



**Helseklumme ved Christina Santini, ernæringspecialist og ejer af The Nutrition Clinic - klinik for laboratorietest + termografi + skræddersyet sundhed.**

**Helseklummerne er bragt i 2 afsnit i hhv. NaturHelse nr. 2-22 og 3-22, hvor Christinas deler sine betragtninger vedr. skimmelsvamp - og hvad deraf følger. Her kan du læse begge klummerne i sin helhed.**

## **Vi er kun så sunde, som det hjem vi bor i**

Mange af os er efterhånden begyndt at gå meget op i hvad vi spiser - faktisk for meget. Vi er blevet rædselsslagne for alle mulige naturlige fødevarer, fordi vi læser den ene artikel efter den anden, der fordømmer forskellige naturligt forekommende stoffer i vores mad. Det handler for mange af os ikke længere blot om at undgå uønsket og dokumenteret usund farlig syntetisk kemi, men om at følge en kostretning, der har fokus på diverse eliminerings i kosten oveni. Kosten har taget pladsen for religion i det moderne samfund - og det er en skam. Madens rolle er både at bidrage med byggestenene til vores sundhed, men også med nydelse og derigennem sundhed for sjælen. Helhedsbaseret sundhed er at have et afslappet forhold til maden og kroppen, ikke at stresse over detaljerne. Det er vi for mange, der glemmer.

Der er imidlertid intet sundt i at være dybt neurotisk over, hvad vi propper i os og at hoppe på badevægten i tide og utide. Kroppen ændrer sig helt naturligt med alderen og med årstiderne. Jo mere vi kan acceptere en vis margin, som vi navigerer indenfor, jo hurtigere kan vi finde glæden i livet uden konstant at være utilfreds og bekymret.

Men for at vi kan opnå et sådan afslappet forhold til såvel vores krop som til vores mad, så er det afgørende, at vi ikke er kronisk syg. Så vi oplever, at hver gang vi spiser f.eks. bare en skive almindelig glutenholdigt brød, så er vi færdige resten af dagen. Manges symptomer er reelle nok, men overfølsomheden for selv de mindste ting, handler grundlæggende om noget helt andet end vores mad - uagtet at det kan trigge symptomerne.

Jeg anbefaler naturligvis, at man lader sig teste, så man ved, hvad der er ens svagheder og kan identificere blokeringer i kroppen, der gør, at den reagerer med intolerance overfor næsten alting, når det er rigtig slemt. Når vi så har fundet ud af, hvad det er vores krop er belastet af, så er det essentielt, at vi også finder ud af kilderne til disse ubalancer i kroppen. En del af os bor i boliger, der gør os syge med tiden. Nogle af de mest kræftfremkaldende stoffer findes netop i boliger. Huse hvor vi lever, ånder og går rundt i dag ud og dag ind. Der er ikke noget at sige til, vi bliver syge med tiden, hvis vi går rundt i et hjem der er en kemikalie-bombe.

## **Den usynlige risikofaktor**

En persons risiko for diverse sygdomme vil være langt højere, såfremt de bor i et hus med kræftfremkaldende stoffer, uanset hvor optagede de ellers måtte være af kun at spise økologisk og bruge økologiske cremer mv. Det bidrager kun med en brøkdel i forhold til, hvad de optager via hud og luftveje ved at opholde sig et sted, der ikke er sundt dag ud og dag ind og ofte i adskillige årtier. Men fordi vi ikke kan se giftstofferne i vores hjem, og der sjældent er nogen sundhedsfaglig behandler, der spørger ind til vores boligsundhed, så forbliver det et usynligt område på vores sundhedsbarometer. Vi kan ikke gøre noget ved ting, vi ikke er klar over. Og da hverken læger eller ernæringsfaglige er uddannede i miljøtoksikologi, er det et kæmpe overset område. Dem der har kontakten med patienterne, aner ikke en døjt om årsagerne til sygdommene, men er uddannet i symptomhåndtering enten via medicin eller ernæring. Og det er fair nok, idet såvel medicin såvel som ernæring er ekstremt store områder, og skal man være dygtig på sit respektive felt, bliver det næsten umuligt at skulle vide alt på et andet felt også. Ikke desto mindre er det et faktum, at det er en fejlbehandling af patienterne ikke at have noget klinisk uddannet personale tilknyttet i netop de

ting, som VI VED betyder allermest for udviklingen af kroniske lidelser, kræft, autoimmune sygdomme osv. Formentlig ville det være den brik, der alene rykkede mest på vores sundhed og diverse kroniske lidelser, såfremt vi tog handling på det, og blev bedre til at tilbyde tværfaglig behandling.

### **Det tværfaglige sundhedstjek**

Forestil dig at få et sundhedstjek af en læge, en ernæringsfaglig, en psykiater, en toksikolog, en biolog og en elektromagnetisk ingeniør. Så ville man føle, at der var taget hånd om én og alle mulige faktorer bidragende til ens skavanker. Som situationen ser ud i dag, har vi en læge. En læge der forventes at vide alt. Og det er jo helt urimeligt. Selvfølgelig skal han ikke vide alt, men når vi ikke har et bedre tværfagligt samarbejde, sidder man som patient fast mellem to stole - vælg lægen i det konventionelle system eller vælg "alt det andet alternative plidder pladder". Det er desværre den holdning rigtig mange har, og fordi vi er bange for ny viden, så opstår der en større og større afstand mellem forskellige sundhedsfaglige retninger, hvor mudderkast og "alternativ" bliver brugt i flæng for at latterliggøre andre - ofte uden at man overhovedet har gidet sætte sig ind i andre fagområder/kompetencer, end hvor ens egen næsetip stopper.

### **Sundhedsbranchen i dag er kategoriseret ved snæversynethed og sort-hvid tænkning**

Dette har medført, at vi ikke er blevet bedre, hverken til at behandle kræft eller kroniske lidelser. Det er tankevækkende, taget i betragtning hvor store medie-stunts og populære indsamlingskampagner, der gennemføres for at sætte fokus på kræft hvert år.

Faktum er, at trods massiv forskning på området bliver det ikke omsat til praksis - der er meget lidt fokus på årsager til kræft, og hvad man kan gøre for at forebygge det i sin hverdag. Det er et problem, når målet skulle være at vende tendensen - for dette har vi ikke formået. Vi har ej heller formået at integrere ny forskning og omsætte det til praksis. Der er nemlig masser af forskning på området, der giver indblik i årsager til kroniske lidelser samt kræft, men der er intet link fra forskningen til den praktiserende læge/ behandler, og således kommer det sjældent patienten til gode.

Dette skyldes delvist, at vi ikke følger "the precautionary principle" - princippet om, at vi ikke indfører nye kemikalier, modificerede madvarer, trådløs teknologi mv., før vi har bevist, at disse nye tiltag er sikre for mennesker - både på kort og lang sigt. I stedet bruger vi den omvendte logik ud fra det spindelvævstynende argument, at da der ikke er randomiserede undersøgelser, der entydigt viser, at disse nye tiltag er farlige for mennesker både på kort og lang sigt, så finder vi det tilforladeligt at bruge dem. Dette indtil vi opdager, at tilstrækkeligt med mennesker dør/ bliver syge med årene. Det er hvad vi har set med tobaksindustrien, introduktionen af kviksvulvfyldninger i tænder, asbest i huse - og listen fortsætter.

### **Vi er i dag vidne til, at historien gentager sig selv**

Det vil sige, at vi mennesker desværre gang på gang bliver brugt til laboratorieforsøg - det kan vi se fra historien. Sætter vi ikke en stopper for denne uagtsomhed, så repeterer historien sig selv ud i det uendelige.

Vi er nødt til at sætte en stopper for mulige sygdomsfremkaldende stoffer, indtil de er bevist sikre, hvis vi vil vende sygdomskurven. Specielt vigtigt er dette, da der hele tiden kommer nye kemikalier på markedet, der ikke er omfattet af lovgivningen, og disse kan så frit bruges, indtil der er mistanke om, at de udgør et problem - eksempelvis hvad der er hændt med glyfosat/ round-up. Nu er problemet så blot at vores drikkevand er kontamineret og vil være det i mange årtier fremover, grundet at henfaldstiden af kemikalier ofte er ekstrem langsomme.

Noget andet er, at vi f.eks. ved, at skimmelsvamp er vanvittigt farligt og kræftfremkaldende - men da vi ikke har nok med randomiserede undersøgelser i forhold til, hvad det betyder for folks sundhed, når folk bor i det, så er det et yderst nedprioriteret sundhedsproblem. Omend rigtig

mange kan efterhånden fortælle, hvor syge de er blevet af at leve i en skimmelsvamp inficeret bolig.

## **25% af boligerne i København har skimmelsvamp**

F.eks. er der ikke mange der ved, at 25% af boligerne i København estimeres at være ramt af skimmelsvamp. Skimmelsvamp er ekstremt sundhedsskadeligt og linket til diverse lidelser inkl. den meget dødelige leverkræft og også andre hormonkræfttyper. Vi får ikke kun skimmelsvamp via fugtskadede bygninger (selvom det dog er den primære bidragsyder her i Vesten), men også fra mad. Og netop fra maden kommer en af de farligste mykotoxiner, som skimmelsvamp producerer, nemlig aflatoxin. Aflatoxin er relateret til 28% af leverkræfttilfælde på verdensplan. Det er jo tankevækkende, at man ikke undersøger for dette - eller henviser til andre i privat regi, som gør. På klinikken finder jeg ofte akutte niveauer af mykotoxiner, når det har med hormonrelaterede kræftsygdomme at gøre inkl. leverkræft.

Hvad hjælper det at diagnosticere folk og behandle kræften, såfremt de ikke udredes for medforårsagende faktorer? Måske er vi heldige at opnå livsforlængelse, men den kurative statistik er ikke opløftende, når vi ser på tallene for overlevelse over 5 år. I de senere år ser det ganske vist ud som om, overlevelseshraten er blevet bedre, men det skyldes ganske enkelt, at vi er begyndt at diagnosticere tidligere. Vi tilbydes mammografi og tidlig risikoopsporing på et tidligere tidspunkt. Behandlingen er dog ikke blevet mere effektiv, men det har påvirket statistikken til at se ud som om, at folk lever længere, blot fordi vi nu diagnosticerer tidligere. Det er statistik manipulation der vil noget og umuligt for den almene borger at gennemskue.

## **Fugtskadede bygninger giver grobund for en række problematiske organismer og toksiner, herunder:**

- 1) Skimmelsvamp der udskiller mykotoxiner og sporer
- 2) Bakterier der udskiller toksiner og sporer
- 3) Encellede organismer
- 4) Virus
- 5) Støvmider
- 6) Mus og rotter der kan bidrage med infektioner og sygdomme

Der er skimmelsvamp overalt både inde og ude, men hovedparten er ganske uskadelig. Nogle skimmelsvampe producerer dog potentielt skadelige mykotoksiner for at beskytte sig mod konkurrenter i nærmiljøet. Det gælder blandt andet:

- *Aspergillus versicolor* (der kan forekomme på de fleste materialer, og hyppigst findes i gulvstøv)
- *Chaetomium globosum* (der primært findes på træ- og celluloseholdige materialer)
- *Stachybotrys chartarum* (der især er at finde på meget våde gipsplader)

Udover mykotoxiner producerer skimmelsvamp også såkaldt mikrobielt dannede flygtige organiske forbindelser (mok). Disse forbindelser er så små, at de kan trænge igennem kroppen via huden og lungerne. Det er specifikt disse flygtige forbindelser, som kun hunde kan lugte - de kan ikke opfanges med udstyr. MVOC har i undersøgelser vist at være endnu mere toksisk end traditionelt anset "farlige kemikalier" som eksempelvis formaldehyd, sylen, benzen og toluen. De flygtige forbindelser øgede biomarkører for inflammation inkl. myeloperoxidase, lysozym og esionophil cationic protein, hvilket giver hovedpine, kvalme og slimhindeirritation.

## **Inflammation i hjernen**

Endvidere er mykotoxiner linket til inflammation i hjernen. En nyere undersøgelse har vist, at mennesker, der er ramt af skimmelsvamp, oplever:

- Hjernebetændelse i hippocampus, det område af hjernen, der styrer
- hukommelse, læring og søvncyklus.
- Nedsat neurogenese eller dannelsen af nye hjerneceller
- Nedsat hukommelse
- Øget følsomhed over for smerter
- Øget angst

Der er i forskningen opstået bred konsensus om, at fugtskadede bygninger bidrager med signifikante belastninger af ens helbred inkl. inflammatorisk, toksisk og immun-undertrykkende. Det er jo så igen tankevækkende hér at være opmærksom på, at det netop ikke her hjælper meget at fokusere på "inflammatorisk kost", såfremt inflammationen skyldes skimmelsvamp f.eks.

Alt for mange af os har en forestilling om, at vores inflammation skyldes, at vi "synder" og spiser en pålægschokolade-mad og derfor død og pine skal finde på alle mulige og umulige alternativer til vores morgenbolle. Det er en rigtig god idé at finde ud af, hvorfor man halter sundhedsmæssigt, inden man begynder panisk at skære alt muligt væk. Når det så er sagt, er det naturligvis en rigtig god ide at spise en kost, der er fuld af regnbuens farver og antioxidanter, der støtter op om et sundt helbred og virker antiinflammatorisk samlet set. Husk at for lidt fedt virker inflammationsfremmende, og det gør for meget fedt også - det samme kan siges om alt andet. Hvis man kun spiser eksempelvis broccoli, så vil kroppen også kunne få inflammatoriske tilstande af det - grundet næringsstofmangel.

Der er også cases, hvor vi grundet hyper følsomhed og et beskadiget tarmsystem gør bedst i at skære visse svært fordøjelige fødevarer ud i en periode, indtil det underliggende problem er løst. Grovbolden eller det ene stykke kage, vi spiser, er IKKE årsagen til inflammation i kroppen (medmindre vi har cøliaki). Der er en tendens til, at for mange tror, at de får inflammation i kroppen af at spise et stykke kage eller en uskyldig grovbolle. At disse "farlige" fødevarer skal gemmes til særlige lejligheder, og det skaber virkelig et belastet forhold til maden.

### **Typiske symptomer på skimmelsvamp forgiftning:**

- Allergi og hypersensitivitet
- Astma
- Hormon ubalance og fertilitetsproblemer
- Migræne
- Respiratoriske lidelser
- Leverkræft
- Tågehjerne
- Træthed

Der er en lang række af andre lidelser, som skimmelsvamp er linket til i litteraturen, men det er ikke et tilstrækkeligt velundersøgt område med hensyn til nøjagtig indsigt i, at kunne koble graden af skimmel i et hjem, til præcis hvor sundhedsfarligt det er. I Biblen blev man anbefalet at brænde sit hus ned, såfremt der var skimmel. Det anbefaler jeg ikke som det første, men det er værd at tygge på, mens man spiser sin chokolademad.

### **Hvordan gør vi noget ved skimmelforgiftning?**

For det første bør vi undersøge vores hjem og ved mistanke også arbejdsplads eller andre steder, vi opholder os meget. Det er omstændigt, men får vi ikke undersøgt om kilden til skimmelsvamp forgiftning er aktiv, så kommer vi ikke videre. Det er dog muligt at være syg af en tidligere eksponering for skimmelsvamp, da disse kan kolonisere kroppen, og så tager vi dem sådan set "med os" videre i livet. Det er også derfor, det kan blive så uigennemskueligt, hvad der er årsagen til, at vi er blevet syg eller har diverse skavanker. For det første kan det tage år for mange, før de

bliver syg af en lav grad af kronisk eksponering, og dvs. de kobler aldrig deres hjem som værende et muligt problemområde.

Skimmelsvamp er særlig problematisk fordi de producerer disse organiske giftstoffer kaldet mykotoxiner, der kan sætte sig på mitokondrie-DNA og forårsage neurologiske skader. Denne skade bliver kumulativ - fra tidligere og nuværende eksponering.

Jeg ser ofte, at klienter jeg behandler for skimmelsvamp, oplever markant mere energi og at andre immunlidelser som Lyme bliver ubetydelig efterfølgende. Tester man klienter for Borrelia (bakterien der forårsager Lyme) finder man, at rigtig mange af os tester positiv - og en rigtig stor del fejler ingenting. Min opfattelse fra egen praksis er, at folk bliver syge med Lyme, såfremt der er andre ting der i forvejen belaster immunsystemet - og at Lyme i sig selv er overvurderet, men skal ses som en sekundær diagnose.

Igen - test din krop og få svar på, hvad der er af toksin-belastninger til stede, så kan du handle på det, i stedet for gætværk og glutenfri boller.

Jeg anbefaler, at man bruger en skimmelsvamp hund til at undersøge, hvorvidt skimmel er et problem. Hunden har den fordel, at den kan markere med poten præcist, hvor problemet er, og den kan opspore selv skjult skimmelsvamp. Skjult skimmelsvamp er også sundhedsskadeligt, selvom dette som regel aldrig bliver opdaget med almindelige tekniske undersøgelser. Dette skyldes, at skjult skimmelsvamp ikke udsender målbare sporer i luftrummet, hvor der måles for skimmel, men kun udsender volatile olier. Det udstyr, der som regel bruges til at undersøge skimmel med, kan kun opsnappe sporer i luften - og så kan man altså risikere at få en falsk "alt-er-godt" rapport. Firmaer som bl.a. [www.asap.nu](http://www.asap.nu) tilbyder skimmelhunde-tjek. Derudover er den bedste måde at måle, hvor massivt problemet er en såkaldt ERMI-test (Environmental Relative Moldiness Index) samt en mykotoksin test foretaget via urin for at måle, hvorvidt kroppen er belastet af eksponeringen.

### **5 ting man skal være opmærksom på, såfremt der findes skimmel i ens hjem:**

- 1) Stofmøbler og tæpper - ved mistanke foretag en tekstil-prøve med din tekniker
- 2) Bøger eller papirer der lugter muggent skal smides ud
- 3) Opvarmning-, ventilations- og airconditionssystemer skal undersøges for skimmel
- 4) Brug ALDRIG klor eller blegemidler til at fjerne skimmelsvamp - det gør dem kun mere aggressive efterfølgende og spreder sporerne, i stedet for at fjerne dem!
- 5) Tilsæt et par dråber tea tree olie eller æterisk kanel olie, når du vasker tøj for at stoppe skimmelvækst

### **Hvordan bliver du selv fri for skimmel?**

Hvad kan du forvente, når du begynder at afgifte fra skimmel? Hvor lang tid vil det tage? Det er typisk de spørgsmål, man sidder med. Og her er der ikke ét svar, da det afhænger af hvor lang tid det har været i kroppen, hvor meget biofilm der er dannet og også øvrige forgiftningsproblematikker og næringsstofmangler. En underernæret krop (uanset hvilket vægt den har kan den sagtens være underernæret), kan ikke afgifte ordentligt. Derfor er det vigtigt, at man bliver udredt for, at man kan påbegynde en skræddersyet behandling. Det er for langt de fleste ikke tilstrækkeligt bare at tage nogle produkter, og så færdig.

Det andet man skal notere sig er, at før det bliver bedre, så får man det ofte værre. Når behandlingen angriber skimmelsvampen i din krop, vil skimmelsvampen gengælde ved at frigive toksiner i selvforsvar. De toksiner er mykotoksiner, og de er i høj grad årsagen til de symptomer, vi oplever med skimmelsvamp, da de gør os syge. Jo mere skimmel du har i din krop, desto større mængde giftstoffer frigives. Symptomerne i forbindelse med afgiftning varierer fra person til

person, men typisk kan det være hovedpine, træthed, ledsmerter, kvalme, dårlig fordøjelse/ oppustethed, sure opstød og stoppet næse. Bedst er det, såfremt man kan minimere disse symptomer i processen, fordi det er tegn på, at der frigives toksiner hurtigere, end kroppen kan nå at fjerne dem. Det er ikke et mål at have det så slemt som muligt, men det er forventeligt, at det vil være en frem-og-tilbage proces mht. symptomreduktion og symptomopblomstring. Det man gør i praksis er, så at stoppe med de midler, der angriber skimmelsvampen og tager nogle flere bindemidler til at hjælpe kroppen med at få toksinerne ud hurtigere.

Dét der adskiller behandling af skimmelsvamp fra eksempelvis behandling af kemikalier, pesticider eller tungmetaller er, at vi har at gøre med en levende organisme, der har dannet biofilm. Biofilmen skal nedbrydes, før man kan komme til at dræbe svampene, fjerne sporerne og dermed hindre den kontinuerlige frigivelse af mykotoxiner. Typisk er der biofilm i næse, lunger og mave-tarmsystem i forbindelse med skimmelsvamp-eksponering - men der kan sagtens være biofilm andre steder i kroppen også. Eksempelvis er inflammation i hjertekarvægge linket til skimmelsvamp eksponering, og i de tilfælde har det givetvis dannet sig biofilm.

### **Hvad er biofilm?**

Mave-tarmsystemet er et ideelt miljø for bakterier, svampe og tilhørende biofilm på grund af dets enorme overfladeareal og konstante tilstrømning af næringsstoffer. Bliver slimhinderne i tarmsystemet beskadiget som hos patienter med IBS (tyktarmsbetændelse) og andre tilstande, skaber dette ligeledes optimale forhold for bakterier at kunne fæstne sig til overfladen og begynde deres biofilmkonstruktion.

Biofilm er stort set umulige at diagnosticere. Afføringsprøver indeholder almindeligvis ikke biofilmbakterier. For at kunne diagnosticere biofilm, skal man på forhånd vide hvor i kroppen det er og tage en invasiv prøve. Det er også et kæmpe problem, at selvom en kultur måske kommer tilbage negativ, kan mikroberne i en biofilm stadig pumpe toksiner ud, der forårsager sygdom.

I mange tilfælde af antibiotika-resistens er det formentlig også værd at overveje biofilm som årsag. Hvis bakterierne har gemt sig væk i en biofilms-beskyttelsesbobbel, så kan man jo så småt begynde at forstå, hvorfor disse standardbehandlinger ikke virker - fordi biofilmen ikke nedbrydes. Flere og flere undersøgelser viser, hvordan rigtig mange bakterielle og svampinfektioner danner biofilm. Spørgsmålet bør derfor ikke være om vi skal behandle biofilm - men det er efterhånden klart, at det er et nødvendigt element i ethvert behandlingsprogram, der omhandler bakterielle og/eller svampemæssige udfordringer. Vi er nødt til som første step at nedbryde biofilmen, derefter angribe de patogene bakterier/svampe indeni for så til slut at binde de resterende toksiner.

Effektive enzymer til nedbrydning af biofilm inkluderer proteaser, plasmin, streptokinase, nattokinase og lumbrokinase. Det mucolytiske enzym N-acetylcystein (NAC) er en forløber for glutathion og en antioxidant, og er effektiv til kroniske luftvejsinfektioner og mod biofilm. Lauricidin der findes i kokosolie, hjælper med at hæmme udviklingen af biofilm.

Da skimmelsvamp som ofte har koloniseret kroppen via luftvejene, er det afgørende for en succesfuld behandling, at man først og fremmest får bugt med sporerne og biofilmen i næse og lunger.

-----

Christina Santini er uddannet i Human Ernæring fra Metropolitan Copenhagen University og certificeret i Biologisk Medicin fra Paracelsus i Schweiz. Hun har derudover taget adskillige videreuddannelser og certificeringer i Ayurveda, laboratorietesting og klinisk diagnostik, infrarød screening og plantemedicin i USA.

Christina Santini har arbejdet intensivt med mad-som-medicin og integrativ medicin gennem de sidste 12 år - heraf 7 år i New York og Los Angeles for læger, anti-aging klinikker og egen praksis. Hun brænder for plantemedicin og målrettede evidensbaserede ernæringsstrategier. Hvert menneske og sygdomsårsag er unik - derfor må hver behandlingsstrategi tilpasses den enkelte i et brugbart og effektivt koncept - [www: ChristinaSantini.com](http://www.ChristinaSantini.com)

