

Hälsofarlig hälsoprofet

Om boken "Den självläkande människan"

Av Dan Larhammar

Visste Du följande?

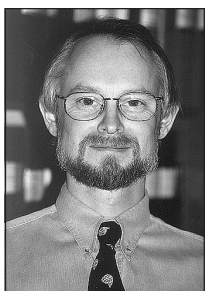
- ◆ Socker är en drog som är lika beroendeframkallande som nikotin och heroin.
- ◆ Höga halter av koppar gör att man lätt formar sig efter andras åsikter, blir vårdande och omsorgsfull.
- ◆ Antibiotika används alldeles i onödan vid behandling av öroninfektioner hos barn eftersom problemen skulle försvinna om barnen slutade dricka mjölk.
- ◆ Sjukdomar som beror på angrepp av bakterier, parasiter eller virus bottnar ofta i att kroppen inte kan försvara sig på grund av en låg energinivå.
- ◆ Om du håller tungspetsen mot gommen strax bakom framtänderna när du andas in genom näsan kopplar du samman energiflödet i främre och bakre delen av kroppen.

Ovan finns några av de villfarelser som sprids i boken "Den självläkande människan" av Susanna Ehdin. Visserligen är New Age-branschen så full av galenskaper att man skulle kunna tycka att en bok till knappast kan göra någon skillnad, men det finns flera skäl att granska Ehdins påståenden.

Till att börja med har boken redan fått stor spridning och sålt i över 30.000 ex., enligt författarinnans webbsida. Dessutom har hon i ett stort antal artiklar spritt dessa och andra fatala felaktigheter i tiningar som *Vi Föräldrar*, *Hälsa* och *Femina*. Under hela våren har hon varit krönikör i *Dagens Industri* (DI) och därtill flitigt anlitad som föreläsare på olika konferenser.

Ett annat skäl till granskning är att Ehdin är disputerad i immunologi och alltså borde vara tränad i kritisk analys och logiska resonemang. Hon påstår sig dessutom vara verksam som "fri forskare". Ytterligare en intressant aspekt är att så få personer med sakkunskap engagerat sig i att avslöja bristerna i Ehdins kunskaper och resonemang.

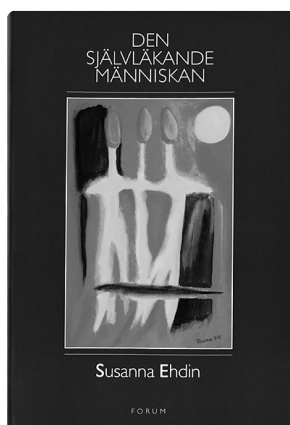
Dan Larhammar, professor i molekylär cellbiologi, Enh f farmakologi, Inst f neurovetenskap, Uppsala universitet, Box 593, 751 24 Uppsala.



E-mail: Dan.Larhammar@neuro.uu.se Efter forskartutbildning inom immunologi forskar Larhammar sedan 15 år på neuropeptider/receptorer med aptitreglering som specialintresse. Han undervisar i farmakologi/neurobiologi och är ordförande i Föreningen *Vetenskap & Folkbildning*, som granskar pseudovetenskapliga företeelser i samhället.

Immunologi och allergi

Låt mig börja med att diskutera några avsnitt i boken som rör Ehdins specialområde immunologin. Tanken att blodgruppssystemet ABO skulle ha samband med kost är gammal men inga sådana samband har kunnat påvisas. Icke desto mindre påstår Ehdin att personer med blodgruppen 0 mår bra av kött och fisk men bör undvika vete, att A tvärtom inte tål animaliskt protein lika bra som vegetabiliskt protein, och att B har svårt att spjälka mjölkprodukter. AB är slutligen "kameleontliknande". Ehdin citerar detta från



Den självläkande människan. Forum 1999. 335 s. ISBN 91-37-11128-0.

boken "Eat right for your blood-type" av Peter J. D'Adamo, som presenteras som naturläkare. Dessa ogrundade påståenden framförs av Ehdin helt utan kritisk analys även i en artikel i *Vi Föräldrar* (jan/00), som presenteras och berättigas med att det är senaste trenden i USA.

Dessutom beskrivs i boken blodgruppernas ålder. Den äldsta sägs vara 0, "jägaren och samlaren" som funnits i över 40.000 år, ur vilken jordbrukaren A utvecklades för 15.000 år sedan och "främst finns spridd i Japan, Italien och runt Medelhavet". Blodgrupp B skulle ha uppstått för 5.000 år sedan och slutligen AB för blott 500-1000 år sedan. Detta är fullständigt fel! Genprodukterna för ABO är enzymer som kodas av alleliska gener i ett och samma locus. De olika 0-allelerna är inaktiverade varianter av A och har därmed självfallet uppstått senare än denna i evolutionen. De exakta åldrarna för de olika allelerna är mycket svåra att

härleda pga överkorsningar men både B och de vanligaste 0-varianterna torde ha uppkommit för betydligt längre tid sedan än vad Ehdin/D'Adamo påstår.

Ett annat ämne som borde omfattas av Ehdins specialkompetens är allergier. Märkligt nog påstår hon att allergi mot jordnötter beror på aflatoxiner (vilkas skadliga effekt är som carcinogener) trots att det är proteiner som är allergener.

Livsfarligt virrig virologi

Ett tredje område som också torde ligga nära Ehdins expertisområde är mikroorganismer eftersom dessa bekämpas av immunsystemet. Det är väl känt att undernäring leder till försämrat immunförsvar, men Ehdin går mycket längre än så när hon i DI (00-01-29) påstår följande: "Att förkylningar, infektioner och influensa orsakas av bakterier eller virus är en myt. Den egentliga orsaken är näringsbrister i kroppen, vilket i sin tur gör det möjligt för bakterier och virus att komma in och få fäste i vår varma, fina kropp."

Det är skrämmande att en immunolog så totalt kan förtränga sin kunskap och ljuga läsaren rakt i ansiktet. Skulle Ehdin vilja bli biten av en fästing som bär TBE-virus? Eller ha oskyddat samlag med en HIV-bärare? I dessa passager är Ehdins påstående direkt livsfarliga för individer och en stor hälsorisk för samhället.

Energi och energi

Ehdin hävdar att det är energibegreppet *qi* som enligt uråldrig kinesisk visdom gör immunförsvaret effektivt. Detta *qi* kan man, enligt Ehdin, fylla på "genom att träna *qigong*, *tai chi*, meditera och vistas i naturen" (DI 00-01-29).

Ordet energi är ständigt återkommande i boken och används mycket diffust för allt från kostens kaloriinnehåll till esoteriska idéer om telepati och *qi*. "Smärta är precis som falska toner en felplacerad och instängd energi. Om man känner smärta eller har spända muskler på ett specifikt ställe kan man försöka ljuda från det stället. Det innebär att man släpper fram ljud som har samma frekvens som smärtan i det området, varvid det onda försvinner."

Förutom den stora passionen för *qi* tror Ehdin på energi i form av jordstrålning som bildar currylinjer diagonalt runt hela jorden. Detta är de linjer som fantasifulla

personer lyckas peka ut med slagrutor eller vinkelpinnar. Emellertid finns inte två personer som är eniga om hur dessa linjer går. Icke desto mindre påstår *Ehdin* att hundar aldrig skulle lägga sig att vila på en jordstrålelinje. Dock tröstar hon läsaren med att ungefär hälften av all jordstrålning är positiv så att man kan stärka sin energi på sådana platser. Har inte hundarna upptäckt denna positiva variant av jordstrålning?

Ytterligare en energilära som *Ehdin* sväljer med hull och hår är *feng shui*. Även denna sägs vara mångtusenårig och därmed tydliga undantagen från kritisk analys. *Feng shui* är speciellt populär bland vissa inredningsarkitekter och möbeltillverkare som med subjektivt tyckande lyckas få kunder att möblera om sina hem och arbetsplatser så att energi kan flöda optimalt och därmed skapa harmoni. Av någon anledning kallar *Ehdin* det progressivt att låta sig luras av denna kommers.

Ehdin berättar att vi människor har förmågan att uppfatta strålning från andra människor och att vi på detta sätt är mottagliga för känslor som sänds ut. Hon citerar en *Caroline Myss* som är journalist, teolog och doktor i energimedecin som ”på intuitiv väg ställt en mängd medicinska diagnoser, vilka till 90% kunnat bekräftas av läkarvetenskapen”. Om detta vore sant vore det sensationellt och skulle mycket snabbt belönas med Nobelpriset i fysiologi eller medicin.

Läsaren får också veta att människor har bioenergetiska fält närmast kroppen. ”Det bioenergetiska fältet består av kemikalier som koldioxid, saltkristaller, avdunstat vatten och ammoniak” och ”påverkas även av jordstrålningen”. Detta fält fungerar som en barriär vilken skyddar ”mot energiläckage, både från oss själva och om någon annan försöker stjäla vår energi”, vilket kan göras av vissa människor, s.k. energivampyrer. De får sitt energibehov tillgodosett på detta sätt. Men förtvivla inte, man kan enkelt förhindra sådan stöld genom att sätta upp ett tänkt (!) skydd framför bröstkorgen när man tvingas umgås med energivampyrer.

Ehdin accepterar t.o.m. *healing* (helbrägdagörelse) utan minsta uns till tvivel. Hon skriver ”...forskare har visat att den magnetiska puls som kommer ur händerna på en healer har en frekvens på 8 Hz”.

Kanske kommer *Ehdin* att försvara sitt tvetydiga bruk av ordet energi med att hon ibland använder begreppet som en metafor. I så fall är problemet att hon blandar ordets poetiska användning med dess vetenskapliga så att det blir omöjligt för läsaren att avgöra när ordet ska tolkas på det ena eller andra sättet. På ett par ställen i texten kastar *Ehdin* in en brasklapp i form

av diskussioner kring placebo-begreppet. Dessvärre tillämpar hon inte denna kritik på alla de fantastiska påstådda fenomen och egenskaper som hon beskriver.

Reduktionistisk holism

Ehdin utger sig för att företräda en holistisk syn på människan: ”...verkligheten består av integrerade helheter vars egenskaper inte kan reduceras till egenskaperna hos de mindre enheter som bygger upp helheten. För att vara holist har hon ändå en anmärkningsvärt reduktionistisk syn: ”Vi kan aldrig må bättre än våra celler.” Detta är ett obegripligt påstående. Bättre än alla celler i genomsnitt? Eller bättre än den sämsta cellen? Eller alla celler tillsammans? Själv mår jag mestadels alldeles förträffligt samtidigt som celler dör i min kropp varje sekund. Om inte celler i blod och slemhinnor ständigt dog och ersattes skulle mitt liv som individ raskt bli olidligt.

Ett annat exempel på reduktionism är påståendet att ”Det buddisterna kallar nirvana är att befinna sig i ett icke betingat stadium med höga nivåer av serotonin och dopamin.”

Även för sjukdomar har *Ehdin* extremt reduktionistiska förklaringar: ”Ett annat vanligt symptom vid zinkbrist är PMS (premenstruellt syndrom). Men om zinkbristen åtgärdas försvinner dessa känslor.” ”Om man har brist på natrium får man svårt att bestämma sig, man blir oföretagsam och mindre sällskaplig.”

Sjuk energi

När det gäller uppkomsten av sjukdomar har *Ehdin* en standardförklaring: ”Det är rubbningar i energin som ger utrymme för sjukdomar att utvecklas. För att vi ska bli sjuka måste biobalansen först rubbas, antingen utanför eller inuti oss.” Detta intryck förstärks av texten på bokens baksida: ”Människans naturliga tillstånd är att vara frisk, och vi kan själva stärka den läkande kraft som ger ett långt och friskt liv.”

Med andra besynnerliga påståenden som ”Ålderssjukdomar beror inte på åldern – de beror på ett felaktigt leverne” förstärks intrycket av en filosofi som mycket liknar den framgångsteologi som predikas av många religiösa sekter: man föds frisk och sund och om man blir sjuk är det ens eget fel. Därtill går det inte att behandla enskilda symptom utan behandling måste inriktas på hela individen. Denna kategoriska argumentation är i grunden felaktig och ignorerar såväl vanliga ärftliga sjukdomar (cystisk fibros, blöddarsjuka) som olyckor.

För att inte skrämra vissa läsare med påståendet ”Människans naturliga till-

stånd är att vara frisk” lanserar *Ehdin* i ett annat avsnitt i boken för säkerhets skull den motsatta ståndpunkten: ”Att bli sjuk är ofta en naturlig del av livet”. Återigen framförs påståendet utan perspektiv på den enorma flora av sjukdomar och olyckor som kan drabba en individ.

Ytterligare ett exempel på motsägelser: ”Till mat som är rik på fytonutrierter hör tomater, morötter, bladgrönsaker, citrusfrukter och vindruvor. Alltså – ju mer färg på maten, desto bättre mår vi.” (DI 00-03-18). Jämför detta med följande påstående ur *Vi föräldrar* (jan/00): ”Men undvik röda grönsaker (till barn), det färgämnet kan vara för starkt.” Råden framförs generellt och helt utan nyanser eller rimliga förklaringar.

Var finns kritiken?

Varför har då så få kritiska röster höjts mot alla galenskaper som *Ehdin* sprider? En förklaring är säkert att de media hon valt för att tjäna sitt levebröd saknar sakkunskap för att göra en kritisk granskning. Journalister och redaktioner är ofta förbluffande godtrogna när det gäller naturvetenskapliga och medicinska påståenden eftersom de saknar träning att ifrågasätta denna typ av information. Dessutom har *Ehdins* doktorstitel i immunologi säkert bidragit till att imponera på journalister – den finns alltid med i presentationerna av henne.

Men varför är experterna så tysta? Som vanligt är det säkert så att ingen bryr sig om att detaljgranska det som är så uppenbart tokigt. Som påpekas i den nyligen utkomna boken ”Högskolans lågvattenmärken” av *Sven Ove Hansson* och *Per Sandin* så är det otacksamt att vara ordningsvakt och ogräsbekämpare. Och när budskapet dessutom är så luddigt och fyllt med motsägelser, som i *Ehdins* fall, kan läsaren välja det som passar och bekvämt strunta i resten. Det är på detta sätt människans medvetande fungerar, vi väljer ut den information vi finner intressant och relevant och ignorerar det som inte tilltalar oss.

Om man bortser från bokens alla felaktigheter och dumheter och tar fasta på några få rader kan man extrahera följande visheter: Motionera, ät sunt, undvik droger, sov gott. Dessa enkla sanningar har sedan utvecklats till ett ”genialt” koncept och en affärsidé för dags- och veckotidningar. *Ehdin* åker runt och håller välbetalda föredrag.

Folk och företag går nämligen på vad som helst nuförtiden.

Det är synd att bubblan hann bli så stor innan den sprack. Jag kan bara hoppas att de som lurats att köpa boken verkligen bemödat sig om att läsa hela så att de blivit varse alla motsägelser och absurditeter. □