

Læge Sarah Myhill giver gode råd til et bedre liv med ME

"CFS/ME og fibromyalgi. Diagnose og behandling" var overskriften på det online foredrag, som den waliske læge og ME-ekspert Sarah Myhill holdt for ME Foreningens medlemmer i november 2023. Der var fuldt booket med 150 deltagere.

AF GITTE LARSEN

Line Vind, formand for ME Foreningen, bød velkommen til Sarah Myhill, der har specialviden om bl.a. ME og mitokondrier. Hun er forfatter til en række prisvindende bøger om unikke helbredsforløb, og som hun siger: "Jeg kan lide at give folk spillets regler og værktøjerne til at genvinde vitalitet og et godt helbred."

Sarah Myhill takkede for invitationen til at tale for Foreningens medlemmer og fortalte kort om sig selv. Hun har 20 års erfaring med først konventionel medicin og nu også 20 års erfaring med naturopatisk medicin, hvor fokus er på årsager til diverse tilstande. "Det lærer vi ikke om i den medicinske skole, og ingen steder er det vigtigere end ved sygdommen ME. Folk vil vide, hvorfor de har disse tilstande, og det er min særlige interesse," sagde hun.

Kronisk sygdom som forløb

I den første halvdel af foredraget talte Sarah Myhill om, at ME, CFS (kronisk træthedssyndrom) og fibromyalgi er kliniske tilstande med særlige og overlappende symptomer. "Mit job er at videregive alle de informationer, der findes, om underliggende mekanismer, så du kan behandle dig selv. Det er afgørende, at du tager ansvar for dit eget helbred. Nogle kurerer sig selv med de informationer uden at konsultere mig," sagde hun.

CFS er dårlig energiomsætning og ved ME er det dårlig energiomsætning plus inflammation, som opstår, når immunsystemet er aktivt som ved kronisk infektion, allergi og/eller autoimmunitet. Sarah Myhill brugte en bilmetafor for at forklare dette nærmere: Der er brug for det rette brændstof (diæt og mave-tarm system), maskinen skal virke (mitokondrierne), og kontrolmekanismer som speeder (skjoldbruskkirtlen) og gearstang (binyrer) skal også fungere. Vejrtrækningen er afgørende for mitokondriernes funktion. "Det er ofte udfordrende at ændre sine kostvaner, for de fleste tror, at de spiser sundt allerede, og det er der, man starter sin helbredelseproces," understregede hun.

Mitokondrier, palækost og ketoner

Alle celler i verden er levende på grund af mitokondrier, så uden dem intet liv. Det rette brændstof til dem er ifølge Sarah Myhill en palæo- og ketogen kost, som giver en god tarmfunktion. Vi skal spise færre kulhydrater og mindre sukker, som er meget skadelige for mitokondrierne på den lange bane. Det

perfekte brændstof for mitokondrierne er ketoner. Gluten er kun til dyr, og mælkeprodukter er kun for babyer, fordi de øger risikoen for inflammation, kræft, hjertesygdomme, autoimmunitet, type-1 diabetes, knogleskørhed m.m. Det eneste sikre mælkeprodukt er smør.

Ketoner i kroppen stiger gennem fedtforbrænding, og derfor er en kost, som har et højt indhold af fedt og protein, perfekt for mitokondrierne. En ketogen kost genererer tre slags ketoner, hvoraf den vigtigste er *Beta Hydroxybutyric Acid*, og det kan testes i blodet, men Sarah Myhill foretrækker en urintest. Et ketonapparat, som er et udåndingsbarometer, kan også bruges, selvom det ikke altid er helt præcist.

Utæt tarm, C-vitamin og jod

Sarah Myhill talte om "den øvre gærede tarm" (*upper fermenting gut*), som ofte er for sur. Normalt taler vi om utæt tarm. Hvis din tarm er fyldt med sukker og kulhydrater, begynder den at gære, og så afgiver den toksiner og andre giftige stoffer, der kommer ind i blodbanerne (utæt tarm), og det øger inflammationen i kroppen. Derfor skal en ketogen kost i første omgang være med til at skabe et mere basisk miljø.

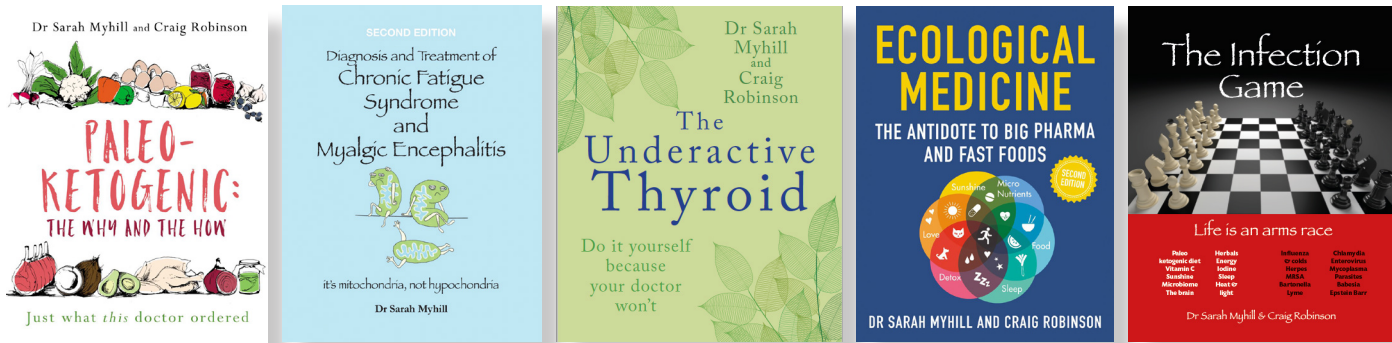
"Du supplerer med c-vitamin, og ascorbinsyre er både billigt og bedst. Start med nogle gram i din vandflaske, som du drikker løbende over dagen, og øg antallet af gram, til du får diarré, hvorefter du reducerer lidt i mængden igen. Som regel kan vi tåle mange gram c-vitamin om dagen. Du kan også supplere med jod, som hjælper mod systemiske infektioner. Start med en lille dosis og øg til en højere enkelt-dosis om dagen eller tag Lugol's jodblanding på 15 procent. Husk ikke at tage c-vitamin og jod samtidigt. Tag c-vitamin om dagen og jod til natten. Du kan få reaktioner på afgiftning, men det går over igen," sagde hun.

Tilsæt flere næringsstoffer til din tarm

Mange sygdomstilstande er drevet af utæt tarm. Det gælder forskellige former for autoimmunitet, inflammatorisk tarmsygdom, gigtsygdomme, fibromyalgi, astma, acne og psykiatriske sygdomme som psykoser, bipolar lidelse m.m. Derfor er det så vigtigt at starte med at forbedre tarmsundheden.

"Når du har klaret det, så kan du tilsætte tilskud med basale næringsstoffer, og dem har vi faktisk allesammen brug for at

” Vi lever i en mere og mere forurennet verden, og derfor skal alle mennesker sandsynligvis gennemføre en eller anden slags detox-regime. – www.drmyhill.co.uk



Et udvalg af Sarah Myhills bøger, som du kan læse mere om på hendes hjemmeside, hvor du også kan finde yderligere viden om bl.a. ME og mitokondrier. Hendes nyeste bog om immunsystemet udkommer i januar 2024. Hold øje på hendes Facebookside.

tage, fordi der er færre mineraler og vitaminer i vores fødevarer. Jorden og planterne er i underskud, og vi forgiftes i stigende grad af kemikalier tilsat jord, vand, mad, luft osv. Alle mennesker bør hver dag tage en god multivitaminpille, vitamin D3 i højdosis, c-vitamin i højdosis og omega 3 og 6. Hampeolie har den perfekte ratio på 4:1," forklarede Sarah Myhill.

Vejtrækning, ilt og CO2

Udover de rette næringsstoffer, har kroppen også brug for ilt – i den rigtige mængde. Mange af os trækker ikke vejret ordentligt. Vores vejtrækning er overfladisk, og det betyder for lidt ilt og dermed for lidt brændstof til mitokondrierne. "Vi hyperventilerer, ofte på grund af for meget af stresshormonet adrenalin. Blodet bliver for basisk, vi vasker kuldioxid (CO2) ud af det," siger Sarah Myhill, og hun uddyber:

"Når vi trækker vejret, kommer der ilt til lungerne og vores blodceller, og det cirkulerer rundt, indtil mitokondrierne har brug for det. Ilten leveres præcist til mitokondrierne, og der spildes ikke noget. Ilten transporteres rundt i kroppen ved hjælp af kuldioxid, og det opløses i blodet via dette. Derved kontrollerer ilten også de røde blodlegemer.

Hvis dine lunger er lave i kuldioxid, bliver dit blod for basisk, og ilten hænger fast på dit hæmaglobin (et protein i de røde blodlegemer, som transporterer ilt fra lunger til væv, red.). Det betyder mindre energi til dine mitokondrier, og når de mangler ilt, får du symptomer. Hvis mitokondrierne har et højt indhold af kuldioxid, kommer blodet til at indeholde for meget syre, og der tages ilt fra din hæmaglobin."

Mitokondriernes fejlfunktioner

"Den maskine, mitokondrierne er for kroppen, kan påvirkes på flere måder. Den kan køre for langsomt på grund af forkert brændstof (den mangler ilt og andre næringsstoffer), eller fordi den er blokeret af noget. Kontrolmekanismen kan også være forkerte," sagde Sarah Myhill og forklarede uddybende, at blokeringer i mitokondrierne kan skyldes produkter fra den utætte tarm, toksiner, kemikalier, medicin, statiner ("my most hated drugs", som hun tilføjede), nogle antibiotika, pesticider, VOC'er (flygtige organiske materialer, red.), alkohol, parfumer, metaller, parabener, mycotoksiner, mælkesyre, infektion m.m.

Det kan også skyldes "sociale afhængigheder" som sukker, kulhydrater, koffein og chokolade. Afgifningen består af epsom saltbade, sauna, solbadning, c-vitamin, glutathion og for nogle hjælper nikotin (i form af plaster). "Og så skal man balancere

DEN RIGTIGE RÆKKEFØLGE I DIN BEHANDLING

1. Kostomlægning til palæo-/ketokost
2. Bedre tarmsundhed
3. Tilskud og udrensning
4. Vejtrækning
5. Periodelis faste
6. Evt. diverse test for stofskifte, binyrer og kroniske infektioner

GROUNDHOGS: BASIS, AKUT OG KRONISK REGIME

Basis regime. Alle kører det basale regime hele tiden – indtil du får en akut infektion, eller hvis du har en kronisk infektion. Regimet består af en palæodiæt, som er høj i fedt og fibre og lav i kulhydrater. Ingen gluten, mælkeprodukter og snacks. Drik kefir og spis surkål eller andre probiotika. Brug masser af uter, krydderier og svampe i din mad. Tilskud af multivitamin, multimineral og højdosis D3 og c-vitamin. Sov otte-ni timer mellem kl. 22.00 og 7.00. Træn en gang om ugen, hvis du kan. Få masser af lys og sol. Brug din hjerne og undgå vaccinationer og lad være med at undertrykke symptomer med konventionel medicin.

Akut regime. Ved akut infektion kører du samme kost, tilskud, lys, søvn m.m. som ved det basale regime – dog kun to måltider om dagen. Desuden kan du putte fem gram god salt i en liter vand og drikke ad libitum. Tag c-vitamin til tarmgrænsen, dvs. tre til fire høje doser, eller indtil du får diarré. Tag også multivitamin samt Lugol's jod 15 procent hver time i et glas vand (gurgle det), snif det og indhale i en vaporizer eller saltpipe. Hvis du sniffer eller inhalerer jod, påvirker det ikke dit indtag af c-vitamin.

Kronisk regime. Ved kronisk infektion kører du samme kost, tilskud, lys, søvn m.m. som ved det basale regime – dog kun to måltider om dagen, som indtages indenfor et 10-timers spisevindue. Overvej faste en dag om ugen. Udover de basale tilskud, bør du også tage salt som ved det akutte regime samt glutathion dagligt, jod til natten og c-vitamin til tarmgrænsen. Træn kun, hvis du føler dig fuldt tilbage dagen efter. Tag evt. også glucosamin og drik *bonebroth*, og overvej urter som astragalus, cordyceps og rosenrod samt tilskud til mitokondrier i form af Q10, niacinamide *slow release*, acetyl L carnitine og D ribose om aftenen, hvis du har overgjort tingene.

Læs mere om regimerne og doserne ved at søge på Sarah Myhills hjemmeside www.drmyhill.co.uk eller i hendes bøger.

kontrolmekanismerne stofskifte og binyrer," pointerede hun.

Sarah Myhill sagde også, at hun hele tiden vender tilbage til de basale helingsstrategier, som hun kalder "Groundhog"-regimer (se boksen på forrige side).

ME og inflammation

ME er som nævnt CFS plus inflammation. Inflammationen skyldes et aktivt immunsystem ved kronisk infektion, allergi og/eller autoimmunitet. "Mange kan undgå allergi ved at spise en palæodiæt, og du kan undgå autoimmunitet ved at undlade vacciner og have et højt niveau af D3-vitamin. Ved akut infektion skal man starte med det akutte regime. Vent ikke til, du har kronisk infektion, men prøv i stedet fort at undgå det. For mange af mine patienter er det dog for sent. De har kroniske infektioner," sagde Sarah Myhill.

Ifølge hende skal man være forberedt, fordi man "ved ikke at være forberedt, forbereder sig på at fejle," som hun udtrykte det, da infektioner vil komme og tit kommer, når vi mindst venter dem. Det kan være influenza, lungebetændelse, betændelse i bronkierne, covid-19 osv. "Vi skal indtage store doser c-vitamin hver time i starten af en akut infektion, og diarré er kun godt, da vi ofte har fået infektionen ind gennem munden og næsen og dermed mave-tarm systemet," sagde hun. Derudover skal du indtage jod, og både c-vitamin og jod er sikkert at indtage.

ME og infektioner/mikrober

Sarah Myhill fortalte, at når du har ME, har du masser af mikrober, og interventioner skal reducere dem. Det kan være vira, skimmel og bakterier. Hun anbefaler test hos ArminLabs, så behandlingen kan målrettes de forskellige typer infektion.

Du skal bruge DMSO (dimethyl sulphoxide, red.) til at opløse biofilm m.m. og Methylene Blue til at slå ihjel og lysterapi / infrarøde stråler til at fremme begge dele. De to præparater er ifølge Sarah Myhill meget sikre at bruge.

"DMSO skal være rent og kan indtages gennem munden eller huden i en gang om dagen. Methylene Blue (MB) er billigt, sikkert og effektivt. Det øger mitokondriernes funktion, og man kan bruge det i enhver sygdomsproces som ved fx kræft, hjernesygdomme og Parkinsons plus ved infektioner som fx hepatitis c, malaria, herpesvira og covid-19. MB er også et antisvampemiddel. Man skal huske, at det mindsker virkningen af andre slags medicin, så tjek det. MB er mildt og har ingen bivirkninger. Det eneste, der er med det, er, at det er blå. Bland det med c-vitamin og start med en lille dosis i vand iblandet c-vitamin, og lad det stå en halv time, så det blå opløses, inden du drikker det," forklarede hun.

Vedicinal 9 er også en behandlingsmulighed

Et alternativ er at bruge Vedicinal 9 (V9), som indeholder ni urter: baicalin (pragtskjoldddrager), quercetin, luteolin, rutin, hesperi-

din, curcumin (gurkemeje), EGCG (epigallocatechin-3-gallate), piperine (sort peber) og glycyrrhizin (sødestof i lakrids). Det virker på vira, bakterier og svamp både i forsørgsglas og i mennesker. V9 mindsker virusreplikation og infektioner som EBV, CMV, Lyme, MRSA, Long-Covid og biofilm, og det reducerer neorologisk ødelæggelse og organskader. Det reducerer også mængden af cytokiner.

"V9 kan købes i Indien, og der er få bivirkninger. Man tager efter kropsvægt, og det koster cirka otte euro om dagen. Start med lidt for at teste, at du tolererer det. V9 er sikkert at bruge og kan købes via WhatsApp Prakesh Salunke +91 75674 99944 og betales via PayPal. Køb til 42 dages behandling. Jo mere syg, du er, jo mindre V9 til at starte med. Byg langsomt op," sagde Sarah Myhill.

Helbredelse er som at bygge et hus

Når vi bliver ældre og udvikler sygdom, bliver vores evne til at bruge vores egne opioder svækket. Derfor foreslår Sarah Myhill at bruge lavdosis naltrexon (LDN) og CBD-olie dagligt. Begge er meget sikre præparater at bruge, og nogle vil også have gavn af THC.

Behandling af CFS, ME, Long-Covid og fibromyalgi handler om at forbedre energiniveauet og reducere inflammation. "Helbredelse er ligesom at bygge et hus. Fundamentet (palæodiæt, tilskud, mave-tarm og åndedræt) skal først på plads, og så kan vi forbedre mitokondriernes funktion. Vi skal også forbedre stofskiftet og binyrerne samt reducere de aktive/kroniske infektioner. *Just do it!* Det vil give dig et langt liv," sluttede Sarah Myhill.

Foredraget og alle spørgsmål/svar er også delt i den lukkede Facebookgruppe for Foreningens medlemmer. Du kan også se eller gense det på ME Foreningens YouTubekanal. For mere info om Sarah Myhill se hendes hjemmeside www.doctormyhill.co.uk og hendes Facebook-side <https://www.facebook.com/groups/108048875899603>

ME nyt tager forbehold for eventuelle misforståelser eller fejl og henviser til Dr. Sarah Myhills bøger og hjemmeside eller personlig konsultation for mere præcis vejledning om behandling, doser af tilskud og medicin m.m.

UDVALGTE SPØRGSMÅL FRA DELTAGERNE TIL SARAH MYHILL

Spørgsmål om faste. SM: "Det er et godt redskab, men start ikke din behandling med det. Faste er blevet brugt i århundreder til at behandle bl.a. kræft, og vi producerer alle kræftceller hele livet igennem. Det kan også hjælpe med at fjerne spike-proteiner, og det giver kroppen en frisk start, fordi det genstarter immunsystemet. Men det er nemmere at gøre fra en position af styrke. Rom blev ikke bygget på en dag, og du kan begynde med kostomlægning og et spisevindue på fx seks timer. Skær et måltid fra om dagen, eller du kan faste en dag om ugen eller to dage i træk om måneden."

Spørgsmål om, hvor raske patienter bliver af at følge hendes råd. SM: "De bevæger sig alle i den rigtige retning, men jeg kan ikke garantere noget. Jeg er stadig i en læringskurve. Det vigtigste er, at alle interventioner også er begyndelsen til at undgå kræft og hjertesygdomme. Jeg tager nye patienter ind hele tiden. Ingen hemmeligheder her, og det er alt sammen beskrevet i mine bøger."

Spørgsmål om hvad hun vil anbefale, hvis kun en eller to ting. SM: "Methylene Blue, fordi det har så bred en virkning."

Spørgsmål om detox og allergi. Hvordan finder jeg ud af det med et nyt tilskud? SM: "Det er svært, og jeg kender ikke svaret. Du må være din egen detektiv og lytte til din krop. Det er ikke nemt."

TILSKUDSPAKKE TIL MITOKONDRIERNE

En tilskudspakke til mitokondrier skal indeholde højdosering af:

- magnesium
- D3
- Q10
- niacinamide
- acetyl L carnitine
- gram D-ribose (som du skal inkludere i dit indtag af kulhydrater. 1 gram D-ribose svarer til 1 gram kulhydrat)
- B12-injektioner