tusan. *(Vilket var en nyhet för mig då Anders Lönedahl säger tvärt om.)*

Amfetamin ökar lymfkärlens pumpande.

ANNA hallén UTBILDNINGAR

Vid Dercum är trötthet ett stort problem och amfetamin minskade denna. *Logiskt.*
Vid Lipödem är trötthet inte ett stort problem och amfetamin påverkade inte så mycket.
Också logiskt.

Energien ökade hos båda. *Det gör den på alla som tar amfetamin...*

Bentunghet och värk minskade i båda grupperna.

Minnet ökade i båda grupperna. *Logiskt då dopamin ökar och stannar kvar. Dopamin är en viktig del för vårt minne.*

Amfetamin ger biverkningar och vi vill inte använda detta. *Plus att det ändå inte hade varit hållbart då tåligheten hela tiden ökar.* Nu söker de efter en medicin som gör amfetaminets fördelar men utan biverkningarna. *Och jag önskade så att de också letade efter vad vi kan göra för att förebygga. För att lindra. För att minska problemet. Och kanske till och med läka problemet.*

Sammanfattning

- 1 Läckage – inflammation – fibroser
 - 2 Skapar lymfproblem
 - 3 Interstitium överfylls – även med fibroser. Vilket i sig ökar på disfunktionen av lymfsystemet.
 - 4 Trasiga och läckande kärl i fettväven.
- Något händer även i bälgen hos de med Dercum – något vi ännu inte känner till.

Behandling

- 1 Förbättra glycocalyx – luddet.
- 2 Förbättra pericyt-arbetet
- 3 Hålla de små musklerna runt kärlen friska
- 4 Hålla kärlen friska
- 5 Minska läckaget
- 6 Öka lymfsystemets pumpande

Här känns det som fokus är på att leta medicin. Jag har en annan strategi:

Behandling

- 1 Tarmen: <https://www.annahallen.se/tarm/>

Vi måste minska genomsläppligheten. Och därmed immunsystemets överkänslighet. Och därmed inflammationerna.

- 2 Levern <https://www.annahallen.se/levern/>

Vi måste minska gifterna i vår kropp, som skapar inflammationer som skapar genomsläppliga kärl.

- 3 Lymfan. <https://www.annahallen.se/al-20/>

Vi måste få igång lymfsystemet så mängden vätska minskar då denna enligt Karen är ett stort problem. Hon säger: "Kan vi bli av med vätskan kan vi kontrollera fettet"

ANNA hallén UTBILDNINGAR

Tillskott, för våra mikrokärl:

Bioflavonoider - *Bioflavonoider kallas också citrin, C2-vitamin, flavoner, flavonoler och flavononer. Och finns i:*

Peppar

Plommon

Persilja

Papaya

Citrus, mest i det vita innerskinnet

Aprikos

Blomkål

Björnbär

Körsbär

Nypon

Svarta vinbär

Kål

Tomat

L-arginin, finns i:

Fläsk

Vilt

Kalkon

Ägg

Ginseng

Vitlök

Nötter

Kål

frön

Grapefruktkärne-extrakt

Tallbark-extrakt

Diosmin (flavonoid)

Tillskott för lymfsystemet:

Quercetin (flavonoid) – finns i:

Kapris 1800 mg/kilo

Lök

Blåbär

Grönkål

Äpplen

Gräslök 245 mg/kilo

Citrusfrukter

Broccoli

Körsbär

Hallon

Svarta vinbär

Björnbär

Lingon – i fallande skala. 32 mg/kilo

Butchers Broom (ört – Slaktarens Kvast)