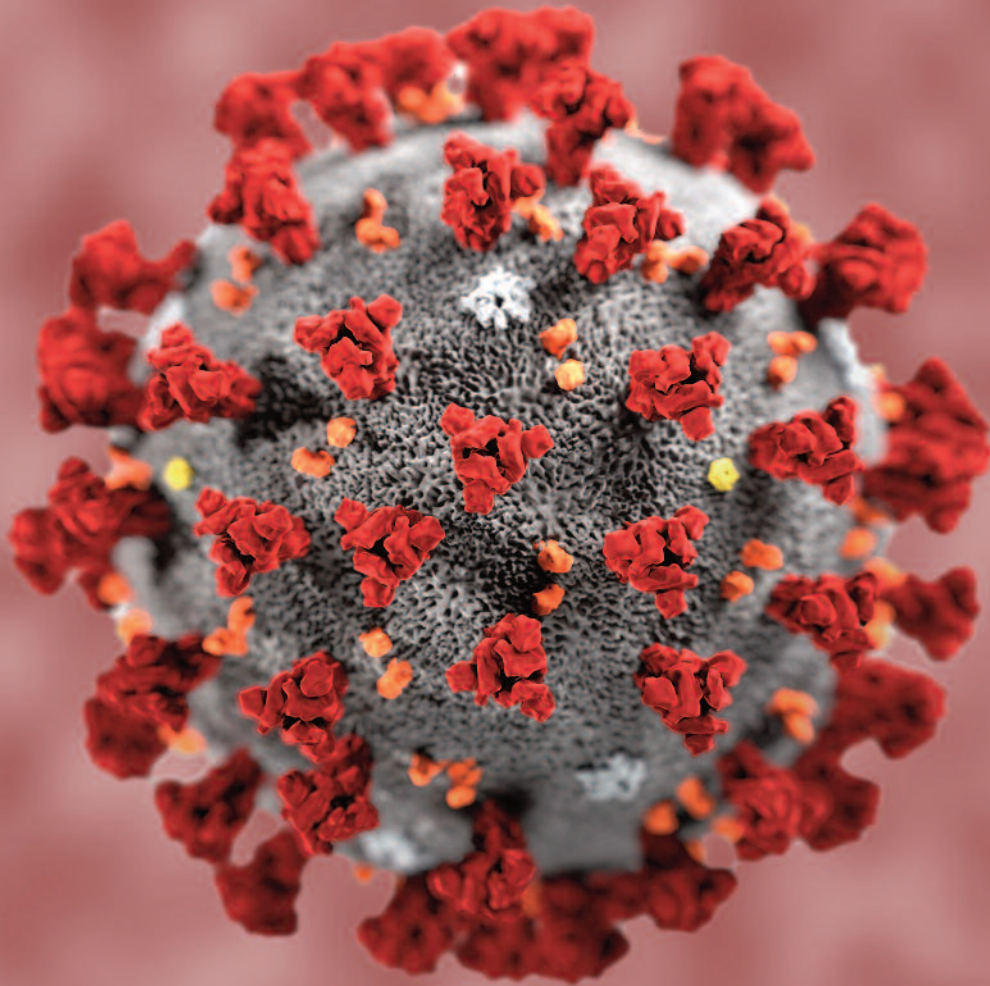


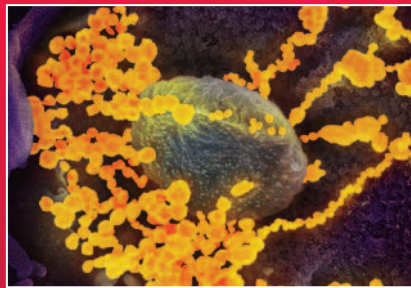
# V 2000-Talets 1 2000-Talets 1 Vetenskap

Nr 2/2020  
Pris: 80 kr

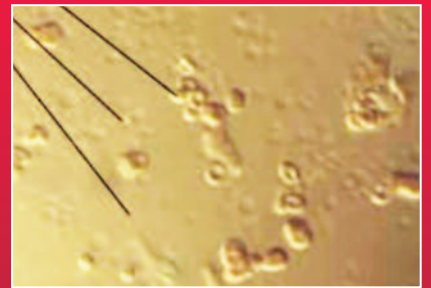
Tidningen som talar... när andra tiger



**Hypoascorbemia**  
– den genetiska  
sjukdomen, del 2



**Coronaviruspandemi**  
– vaccinpropaganda  
och nedstängningar



**Okända partiklar  
och strukturer i två  
ALS-patienters blod**

**Vetenskap för hälsa och miljö**

## OBS! Kontrollera din adress!

Har du flyttat? Anmäl din adressändring till oss! Om du inte har någon fungerande eftersändning så kommer PostNord inte att skicka tillbaka tidningen till oss. E-posta oss din adressändring till [medlem@2000tv.se](mailto:medlem@2000tv.se) eller ring David på 070 – 423 09 50.

## Så här skaffar du tidningen

Registrera dig på vår hemsida [www.2000tv.se](http://www.2000tv.se) eller betala medlemsavgiften på 280 kr till **bankgiro nr 667–6308**. Ange ditt namn, adress, telefon och gärna e-post. I medlemskapet, som gäller 365 dagar från inbetalningsdatum, ingår fyra nummer av tidningen. Det går även bra att kontakta oss på telefon **070 - 423 09 50**, om du vill bli medlem, ge bort tidningen i gåva, köpa lösnummer eller ändra din prenumeration till femman, tian eller tjugan.

## Medlemskap utanför Sverige

Medlemskap utanför Sverige, men inom Norden, kostar 330 kronor (inklusive banköverföringsavgift). Använd dig av följande uppgifter:  
**IBAN:** SE0280000816959645349060  
**BIC:** SWEDSESS  
**Bankens namn:** Swedbank, Sparbanken i Lessebo  
**Mottagare:** Föreningen 2000-Talets Vetenskap  
% David Tiger  
Ryttaregatan 6B  
212 43 Malmö  
Sverige / Sweden

## Ge bort tidningen i present!

Läs mer om detta på vår hemsida:  
[www.2000tv.se](http://www.2000tv.se)

# Innehåll i detta nummer

- 3: Chefredaktören har ordet**  
*Michael Zazzio redogör för innehållet i detta nummer av tidningen.*
- 5: Föreningsstämman år 2020 hölls på Internet**  
*Det blev en annorlunda föreningsstämma i år.*
- 6-11: Covid-19 – den nya spanska sjukan?**  
*År 2020 har blivit coronavirusets år. Nyhetsflödet har under de senaste fem månaderna dominerats av Covid-19.*
- 12-13: C-vitaminbehandling av ett akut Covid-19-patientfall**  
*En svensk läkare ordinerade C-vitamininfusion till sin döende syster. Till den amerikanska sjukvårdens förvåning så överlevde hon.*
- 14-18: Robert F Kennedy Jr avslöjar ”vaccinfilantropen” Bill Gates**  
*Robert F Kennedy Jr riktar slagkraftiga argument mot Bill Gates.*
- 19: Smittkoppsepidemin sommaren 1963**  
*Under den sista smittkoppsepidemin i Sverige var alla rädda.*
- 20-21: Bill Gates snurriga vaccinvärld**  
*Nu skall han tjäna pengar igen, samtidigt som hans vacciner skadar, dödar och tar livet av många av dem som vaccineras.*
- 22-27: Skvallerpressen Expressen jagar svenska och finska vaccinhäxor**  
*Expressenjournalisten Matilda Nyström wallraffade i mars månad för att kunna sprida ut irrelevant desinformation om bland andra 2000-Talets Vetenskaps ordförande Linda Karlström.*
- 28-30: Finska Yle jagar svenska och finska vaccinhäxor**  
*Ylejournalisten Anvi Gardberg spred via finska Yle ut desinformation om bland andra 2000-Talets Vetenskaps chefredaktör Michael Zazzio.*
- 31: Fake news och falsk faktagranskning på sociala medier**  
*YouTube, Facebook och Twitter censurerar friskt på Internet.*
- 32-39: Den genetiska sjukdomen hypoascorbemia, del 2**  
*C-vitaminbrist är en mänsklig företeelse som ”T Askorbin” redogör för i sin andra artikel om C-vitamin.*
- 40-42: Okända partiklar och strukturer i två ALS-patienters blod**  
*Erik Enby redogör för två patientfall.*
- 44-45: Energier och allt levande på jorden**  
*Allt levande – även du – består av olika former av energi.*
- 46-47: Vatten – Energier – Människan**  
*Vatten innehåller energi som har stor betydelse för din hälsa.*
- 48: Bokrecension: Viktoria Svenberg – Du föds som en stjärna**  
*Boken handlar om att lära sig om sina olika krafter för att kunna välja väg genom livet – för livet och för hälsan.*
- 49: Bokrecension: Peter & Johnny Torssell – DIYDAO**  
*Do it yourself DAO är en intressant bok som kan få dig att tänka om, i synnerhet nu, när ekonomin rasar ihop.*
- 50-51: Vad finns det för alternativ till elchockbehandling (ECT)?**  
*Två kunniga opinionsbildare mot elchockbehandling debatterar i 2000-Talets Vetenskap.*
- 52 Giftigt slutord**  
*Michael Zazzios giftiga slutord om coronaviruset och vaccinationsagendan.*



# Bill Gates snurriga vaccinvärld

**Bill Gates arbetar för att Covid-19-vaccin ska nå varje enskild människa på planeten och att vaccinet ska in i det allmänna barnvaccinationsprogrammet. Problemet är att hittills så har inget vaccin tidigare tillverkats snabbare än på 5 år. Nu ska det tillverkas på 18 månader. Det mest uppseendeväckande är emellertid att det är en typ av vaccin som aldrig tidigare har tillverkats – ett RNA-vaccin som gör kroppen till en egen vaccintillverkningsfabrik.**

**H**ar vi tur så blir det bara en vaccindos, men det kan eventuellt bli ett flerdosvaccin. Det kan eventuellt bli frågan om ett vaccin som inte varar så länge, kanske bara några månader.

Bill Gates hävdar i sin bloggartikel att det är först när vi har ett nästan perfekt läkemedel för att behandla Covid-19 eller när nästan varje person på planeten har vaccinerats mot coronavirus som vi kan återgå till det normala. Gates menar att vi behöver en mirakelbehandling med minst 95 % effektivitet för att kunna stoppa utbrottet. Det är dock inte troligt att läkemedel klarar detta, så då är det enbart ett vaccin som står till buds, menar Gates. Motsägelsefullt nog så anser Gates i samma artikel att ett vaccin som är minst 70 % effektivt är tillräckligt för att stoppa utbrottet, men även att ett vaccin på 60 % är användbart, medan allt under 60 % osannolikt kommer att skapa tillräckligt med flockimmunitet för att kunna stoppa viruset.

Mänskligheten har aldrig haft en mer brådskande uppgift än att skapa en bred immunitet mot coronavirus, menar Gates, och vi kan inte återgå till det normala utan ett säkert och effektivt vaccin, och det ska tillverkas i 7 miljarder doser, eventuellt i dubbel dos och distribueras till planetens alla hörn så snabbt som möjligt. Gates konstaterar att det kommer att krävas en global samarbetsinsats som världen aldrig tidigare har skådat, men han menar att det kommer att bli gjort – för det finns inga alternativ!

Bill Gates håller med Anthony Fauci (som av Expressen benämns som "USA:s Anders Tegnell", eftersom Fauci är Donald Trumps närmaste rådgivare när det gäller coronavirusutbrottet) som tror att det tar cirka arton månader att utveckla ett vaccin mot coronaviruset. Gates lägger emellertid till att det kanske kan ta så kort tid som 9 månader eller i värsta fall dröja två år. Det är kort tid, eftersom det vanligtvis tar minst 5 år att ut-

veckla ett vaccin, menar Gates. Andra källor hävdar att utvecklingstiden för ett vaccin till och med kan uppgå till 10 år.

När det gäller säkerhet och effektivitet, så erkänner Gates att även om man helst vill att ett vaccin ska ha hundraprocentig effektivitet, så har många vacciner inte det, och han avslöjar att årets influensavaccin bara hade cirka 45 procent effektivitet.

Bill Gates förklarar att efter det att ett vaccin har genomgått FAS 1-3 studier, så skickas det till WHO och till olika myndigheter för godkännande. Detta är emellertid tidsödande och den här tiden måste komprimeras till 18 månader, förkunnar Gates, trots att den snabbaste utvecklingstiden någonsin för ett vaccin har varit 5 år. "Varje dag vi kan spara in kommer att göra en enorm skillnad för världen när det gäller att rädda liv och minska miljarder i ekonomiska skada", argumenterar Gates.

## Vaccinfinansiering inget problem

Gates klargör att för Covid-19 är den finansiella utvecklingen inte något problem, eftersom regeringar och andra organisationer inklusive Gates egen stiftelse och en allians som kallas CEPI (Coalition for Epidemic Preparedness Innovations) har klargjort att de kommer att stödja med det som krävs för att hitta ett vaccin. I och med att det inte längre finns något finansiellt problem, så gör detta att forskarna kan spara tid genom att göra flera av utvecklingsstegen i vaccinprocessen på en gång, förklarar Gates. Dessutom kommer många olika metoder att testas samtidigt.

Från och med den 9 april är 115 olika Covid-19-vaccinkandidater på väg att utvecklas, förklarar Gates och säger att de mest lovande kandidaterna har olika sätt att skydda kroppen mot Covid-19. Gates förklarar hur immunförsvaret fungerar: *”När en sjukdomspatogen kommer in i ditt system svarar ditt immunsystem genom att producera antikroppar. Dessa antikroppar fäster sig vid ämnen som kallas antigen på mikrobens yta, som skickar en signal till din kropp att attackera. Ditt immunsystem för register över varje mikrob som det någonsin har besegrat, så att det snabbt kan känna igen och förstöra inkräktare innan dessa gör dig sjuk. Vacciner kringgår hela denna process genom att lära kroppen hur man kan besegra en patogen utan att bli sjuk. De två vanligaste typerna – och de du kanske är mest bekanta med – är inaktiverade och levande vacciner. Inaktiverade vacciner innehåller patogener som har dödats. Levande vacciner är å andra sidan gjorda av levande patogener som har försvagats. De är mycket effektiva men mer benägna att ge biverkningar än deras inaktiverade motsvarigheter”*.

## Det första RNA-vaccinet

Eftersom inaktiverade och levande vacciner är tidsödande på grund av att dessa vacciner innehåller material som måste odlas är Gates väldigt exalterad över utvecklingen av RNA- och DNA-vacciner, och han menar att om detta lyckas, så kommer vi sannolikt att kunna få ut nya vacciner till hela världen mycket snabbare än i dag. Gates organisation och CEPI har stöttat utvecklingen av en RNA-vaccinplattform i nästan ett decennium för utveckling av malariavaccin, men nu verkar konceptet fungera bäst för Covid-19, säger Gates och avslöjar att den första vaccinkandidaten med mänskliga försök var ett RNA-vaccin som skapades av företaget Moderna.

Gates förklarar hur ett RNA-vaccin fungerar *”i stället för att injicera en patogens antigen in i din kropp ger du i stället kroppen den*

*genetiska koden som behövs för att producera det antigenet själv. När antigenet visas på utsidan av dina celler, attackerar ditt immunsystem dem – och lär sig hur man kan besegra framtida inkräktare i processen. Du förvandlar helt enkelt din kropp till att bli en egen vaccintillverkningsfabrik”*.

Gates menar att eftersom RNA-vacciner låter kroppen göra det mesta av arbetet själv, så behövs det inte så mycket material, vilket gör dem mycket snabbare att tillverka. Det finns emellertid ett stort problem – vi vet ännu inte med säkerhet om RNA-tekniken ens är någon gångbar plattform för vacciner, erkänner Gates och hävdar att *”eftersom Covid-19 skulle vara det första RNA-vaccinet som släpps ut, så måste vi bevisa både att plattformen i sig själv fungerar och att den även skapar immunitet. Det är lite som att samtidigt bygga sitt datorsystem och sin första programvara”*.

## OK med ett icke perfekt vaccin

Gates gör en jämförelse med smittkoppsvaccinet, vilket han menar var ett brutalt vaccin och som lämnade ärr på armen. En tredjedel fick biverkningar som höll dem hemma från jobb och skola, och ett inte obetydligt antal utvecklade allvarligare reaktioner. Gates menar att det kan vara på samma sätt med det nya Covid-19-vaccinet, det vill säga att det är långt ifrån perfekt – men att det får jobbet gjort!

Det perfekta vaccinet är till 100 procent effektivt, behöver bara ges i en dos och ger ett livslångt skydd, säger Gates, och det ska även vara enkelt att förvara och transportera. Gates hoppas att Covid-19-vaccinet har alla dessa egenskaper, men han menar samtidigt att det kanske inte har dessa kvaliteter med tanke på den tidslinje som de har satt upp.

Gates säger att säkerhet och effektivitet är två prioriteringar. När det gäller säkerhet så måste därför massiva FAS-1-studier genomföras som säkerställer att vaccinet är helt säkert att använda, eftersom fleråriga studier inte hinner utföras. När det gäller effektiviteten, så anser Gates att det finns lite större svängrum och han skriver *”jag misstänker att ett vaccin som är minst 70 procent effektivt räcker för att stoppa utbrottet. Ett vaccin på 60 procent är användbart, men vi kan fortfarande se några lokala utbrott. Allt under 60 procent kommer osannolikt att skapa tillräckligt med flockimmunitet för att stoppa viruset”*.

Gates anser att den stora utmaningen är att se till att vaccinet fungerar bra hos äldre. Han förklarar att ju äldre man är, desto mindre effektiva är vacciner, eftersom både

immunsystem – liksom resten av kroppen – åldras och blir långsammare. Då får kroppen det svårare att försvara sig. Detta är en viktig fråga beträffande ett Covid-19-vaccin, eftersom äldre är de som är mest utsatta. Gates menar att vi måste se till att skydda de äldre och att man kan göra som man gjorde för bältrovacciner, vilka inriktar sig till äldre. Man förstärker vaccinets styrka och Gates förklarar att *”det är möjligt att vi gör något liknande för Covid-19, även om det kan medföra fler biverkningar. Hälsomyndigheterna kan även be människor över en viss ålder att ta en extra dos”*.

Gates säger att det kan komma att bli ett flerdosvaccin för att få tillräcklig effekt. Det kan vara så att vi till slut får ett vaccin som bara förhindrar sjukdom i några månader *”som säsongsinfluensavaccinet som skyddar dig i cirka sex månader”*, säger Gates. Många vanliga vacciner lagras vid 4 °C, medan RNA-vacciner måste lagras vid så låg temperatur som -80 °C, vilket försvårar distributionen till vissa delar av världen, säger Gates.

För att kunna stoppa pandemin menar Gates att vi måste göra vaccinet tillgängligt för minst 7 miljarder människor på jorden. Något så stort projekt har aldrig tidigare utförts. Det kommer att ta månader – eller till och med år – att skapa 7 miljarder doser (eller kanske 14 miljarder, om det är ett flerdosvaccin). Regeringar måste snabbt hitta en mekanism för att finansiera detta, anser Gates, vars stiftelse arbetar med CEPI, WHO och flera regeringar för att lösa finansieringen.



Gates anser att fattiga länder ska vara först med att få tillgång till det nya vaccinet. Att få ut vaccinet i låginkomstländer kan rädda miljoner liv, menar Gates, och säger att de goda nyheterna är att vi redan har en organisation med expertis om hur man gör detta, nämligen Gavi, Vaccine Alliance. Så småningom kommer vi dock att öka hastigheten, så att vaccinet blir tillgängligt för alla, säger Gates – och då kan vi återgå till det normala, säger han. När vi har ett fungerande Covid-19-vaccin, så misstänker Gates att Covid-19-vaccinet kommer att bli en del av det rutinemässiga barnvaccinationsprogrammet.

Text: Sara Boo

Foto<sup>1</sup>: Pixnio

Foto<sup>2</sup>: GAVI:s logotyp



## Finns det några alternativ till psykiatrins elchocker (ECT)?

De flesta tror att psykiatrin inte längre använder elchocker och att ECT-behandling är en ny, mild behandling som används endast vid djupa depressioner. I psykiatrins fixerade värld finns det inga alternativa behandlingar och det enda alternativet vid djup depression är elchocker (ECT). Vad är sanningen om psykiatrins ECT-behandling? Vad finns det för alternativ?

**ECT** Electro Convulsive Therapy eller ECT-behandling kallas även elbehandling, elchocker eller elchockbehandlingar, ("convulsive" betyder "att något ger ett större krampanfall") och är en kontroversiell psykiatrisk metod, där man med hjälp av elchocker framkallar epileptiska anfall hos patienten. Resten av sjukvården förebygger, vårdar och behandlar epilepsi på grund av risken för hjärnskador. Ursprunget till ECT var att bedöva grisar inför slakt.

### Sverige är värst i världen

Psykiatrin i Sverige använder elchocker mer än någonsin. Cirka 50 000 elchocker om året ges till bland annat barn, gravida samt äldre, och de ges även under tvång. Det gör oss till bland de värsta nationerna i världen. ECT är fullständigt eller delvis förbjudet i flera delstater i USA och i följande länder eller landsdelar: Schweiz, Slovenien, norra Italien och västra Australien.

Psykiatrin har bytt namn på metoden och förskönat den. Det ser nu för tiden bedrägligt bättre ut och inte alls som i scenerna i filmen "Gökboet", men observera! Själva elchockerna (upp till 460 volt) i ECT, som drabbar den känsliga hjärnan och tankeverksamheten, har inte förändrats. De är samma eller till och med värre än tidigare men syns inte på samma sätt, eftersom patienten sövs ner och

får muskelavslappnande medel.

På ett falskt och destruktivt sätt beskrivs ECT-behandlingen av psykiatrin som en mild, hjärnstimulerande mirakelbehandling som "startar om" hjärnan. All kritik som riktas mot behandlingen stämplas som falsk propaganda, och ECT-skadorna skylls på patientens påstådda "mentala sjukdomar". Verkligheten vittnar dock om dödsfall, förstörda liv, förlorade utbildningar och förmågor, svåra minnesstörningar med mera. Flera skadestånd har betalats ut av Patientförsäkringen (LÖF), och en region fick nyligen betala ut ett miljonkostnad till en svårt drabbad patient. Mot ECT finns det åtskilliga vetenskapliga studier och uttalanden från läkare, psykiatriker, sjuksköterskor och andra experter.

### Förenta nationerna, WHO & Unicef

Att under tvång ge elchocker och att ge det till barn bryter mot direktiven från FN, WHO och UNICEF. Trots att Sverige är ett land som alltid har framställt sig som en förkämpe för mänskliga rättigheter, så tillåts nu psykiatrin i Sverige att via BUP och enligt amerikansk modell utöka antalet elchocker till barn. Dessutom förekommer det regelbundet tvångs-ECT-behandling.

Faktum är att APA, (Amerikanska psykiatriska förbundet) har yttrat "att ha tillgång

till en snabb och effektiv behandling, såsom ECT, är speciellt meningsfullt när det gäller barn och ungdom".

Förenta Nationernas överkommissionär för mänskliga rättigheter, prinsen och tjänstemannen Zeid Ra'ad Al Hussein har yttrat att "påtvungad behandling – som innefattar mediciner och elchockbehandling under tvång, såväl som intagning på slutet avdelning och segregation – skall inte längre användas".

WHO, World Health Organization, har yttrat att "det finns inga indikationer för användningen av ECT på minderåriga, och därmed bör detta förbjudas genom lagstiftning".

UNICEF har yttrat "att ge elchockbehandling till ett barn i stället för lämplig eller behövlig vård eller tillsyn på grund av begränsade budgetar och drastisk underbemanning är oacceptabelt".

En svensk riksdagsledamot har sagt att "Sverige borde inte agera i strid med WHO. Jag har ofta hänvisat till WHO i mina motioner".

### Socialstyrelsens ansvar

Socialstyrelsen vet inte ens hur många elchockbehandlingar som ges per år i Sverige. Detta på grund av bristande inrapportering från landstingen samt att de elchocker som ges av sjuksköterskor inte heller finns med i statistiken.

Det biverkningsregister som finns bygger enbart på psykiatriska bedömningar och åsikter. Många patienter vittnar om brister i detta register. Det som krävs är en långsiktig undersökning av elchockernas långsiktiga verkningar av en oberoende icke-psykiatrisk kommission.

"Efter behandlingen tyckte läkare på psykiatrin i Umeå, där jag behandlades, att jag verkade må bättre. Själva kände jag ingen förbättring, utan mer en känsla av bedövning och avtrubning."

"Jag glömde nämna att jag till slut såg mig tvungen att fejka ett tillfrisknande, så att jag kom ut från Gökboet!"

### Bedrägliga "resultat"

Elchockerna kan göra patienten bedövad, avstängd, glömsk och även euforisk, och detta kan leda till att patienten upplever en tillfällig "förbättring". Psykiatrin utnyttjar detta och kallar elchockbehandlingen för "en mild och hjärnstimulerande mirakelmetod" som "startar om hjärnan". När chocken sedan släpper, så kommer problemen tillbaka och då sätter psykiatrin in vad de kallar "underhålls-ECT".

### Varför litar man på psykiatrin?

Varför litar man på psykiatrin när det gäller elchockbehandlingar? Hur såg deras tidigare "mirakelbehandlingar" ut?

De tidigare "behandlingarna" bestod av isbad, snurrstolar, insulinchocker, hjärnoperationer, lobotomier, tvångsteriliseringar, tonvis med olika psykofarmaka, tvångsbältning med flera metoder.

Professorerna John Read och Richard Bentall säger att "om vi tog en rationell, bevisbaserad inställning till kontroversen om ECT skulle den överges, liksom andra behandlingar har övergetts som en gång tycktes vara effektiva, till exempel roterande stolar, överraskningsbad och lobotomier".

Finns det någon anledning till att vi ska lita på psykiatrin vad gäller elchocker?

### Psykiatrins miljarder

Psykiatrin får årligen miljarder, men var finns de odiskutabla resultaten? De pengar som i dag satsas på psykiatrin skall i stället satsas på alternativa och ofarliga behandlingsmetoder som hanterar orsakerna. De som mår dåligt behöver en kärleksfull och medmänsklig vård som går på djupet och som hjälper långsiktigt. Kärleksfulla, naturnära, näringsrika och lugna vilohem måste byggas upp. Medmänsklighet och rättigheter behövs för dem som mår dåligt.

### Vad är alternativet?

I psykiatrins värld finns det inga alternativ till elchocker, eftersom för mycket makt och pengar står på spel. Därför kommer psykiatrikerna alltid att klanka ner på, förringa och angripa enkla men kraftfulla och naturliga alternativ. Även om man mår riktigt dåligt, så kan man få naturlig och alternativ hjälp.

Psykiatrikerna sitter fast i en fixerad värld som baseras på 400 – av dem själva framröstade och påhittade – mentala diagnoser! Alla dessa diagnoser behandlas med mängder av olika psykofarmaka som ger ett otal biverkningar, och som ett tillägg till detta ger psykiatrin elchockbehandlingar.

### Alternativbehandlingar är ett hot mot dem

Det går inte att elchocka bort näringsbrister, kroppsliga smärtor, dåligt självförtroende, skilsmässor, arbetslöshet, dålig kost, sorg efter anhörigs död, studieproblem, mobbing, brist på Omega 3-fettsyror och andra näringsbrister. Orsaken till det problem som en patient har måste lokaliseras och hanteras. Detta är dock inget som psykiatrin har något intresse av att göra.

Väldigt många som i dag mår dåligt har kroppsliga brister, besvär eller sjukdomar.

Några exempel är störningar i sköldkörtelns produktion, B12- och Omega 3-brister, vilket är vanligt hos veganer och vegetarianer, brister på goda bakterier i mag/tarmsystemet samt D-vitaminbrist, vilket i dag återfinns hos cirka 85 % av alla unga. Detta kan i sin tur bero på att de är för lite utomhus – de kan ha varnats för att sola.

Så, se till att få en ordentlig läkarkontroll utförd av en läkare som du litar på och som tar sig tid att lyssna på dig. Tänk på att du kan byta läkare och vårdcentral om du inte är nöjd! Du har rättigheter! Det är alltså mycket avgörande att få det fysiska tillståndet ordentligt kontrollerat innan psykiatrin får ta över.

Psykiatrin erbjuder på ett bedrägligt sätt "genvägar" och "quick-fixes" i form av psykofarmaka och elchocker, men det finns ingen genväg till att må bättre – steg för steg och lite i taget är vad som krävs.

### Råd från en legitimerad sjuksköterska med 40 års erfarenhet

Såsom sjuksköterska har Carina Rångeby dagligen kontakt med en mängd olika personer från olika samhällsskikt och miljöer och av olika ålder och kön. Det som hon anser vara det viktigaste som man bör göra, ifall man upplever att man känner sig orolig, nere, har ångest, är mentalt utmattad, stressad eller ledsen, är att snarast genomgå en fysisk hälsokontroll. Det är den åtgärd som man först skall vidta, även när någon uttrycker att han/ hon känner sig nedstämd, stressad, trött, deprimerad eller upplever ångest. Man bör även själv ta sig en ordentlig funderare över om det kan vara någon specifik händelse som har utlöst tillståndet. Livet består ju av med- och motgångar, och detta är ett helt naturligt förlopp och har så varit sedan urminnes tider. Kropp och själ hänger ihop. Fysisk kontroll är dock inget som görs inom den psykiatriska vården, även om det finns en instruktion om att det bör göras innan någon psykiatrisk behandling sätts in.

Observera! Det som följer här nedan i form av råd, gäller även vid svår depression, där psykiatrin bedrägligt hävdar att endast elchockbehandling hjälper.

- 1) Ta blodprover: B12, TSH (sköldkörtel), D-vitaminsnivå, fetttsyrebalans (Omega 6-/Omega 3-nivå), blodfetter, glukos, järnvärde samt blodvärde!
- 2) Ta reda på om personen har mag/tarmproblem som behöver behandlas!
- 3) Kontrollera kostintaget, personens sömn- och motionsnivå (inte bara styrketräning)!
- 4) Låt personen besvara frågor angående andning, (bukandning/bröstandning)

och snarkning. Det finns en speciellt utformad enkät som man kan fylla i.

- 5) Ta reda på vanor vad gäller TV, radio, sociala medier och nyheter!
- 6) Ta reda på om personen har några hobbies och/eller utåtriktade intressen!
- 7) Ta reda på om personen äter några mediciner!
- 8) Ta reda på personens alkoholvanor och om det förekommer någon annan drog-användning!
- 9) Ta reda på om det finns några människor i personens närhet som gör personen upprörd eller skapar andra problem!

### Förslag på konkreta åtgärder:

- 1) Ta dagligen utåtriktade promenader. Se till att titta på saker i omgivningen i stället för att grubbla på problem!
- 2) Hjälプ personen att få till ett näringsrikt kostintag utifrån de svar som ges på fråga 2 & 3 ovan!
- 3) Vitamin-, Omega 3- och mineraltillskott kan behövas utifrån vad som har framkommit vid utförda tester!
- 4) Begränsa tiden för upprörande program och dåliga nyheter från TV, radio, sociala medier med mera!
- 5) Om möjligt – sätt ut eller minska successivt intaget av vissa mediciner! Detta skall alltid ske i samråd med läkare.
- 6) Ge andningsinstruktioner och andnings-träning!
- 7) Motion startas gradvis upp.
- 8) Se till att personen får samtala med en person som kan lyssna utan att komma med åsikter och värderingar! Det skall vara någon som kan låta bli att komma med lösningar eller tala om vad som kan vara anledning till de problem som upplevs. Det skall vara en person som har förmågan att aktivt lyssna och som dessutom är genuint intresserad. På detta sätt kan den som mår dåligt ges möjlighet att själv komma fram till vad som kan ha varit den utlösande faktorn. Den som mår dåligt kan därmed successivt börja se lösningar på sina problem.
- 9) Hantera människor i personens närhet som skapar upprördhet och problem hos den drabbade personen!

Text: **Peter Larsson och Carina Rångeby**

Hemsida: [www.elchocker.se](http://www.elchocker.se)

Peters e-post: [peterularsson@gmail.com](mailto:peterularsson@gmail.com)

På sin privatmottagning arbetar Carina Rångeby med patienters hälsa på flera olika plan.

Telefonnummer: 0737-161606

E-post: [larkekullen@gmail.com](mailto:larkekullen@gmail.com)

Foto: **Michael Zazzio**