

Metabolic typing: En vetenskap för årtusendet och en extra service för din praktik

Av Miranda Jabati

Metabolic Typing = (fastställande av en persons ämnesomsättningstyp) hälsas av många som ett enormt framsteg. Men är det verkligen ett medel för att leda vetenskapen om näringens betydelse för den mänskliga fysiologin in i det tjugoförsta århundradet? Om detta är fallet, var symposiet som hölls i Köpenhamn den 7 till 10 september 2000, det första på detta tema, av avgörande betydelse? Det var förvisso bevisat av delegater från hela världen representerande konventionell medicin, tandläkaryrket, psykologi till naturmedicin, homeopati, kiropraktik, kinesologi, irisdiagnostik, forskning och näringslära.

Men varför, kan man fråga sig, ägnas allt detta intresse och denna uppmärksamhet nu åt en föga känd gren av näringsvetenskapen, som har legat i utkanten av alternativ medicin, näringslära och biokemi i över 50 år? Vilka användbara bidrag kan den ge för att utveckla hälsa och livsmedelsförsörjning i vår moderna och komplexa värld? Vidare, vilka fördelar kan den erbjuda läkaren/terapeuten? Hur praktisk är metoden och är det möjligt för läkare att uppnå större precision och framgång i sin praktik? Detta är några av de teman och viktiga aspekter som penetrerades under symposiet och de utgör kärnan i denna uppsats.

För att belysa dessa frågor kom bidrag från människor som framgångsrikt hade tillämpat M T i sin praktik. De var från många olika discipliner, som nämnts ovan, och täckte både konventionell och komplementär medicin. Att döma av detta lilla tvärsnitt av dagens läkarkår finns ett brett intresse för M T. Det som gör denna metod unik och som har medfört ett viktigt genombrott är dess omfattande och integrerande förhållningssätt till näringshälsa. Detta stöds av objektiva kliniska data i utvärderingen och tolkningen av hälso- och sjukdomsprocesser. Det framkom på symposiet att M T kan förekomma på många olika nivåer och i varierande former. Dessa sträcker sig från ett enkelt till ett komplext hälsosystem (Wolcott), vilket utvärderar sambanden mellan nio kroppsregleringssystem. Allteftersom symposiet framskred, blev det tydligt att M T tillfredsställer ett viktigt behov bland läkare och terapeuter inom både konventionell och komplementär medicin. Det beror på att vi för första gången har ett systematiskt verktyg för att erhålla resultat som går att testa, repetera, verifiera och förutse innan man ger näringsmässiga rekommendationer. Som en konsekvens av detta kan dess effekt och inflytande bli omfattande inom ett vidsträckt område av discipliner i många år framöver.

Den utmaning som M T står inför är att göra övergången från en vetenskap, som för närvarande svävar lite i skyn och som praktiseras av några få utvalda, till en disciplin som kommer att finna sin plats i huvudfåran av näringsvetenskapen under det 21:a århundradet. Köpenhamnsymposiet är det första av många initiativ för att bringa M T till en större publiks uppmärksamhet. Det viktigaste av allt var att det erbjöd tillfälle för många att bedöma vad M T står för och att därav kunna dra egna slutsatser. Resten av den här uppsatsen följer samma mönster som symposiet, nämligen att stimulera den pågående debatten om M T.

Metabolic typing - slut på förvirringen angående kost och näringsämnen ?

M T kan nu ge positiva bidrag inom näringsmedicin, p g a att det ligger rätt i tiden. Vi står inför ett vägskalet i utvecklingen av den medicinska vetenskapen. Personlig patient-terapi vinner stadigt terräng inom medicinen och är verkligen nära ett genombrott. Vi kommer t ex inom en nära framtid att få se individualiserade mediciner för cancerbehandling. Utforskandet av det mänskliga genomet (en kartläggning av de gener som ger mänskligt liv) tidigare detta år har spelat en viktig roll. För att finna ut vilka bidrag M T kan ge nu och i framtiden är det viktigt att förstå vad som pågår idag inom området näring och medicin.

I vår moderna värld är valet av dieter och näringsämnen som finns på marknaden förvirrande och kan göra dig både förbryllad och osäker. Detta underblåses av den ändlösa och konstanta strömmen av kostråd som predikas av kost- och hälsoprofeter. Var och en av dem basunerar ut den sorts kost som de tror är den "enda rätta". Tätt följda i deras spår kommer en brinnande skara fantaster inkluderande näringsexperter som håller den "rätta dieten" levande och inpräntad i ditt minne via medierna. Här ingår matprogram av hög profil på TV, kokböcker och reklam. Alltså provar du den ena dieten efter den andra. När du verkligen hittar en som verkar fungera kan du inte hålla dig till den under någon längre period p g a att du inte mår riktigt bra. Du börjar känna dig trött hela tiden och får plötsligt allergier, överkänslighet och migrän. Men du skyller det på stress på jobbet. Du tror kanske att du lider brist på vitaminer/mineraler och funderar på att ta sådana preparat och beslutar dig för att göra det för att pigga till. Din vän säger att just den här kombinationen hade gjort underverk med henne för någon tid sedan. Därför bestämmer du dig också för att göra ett försök. Men mår du lika bra som hon?

Inte att förundra sig över ställer människor sig den frågan någon gång i sina liv: "Vilken diet och/eller näringsämne är bäst för mig?" Denna fråga verkar på ytan vara enkel och rättfram. Emellertid är det förmodligen inte så lätt för varje individ att hitta ett svar eller att uppnå optimal hälsa.

Det lider ingen brist på företag som kan förse dig med de tillskott och de örtmediciner som en vän har föreslagit. De är fullt upptagna med att utveckla nästa mirakel i fråga om näringsämne och ställer tjänstvilligt upp för att hjälpa dig. Du provar därför de multi-vitaminer och örttillskott som din vän föreslagit. Din hälsa förbättras dock fortfarande inte. I själva verket mår du bara sämre och du förstår inte varför. Det fungerade ju för henne så varför inte för dig? Under tiden verkar din migrän bara bli värre och blir till slut ytterst plågsam. Efter tre månader ser det ut som om du har fått en mycket känslig mage. Du har perioder av uppsvälldhet åtföljda av diarré. Så du beslutar dig för att byta till en ny diet - den senaste från Kalifornien - en makrobiotisk diet. Du har också hört att homeopati är bra och bestämmer dig för att köpa en homeopatisk kur över disk för att lindra din outhärdliga migrän. Den påverkar din arbetsförmåga och du kan inte tänka klart.

Medan allt detta pågår i ditt liv utsätts du för ett konstant bombardemang av information och nyheter om kost och näringshälsa. Du är mycket intresserad av allt som du kan komma över angående ditt tillstånd. Du letar på Internet, läser i tidningar och tidskrifter och tar reda på så mycket som möjligt om dina symtom. Du vill kunna förstå vad som händer med dig. Det du hittar är visserligen en massa information, men ingenting verkar kunna förklara exakt de åkommor du har och hur de ska lösas. Allt du får är delinformation här och där på speciella symtom och som lök på laxen får du hela tiden motstridiga uppgifter och motsägelser angående kost och näring. Vid det här laget är du verkligen förbryllad och börjar bli riktigt orolig. Men vem vänder du dig till? Inget av kostråden som du har provat verkar hjälpa, och du kan inte sätta ett namn på ditt tillstånd. Du känner att du fått nog och beslutar dig för att uppsöka en yrkesman. Men vem går du till? Din doktor eller en alternativ-terapeut? Du gillar idén med alternativmedicin med dess holistiska syn och naturliga lösningar. Trots allt tar du beslutet att ta tjuren vid hornen och gå till din läkare. Kanske kan han tala om för dig vad som är fel, och i vilket fall som helst kommer det inte att kosta dig någonting. Din doktor berättar att allt som fattas dig är behövlig vila, och problemet kommer att försvinna. För att verkligen ge dig lugn och tillförsikt skriver han också ut lite sömnpiller och Prozac. Men du vet att detta inte är svaret. Du tar ändå pillren ett tag - men problemen försvinner inte.

Du går alltså till en terapeut inom alternativ-medicin istället. Men, hur vet du vilken du ska välja? Det finns ju så många. Går du till en akupunktör, allergispecialist, näringsterapeut, homeopat, osteopat etc? Till sist beslutar du att gå till en eller ett par som verkar passa plånboken. Dina problem blir bättre under en tid, men sen förstår du att det ändå är något som är helt galet med dig men du kan inte beskriva det eller sätta fingret på det. Du känner dig helt utpumpad. Den senaste dieten som du går på verkar göra dig väldigt hungrig och sugen på mat och du är okoncentrerad. Du vet inte vad ska ta dig till och bestämmer dig för att låta saker och ting vara som de är - vad det nu än är du lider av, så kommer det att gå över.

Precis när du hade bestämt att inte låta hälsan styra över ditt liv, läser du om en rapport eller studie som just har kommit ut. Den visar att hela nationen håller på att bli mer och mer sjuklig. Fetma och kroniska sjukdomar som hjärtsjukdomar, cancer, diabetes, reumatism och benskörhet är några av de degenerativa sjukdomar som är på frammarsch. Du är medveten om det faktumet att du är överviktig. Du blir ytterst osäker och din självkänsla sjunker, speciellt efter att en manlig kollega, som du tycker om, nyligen har antytt detta. Du räknar in dig själv som en av de miljoner människor som omnämns i rapporten som kraftigt överviktiga. Du drar dig plötsligt till minnes att någon i släkten har dött i en av dessa kroniska sjukdomar - diabetes. Du ser sambandet mellan övervikt, diabetes och hjärtsjukdomar. Du blir ännu mer deprimerad.

Efter att ha varit föremål för allt detta har du fortfarande inte kommit närmare en "riktig" kost eller har nått någon förbättring av din hälsa. Du är deprimerad och i bryderi. Du funderar på två alternativ och kan inte bestämma dig. Ska du sluta med den särskilda kosten och återta dina gamla matvanor? Du känner att experterna inte är överens i fråga om kost och näring i alla fall, och vad spelar det för roll - ingen av dieterna verkar ha haft någon positiv effekt på dig. Trots alla dina ansträngningar väger du 20 kilo mer än förut. Eller, det andra alternativet: ska du fortsätta leta efter den perfekta dieten? Till slut börjar du hoppa mellan de olika matvanorna under olika perioder beroende på hur du mår. På grund av denna kostambivalens utvecklar du ätstörningar i form av hetsätning och bulimi.

Är det underligt att folk är konfunderade, om man betänker att det ovan beskrivna scenariot är vanligt förekommande? De konsumenter som idag letar efter en "idealdiet" eller näringsämnen som kommer att hjälpa dem att uppnå sitt mål om optimal hälsa, befinner sig troligen på jakt efter något mycket svåråtkomligt. Att finna en diet som inte gör dem trötta, virriga, lynniga, hungriga, deppade, eller som inte gör att de utvecklar matbegär, allergier eller degenerativa sjukdomar på lång sikt verkar vara en mastodontuppgift. Trots en informationsexplosion har vi inte fått större klarhet. Ändå har vi aldrig sysslat så mycket med kost och näring och hälsouppllysning som vi gör nu. Frågan kvarstår. Varför kan inte den nuvarande näringsmedicinen leverera effektfulla, generella kostråd för alla?

Begränsningar inom dagens näringsmedicin

Förvirringen avtar inte på professionell nivå. Det finns föga samstämmighet bland näringsmedicinska experter. Denna vetenskap lämnar en hel del frågor obesvarade - trots att den ger utmärkt behandling för många människor. De förbryllande och ofullständiga resultaten från dagens näringsvetenskap avskräcker läkare och terapeuter från att erbjuda näringsterapi. Trots att alternativterapeuter är teoretiskt benägna att behandla patienter holistiskt (ser människan som en helhet), har de huvudsakligen fastnat för metoder som inte skiljer sig från doktorer - de allopatiska (allopati=en förlegad läketeori, där man vid behandling av en sjukdom försöker framkalla reaktioner el. symtom som till sin art står i motsats till dem som framkallas av sjukdomen). Genom att matcha åtgärder med symtom kan de inte komma åt de underliggande biokemiska obalanserna hos varje individ och orsakerna till sjukdomen. Detta är i synnerhet fallet med kroniskt sjuka patienter. En sådan patient, som desperat är på jakt efter en lösning på sina problem, blir kanske tvingad att göra flera turer till olika läkare och terapeuter innan han finner en hållbar terapeutisk lösning som fungerar för honom, om han någonsin hittar någon.

Den bild som träder fram här kan liknas vid organiserad turbulens. Vårt samhälle, som har skapat och fastnat i filosofin "samma-lösning-för-alla", klarar inte av att få det rätt för alla människor hela tiden när det gäller rekommendationer för långsiktig optimal hälsa. Kostråd, så som de tillämpas för närvarande, är ungefär som att kasta tärning eller att lita på slumpen för eventuell framgång. Även de "hälsosammaste" av dieter marknadsförda av regeringar, skolmedicinen och näringsexperten ifrågasätts nu av M T. De kanske inte är så "hälsosamma" för alla. Den "rätta" dieten kan ha en fördelaktig effekt på några människor. Det är de som har haft tur! Andra kanske ser en signifikant förbättring av sin hälsa till att börja med. Detta beror på effekten från den läkande dieten. Emellertid är det bara en fråga om tid innan deras hälsa börjar försämrats av en sådan diet. De skulle behöva byta till en långsiktigt optimal kost för att förhindra en långsam uppbyggnad av degenerativa sjukdomar. För andra kommer en sådan diet inte att ha några effekter alls - varken positiva eller negativa.

De begränsningar som standardiserade näringsrekommendationer har, och som är så framträdande i vårt samhälle, håller på att bli mer och mer tydligt ohållbara. Orsaken är att de inte fungerar för alla. Genom att känna till patientens individuella ämnesomsättningstyp och genom att reparera och bygga upp hälsa på cellulär nivå kan vi däremot ha bättre chans att få en optimal hälsa på lång sikt för patienten. Här kan M T spela en nyckelroll.

Metabolic typing kan spela en nyckelroll

Med kunskap och förståelse om ämnesomsättningstyper kan en hel del av de frågetecken som råder i fråga om näringsämnen och dieter rätas ut. Vetenskapen om M T är inte precis ny. Med över 50 år av forskning bakom sig har denna vetenskap, med sina rötter i näringslära och biokemi, hela tiden förbättrats och förfinats. Det är den bästa metod vi hittills har kommit på i vår strävan att nå den "perfekta" dieten. Detta genombrott har möjliggjorts genom de framsteg som skett under de senaste decennierna när det gäller att kunna dechiffrera kroppens blåkopior för att bestämma biologisk individualitet. Teknologin och vetenskapen har nu försett oss med ett kraftfullt och flexibelt verktyg, vilket gör det möjligt att testa fram biokemiska särdrag hos varje människa. Detta gör att vi kan vara mer korrekta och precisa i våra kostrekommendationer. Vi har emellertid bara påbörjat marschen mot en större förståelse för bättre hälsa och den "ideala" dieten. Allteftersom forskningen fortgår på detta område, kommer vi att upptäcka ännu mer av den komplexitet som omgärdar den mänskliga metabolismen, och hur vi ska undanröja den förvirring som råder.

Kärnan i M T är insikten att vi alla är individer med en unik biokemi. Du är lika unik när det gäller näring som dina fingeravtryck. Den mat du äter kan vara en kraftfull medicin eller ett gift. Om du äter den "rätta" maten kan den hela dig. Om du äter "fel" mat kan den göra dig sjuk. Det finns ingen enskild diet, varken rå eller kokt, som alltid är bra för alla människor hela tiden. Detta beror på att vi har olika genetiska läggningar, olika levnadshistorier, olika hälsoproblem, olika smak vad gäller mat och olika metaboliska responser. Därför kan inte en diet passa alla. Samma sak gäller även näringsämnen. Olika människor behöver olika dieter vid olika tidpunkter i sina liv. Detta har sin grund i deras individuella behov och deras stressnivåer. Någon som lever ett väldigt stressigt liv i en hektisk storstad, t ex, måste kanske byta till en annan kosthållning om den personens livsstil blir mera stillasittande.

Det som gör M T annorlunda är att metoden möjliggör en optimering av hälsa och prestations- förmåga genom en balansering av den "totala kroppskemin". I stället för att korrigeras en brist på ett enda näringsämne eller symtom, strävar den att återupprätta jämvikt på en närings- mässig och metabolisk nivå. M T bryr sig inte om sjukdoms- eller hälsotillstånd. Genom att rätta till de underliggande obalanserna i de kroppsreglerande systemen hos individen (t ex hormoner), är det möjligt att sätta fingret på orsakskällan till problemet. Detta är särskilt användbart när det gäller att ta itu med kroniska sjukdomar. Olika individer i en befolkning kan manifesteras samma symtom på en sjukdom, exempelvis hypoglykemi. En standardiserad näringsterapi kan inte komma åt alla biokemiska obalanser hos alla individer. Orsaken till det är att de mekanismer som driver varje individs metaboliska responser kan vara olika. Genom att bestämma individens metaboliska typ först, kan M T emellertid tränga ner till problemets kärna för varje patient. För bästa resultat bör varje terapeutisk behandlingslösning vara skraddarsydd för att passa varje individ. Den här metoden arbetar därför på basis av personlig patient-terapi. Den representerar ett systemskifte inom näringspraktik och medicin och spelar nu en mycket viktig och intressant roll i utvecklingen.

M T så som den praktiseras idag och så som den visades upp på symposiet förekommer i olika former och finns tillgänglig på olika nivåer. Det finns inget enhetligt tillvägagångssätt, eftersom utövarna har utvecklat sina egna metoder och använder sig av en rad olika diagnostiserings- verktyg. Dessa inkluderar hårmineralanalys, kinesologi, irisdiagnostik, kroppstypsbestämning och variabilitet i hjärtfrekvens. Människor diagnostiseras på något av följande sätt: genom bruk av en enda variabel (t ex syra/bas-förhållandet i blodets PH) på en endimensionell nivå (hårmineralanalys), kombination av två eller fler metoder (t ex kroppstyp, kinesologi, blodets bas/syra-PH), eller ett mer avancerat, omfattande system (Wolcott), som är multidimensionellt. Detta system tar med i beräkningen komplexiteten hos den mänskliga metabolismen och utvärderar sambandet av upp till nio biokemiska variabler (t ex din stressnivå och körteldominans, den hastighet och effektivitet med vilken du förbränner kalorier och metaboliserar syre för att producera energi, din kroppsform och dina hormoner, nivåerna av salt/mineraler i kroppen etc). Eftersom människokroppen är komplex, så får man en större noggrannhet av resultaten som ligger till grund för näringsmässiga rekommendationer, ju större antal biokemiska variabler som utvärderas. Underlåtenhet att inse detta kan innebära vilseledande eller opålitliga resultat. Detta är särskilt viktigt i fråga om kroniskt sjuka patienter.

En populär metod bland läkare/terapeuter på symposiet var att använda hårmineralanalys (HMA) för att bestämma M T. Detta är ett värdefullt kontrollverktyg för att utvärdera en persons näringsmässiga status - d v s brister eller överskott på mineraler. När analysen tolkas på rätt sätt, (genom att man ser på obalanser och korrelationer mellan mineraler i fråga om relativa och **inte** absoluta termer), har metoden den stora fördelen att den kan bestämma en persons endokrina (hormonella) status innan abnormaliteter samt även misstanke om sjukdom kan ses på ett blodprov. Till exempel kanske en patient för tillfället inte uppvisar synbara kliniska symtom. Om patienten emellertid inte kontrolleras, antingen genom kost eller livsstil, kan denne uppleva en trend mot sjukdom inom några få år, kanske t o m månader. HMA kan därför vara en hjälp för att bibehålla och förhindra en utveckling mot ett sjukdomstillstånd.

HMA som enda testvariabel är dock inte en pålitlig indikator för att bestämma en persons metaboliska typ och för att fastställa vilken kost eller vilka kosttillskott som skall skrivas ut. Detta beror på att det är en metod som bara mäter kroppens status på vävnadsnivå, men det finns sju olika nivåer i kroppen, t ex systemisk, organ/körtel, cellulär etc. Trots att HMA kan utvärdera två aspekter, beroende på att de endokrina körtlarna påverkar upptaget av spårämnen och vice versa, tar metoden inte med i beräkningen de raffinerade influenserna, nyanserna och sambanden från de andra reglerande kroppssystemen, som arbetar tillsammans för att uppnå balans eller som kan leda till sjukdomstillstånd. För att vara effektiv behöver HMA användas som ett komplement till personens medicinska historia, andra kliniska data och respons på behandling. Samma sak gäller för fastställande av metabolisk typ på basis av enbart bas/syra PH i blodet. Detta kommer att diskuteras senare.

I kontrast till detta använder ett omfattande, integrativt M T-system en hel rad testprocedurer och är datoranalyserat (Wolcott). I avancerad form inkluderar dessa: frågeformulär, glukostolerans, labbtester (t ex urin, saliv, blodgrupp, blodtryck, pulsfrekvens), provokativ kost och hårmineralanalys. Om dessa värden analyseras och tolkas på rätt sätt, blir det mindre marginal för misstag och vilseledande resultat i bestämmandet av en persons metaboliska typ och fastläggandet av de näringstillskott den personen behöver.

En annan metod, som visades på symposiet för att bestämma M T, var blod-PH (syra/bas) i kombination med kroppstyp. Kroppens PH-balans eller bas/syra-balansen är viktig när det gäller bibehållandet av en god hälsa. På grund av att mat och näring påverkar din hälsa genom att inverka på din kropps bas/syra-balans, är det värt att undersöka detta i samband med M T. En av grundprinciperna inom M T är att vilken kost eller näring som helst kan ha motsatta biokemiska influenser på olika typer av metabolism. Detta betyder att samma kost, som ger ett basiskt tillstånd hos en person, kan ha en syra-effekt på en annan. Det här står i kontrast till konventionell kunskap, som säger att det är den inneboende egenskapen i maten som gör dig sur eller basisk. Istället beror detta alltså på bas/syra-effekter av mat och näring på de olika kroppsregleringssystemen hos olika metaboliska typer. Denna grundsats i M T förklarar varför dieter och näring i dagens läge inte fungerar för alla. Enbart genom att känna till personens ämnesomsättningstyp kan man skriva ut den "rätta" dieten och de rätta näringsämnena.

Metabolic typing in action

Vetenskapen om M T vilar på antagandet att vi alla har genetiskt nedärvda starka och svaga sidor. I det mest avancerade och omfattande systemet (Wolcott) baseras detta på fyra nyckelsystem. De omfattar:

- **autonoma nervsystemet**
- **oxidationshastigheten**
- **katabolisk/anabolisk balans**
- **endokrina systemet**

Dessa kroppssystem kan ha en kraftfull inverkan på individen både när det gäller hälsa och sjukdom. De två nyckelssystemen är emellertid din oxidativa typ (den hastighet med vilken dina celler tillverkar energi av maten) och det autonoma nervsystemet (sympatisk och parasympatisk typ). Vi är i högre eller mindre grad påverkade av dessa, där ett av dem dock brukar dominera. Denna metaboliska dominans inverkar på hur varje person reagerar på sin miljö, sina stressfaktorer, sin mat och sina kosttillskott. Det är denna obalans som hjälper till att bestämma vilken sorts mat som är hälsosammast för ditt system. Samspelet och sambanden mellan dessa kroppssystem avgör din metaboliska typ. Du kan alltså ha en långsam, snabb eller blandad ämnesomsättningshastighet. Eller också kan du domineras av det parasympatiska eller sympatiska nervsystemet. Var och en av dessa metaboliska typer kräver ett specifikt näringsprogram.

För att förstå idén med M T bättre och hur metoden kan vara värdefull i fastställandet av vilken typ av diet och vilka tillskott man bör rekommendera för olika individer, så förser en undersökning av fettfördelning och vikt förlust oss med några viktiga ledtrådar.

Olika människor har specifika svagheter i olika körtlar i kroppen. Dessa biologiska skillnader är delvis nedärvda och delvis skapade av livsstil och matvanor. De ansvarar för två viktiga faktorer i fråga om viktminskning. För det första är individuella biologiska svagheter orsaken till vilken mat vi som varje individ behöver. För det andra står dessa skillnader för vilken del av vår kropp som tenderar att lägga på sig några kilo extra.

Människor med en svag hypofys, t ex, har en benägenhet att kräva mejeriprodukter hellre än sötsaker. De samlar sannolikt på sig "babyfett" över hela kroppen. Personer med en svag sköldkörtel däremot har ofta ett sug efter socker, koffein och kolhydrater och de går oftast upp i vikt runt magen, överarmarna och låren. De som har svaga binjuror har förkärlek för salt, potatis och smör och är ofta undersåtsiga med tjock benstomme och kulmage. Kvinnor med en obalans i sina äggstockar kanske kräver fettrik och kryddstark mat och blir runda över höfterna och låren. För att motverka dessa begär och de åtföljande viktökningarna är det nödvändigt att upphäva de genetiska obalanserna och svagheter. Av ovanstående exempel drar vi slutsatsen att varje individ behöver en diet baserad på sina egna fysiologiska och biologiska starka och svaga sidor.

Fördelarna med M T som en extra service i din praktik

Som en sammanfattning kan vi konstatera att det här är några av de sätt på vilka M T kan hjälpa dig att uppnå större precision i din praktik. Den kommer att underlätta utarbetandet av personliga kostscheman för dina patienter baserade på deras individuella metabolism. Du kommer att kunna bestämma för varje patient den rätta typen av kost/näring, vilka födoämnen som bör undvikas samt den rätta kombinationen av kolhydrater, proteiner och fetter. Genom att känna till dina patienters M T kan du utesluta "gissandet" när det gäller den "rätta" dieten, vilka kosttillskott eller läkemedel de ska ta - vitaminer, mineraler och örter - för att stödja och styrka deras matprogram. Dietrekommendationer kommer inte längre att vara slumpmässiga misslyckanden eller framgångar, utan blir istället en stor hjälp i din profession. M T kommer också att ge bättre besked i vilken form näring ska tas, t ex kalciumklorid versus kalciumcitrat eller pantotenat. Sådan information kan vara användbar eller kritiskt avgörande i förhindrandet av den, sakta men säkert kommande, långsamma uppbyggnaden av degenerativa sjukdomar som benskörhet, artrit, hjärtsjukdomar, cancer och diabetes.

För första gången kommer den här metoden, stödd av den "hårda" vetenskapen, att möjliggöra ett holistiskt medicinskt tillvägagångssätt utan slumpmässig behandling av yttre symtom. Genom att använda den avancerade formen av M T kommer hälsoproblem att lösas i och med att man kan sätta fingret direkt på orsakerna till dem. Detta åstadkoms med en balansering av den "totala kroppskemin" hos varje individ. Det här ger dig som läkare/terapeut en fördel framför dina konkurrenter, speciellt när du står inför behandling av kroniskt sjuka patienter eller dem som manifesterar symtom med många bakomliggande orsaker. Genom att inte längre behandla symtom utan genom att ta itu med de underliggande orsakerna kommer du att uppnå bestående resultat, vilket ger nöjda, lojala kunder och möjligheter att bygga ut ditt företag.

Att känna till individens ämnesomsättningstyp ger också möjligheter att skraddarsy andra terapeutiska behandlingar som du erbjuder, (t ex aromat-terapi och reflexologi så att de arbetar i harmoni med dina kostrekommendationer för optimal hälsa hos din patient. Detta inkluderar motions- och konditionsprogram.

M T tillhandahåller en viktig ram av referenser genom vilken näringsbrister eller överskott kan identifieras och förstås på ett korrekt sätt. För forskningen tjänar den som en betydande milstolpe eftersom homogena populationer nu kan användas för insamling av näringsdata för studier. Det kommer att bidra till att avlägsna den förvirring och den ofullständighet som föreligger i dagens forskning kring näring.

Mikael Gunnarsson
Näringsmedicinare