

## Paradigmskifte i synen på hälsan och människan

**Syftet med min bok »Den självläkande människan» [1] är att bygga en bro mellan den konventionella skolmedicinen och den alternativa eller komplementära medicinen. Det handlar även om ett nytt sätt att se på oss människor. Vi är inte bara kroppsliga maskiner utan vårt psyke och vår själ samverkar med kroppen på ett sofistikerat sätt. Allt sker i syfte att skapa en balanserad helhet.**

Det nya hälsotänkandet innebär att man går ifrån synsättet att bekämpa det sjuka till att främja och stimulera det friska. Därmed får människor makten att själva påverka sin hälsa i mycket större utsträckning än vad vi har fått lära oss.

Boken formulerar något som engagerat många människor, och jag har diskuterat och intervjuats i TV, radio och en mängd tidningar, bland annat i Läkartidningen [2]. På mina föreläsningar och seminarier från Boden i norr till Ystad i söder har jag mött tusentals personer. Intresset för hälsa är i dag så stort att det har blivit den nya folk rörelsen. Jag föreläser också om »Det nya hälso-paradigmet» på Karolinska institutets kurs om Komplementär och alternativ medicin för blivande läkare.

### Kritik i Läkartidningen

I en debattartikel i Läkartidningen [3] framförs nu följande kritik mot min bok: »Tyvärr trotsar ofta hennes påståenden inte bara sunt förnuft, de saknar även vetenskapliga belägg.» Tyvärr motsäger artikelförfattarna sig själva, eftersom en av dem, Dan Larhammar, i en intervju i Katrineholms-Kuriren (12/9) uppgett att min presentation är en »blandning av vetenskap, sunt förnuft och new age-mystik».

### Författare

SUSANNA EHDIN

fil dr, immunolog, har forskat vid Scripps Research Institute, Kalifornien, verksam som fri forskare och författare, Emovere AB, Stockholm.

Att jag skulle vara farlig och min bok utgöra »en fara för läsaren» måste anses vara relativt när det kommer från någon som står för föreningen »Vetenskap och Folkbildning». Larhammars förening delar ut ett årligt hederspris, som för några år sedan gick till en journalist som inriktat sig på att »bevisa» att sexuella övergrepp mot barn och pedofili främst kommer ur suggestioner från psykologer och polisens förhållare. Föreningen delar också ut ett »anti-pris» och det skulle inte förvåna mig om jag fick det i år – snarare skulle jag se det som något glädjande.

### Kraven på populärvetenskap

När det gäller att skriva populärvetenskapligt handlar det inte bara om att det ska vara baserat på vederhäftig forskning. Ytterligare två ingredienser behövs, nämligen en bra presentations-teknik och en känsla för språket. Utan dessa tre faktorer blir det ingen bra populärvetenskaplig information.

Att skriva populärvetenskaplig text ställer stora krav på ordval och lättillgänglighet, och man måste formulera sig på ett sätt som fångar läsaren. Detta måste givetvis ske utan att göra avkall på sakligheten, men den populärvetenskapliga texten är dock inte arenan för en vetenskaplig värdering och detaljgranskning av olika ideer.

Beträffande mitt ansvar som populärvetenskaplig författare är inte »Den självläkande människan» en »läkarbok» – även om många läkare visat sin stora uppskattning av den. Det är en bok om hälsa och helhetssyn där människor kan välja vad de tar till sig. Boken visar på ett sätt att leva, en livsstil, som förstärker vår läkande kraft och skapar en god hälsa.

### Livsstilens betydelse för hälsan

Det har visat sig att livsstilen är oerhörd betydelsefull för hälsan. Efter 30–40-årsåldern står livsstilen för 75 procent av hälsan medan generna (arvet) står för 25 procent. Ett exempel på livsstilens inverkan är att professorn och läkaren Dean Ornish forskning har visat att ändringar i livsstilen kan få hjärt-kärlsjukdomar att läka [4].

Ornish fann att ändringar i dieten och

*»I paradigmskiftet ingår även en ny syn på hur människan är uppbyggd och fungerar. Kroppen består av många miljarder celler och i varje cell sker bortåt en miljard biokemiska processer per sekund dygnet om. Hur ska dessa kunna samordnas så att cellerna hänger samman till en fungerande helhet? Det är ju kaos! Det stämmer – och människokroppen är, likt andra komplicerade biologiska system, ett kaos-system som följer kaosteoriens matematiska principer.»*

motion var bra, men allra viktigast var de stödgrupper man bildade för att avlasta läkarna. Många internationella studier visar också på att ett positivt socialt kontaktnät har oerhörd stor betydelse för hälsa och läkning.

En sammanställning av behandlingsresultaten fram till 1999 från över 20 sjukhus i USA visade att över 80 procent av patienterna klarade sig utan den annars obligatoriska bypass- eller kärilvidgande operationen. Metoden stöds därför av drygt 40 försäkringsbolag i USA.

Kroppen har således en stark inneboende, självläkande förmåga som vi själva kan påverka i positiv riktning genom våra handlingar. Ett annat exempel på detta är den spännande forskningen på stamceller, som kan stimuleras att mogna till differentierade celler som kan ersätta skadade celler [5].

### Paradigmskiften i vetenskapen

Den moderna vetenskapen är relativt ung företeelse, och under dess utveckling har det gång på gång visat sig att kunskapen rör sig framåt genom att

fyller det en viktig funktion. Frågan är bara när det sker och mot vad. Vi har fått varningsrop om att det kan skapa allvarliga hälsoproblem hos ett fåtal barn, och detta bör utredas.

Vi tenderar också att glömma bort att det kan vara positivt att gå igenom vissa barnsjukdomar och infektioner för att det stärker och tränar immunförsvaret [7]. Barn får också ett starkare immunförsvaret som vuxna om de själva läker ut en infektion i stället för att den »klippas av» med antibiotika.

### Individens mottaglighet avgör

Vi har också »glömt» bort att mottagligheten hos en individ är avgörande för om en sjukdom får fäste och hur den utvecklas. Det är huvudsakligen under näringsmässigt och hygieniskt undermåliga förhållanden som sjukdomar och epidemier grasserar. Mikrobiologerna vet att typen av odlingsbuljong avgör vilka bakterier som växer, och samma är det med vår kropp.

Vårt näringsstatus är således avgörande för om huruvida bakterier och virus får något spelrum att växa till sig. Om immunförsvaret är kraftigt hämmat kan en mängd olika mikrober ta över kroppen, men är näringsstatuset gott är även immunförsvaret starkt.

### Louis Pasteur

Louis Pasteur (1822–1895) var långt före sin (och vår) tid när han mot slutet av sin levnad summerade sin syn på sjukdomars uppkomst [8]. Han menade att mikroorganismernas aktivitet kan kontrolleras inte endast genom direkt påverkan (antibiotika; min anmärkning) utan också genom att man förändrar den omgivning i vilken de lever.

Pasteur hade funnit att den infekterade personens fysiologiska tillstånd ofta var avgörande för infektionsprocessens förlopp – men han ansåg också att patientens psykiska tillstånd skulle kunna påverka förloppet av många sjukdomar. Pasteurs slutsats var att en framgångsrik behandling ofta berodde på läkarens förmåga att återställa de fysiologiska förhållanden som är gynnsamma för en naturlig resistens.

Detta är något som vi verkar ha tappat bort i vår iver att bekämpa sjukdomar och farsoter. Vad Pasteur formulerade för över 100 år sedan är det som jag beskriver i Den självläkande människan:

»Inom oss finns en naturlig kraft som gör att vi läker och håller oss friska. Det handlar om att bli mer medveten om denna självläkande förmåga –

**Louis Pasteur (1822–1895).** Inom medicinen är det inte ovanligt att de som bidrar till paradigmskiftet kommer utifrån och att idéerna föds i utkanten av det accepterade synsättet.

BILD: IBL

något som finns perifert i dagens paradigm blir centralt i morgondagens paradigm. Eller för att citera vetenskapshistorikern och filosofen Thomas Kuhn: »... sciences do not progress by scientific method. Rather scientists work within a paradigm (set of accepted beliefs), which eventually weakens until new theories and scientific methods replace it.»

Inom medicinen är det inte ovanligt att de som bidrar till paradigmskiftet kommer utifrån och att idéerna föds i utkanten av det accepterade synsättet.

Till exempel var det en kemist, Louis Pasteur, och inte en läkare som bevisade att infektioner sprids via bakterier. Pasteur forskade inte heller på människan utan på jäsningsprocesser i öl när han kom på sina banbrytande upptäckter som banade väg för det mikrobiologiska paradigmet.

Kuhn skiljer därför på revolutionär vetenskap och normalvetenskap. Vetenskapen är revolutionär när ett nytt paradigm etableras, medan det är normalvetenskap när ett paradigm tas för givet.

Det kan vara svårt för forskare att kunna se utanför det rådande paradigmet eftersom »de vetenskapliga glasögon med vilka man observerar världen får man under sin utbildning, dvs när man socialiseras in i ett bestämt paradigm. Och det är glasögon som man inte kan ta av eller på efter behag. De sitter hårt fast» [6].

Eftersom det finns oerhört mycket mer som vi inte känner till än det vi känner till är det en forskares uppgift att vara öppen och undersöka även det som ter sig som främmande. Annars reducerar forskaren sig själv till en systemvetare som endast utforskar ett givet system.

### Vaccination av barn

När det gäller vaccination av barn är jag inte på något vis emot det, tvärtom

vårdolda potential – så att vi kan använda den för att må bra. Det handlar om att mobilisera både våra fysiska och psykiska resurser.»

### Ny syn på hur människan är uppbyggd och fungerar

I paradigmskiftet ingår även en ny syn på hur människan är uppbyggd och fungerar. Kroppen består av många miljarder celler och i varje cell sker bortåt en miljard biokemiska processer per sekund dygnet om. Hur ska dessa kunna samordnas så att cellerna hänger samman till en fungerande helhet? Det är ju kaos! Det stämmer – och människokroppen är, liksom andra komplicerade biologiska system, ett kaossystem som följer kaosteoriens matematiska principer.

Varje cell fungerar i relation till sin omgivning, vilket innebär ett ömsesidigt beroende av närmiljön. Samtidigt sker det en kommunikation och interaktion med mer sammansatta funktioner som exempelvis andning, blodflöde, nervsystem och sinnesorgan. Det innebär att kroppen egentligen är ett komplicerat och integrerat flerdimensionellt informationssamhälle. För att helheten ska fungera behöver vi hela tiden fylla på med energi och näring.

### Vi skapar vår hälsa

Hälsa är något således något som man bygger upp och vårdar – precis som en kärleksrelation. Genom våra levnadsväl skapar vi vår hälsa och därigenom vårt välbefinnande. Våra ökade kunskaper om hur integrerat nerv-, hormon- och immunsystemen samarbetar har banat vägen för en helhetssyn – den holistiska synen. Den utgår från det faktum att kroppen kan tillverka allt vi behöver för att må bra och fungera, men det gäller att ge den de rätta förutsättningarna.

### Hårda klumpar i bröstet

Eftersom ingen av artikelförfattarna inte är läkare i grunden behöver de kanske inte bry sig om de större principer som styr mänskligt läkande. Mycket av den kritik som de framför grundar sig tyvärr på felaktiga tolkningar, löstryckta citat och missförstånd. Till exempel hämtar de från en tidningsintervju rådet att hårda bröst kan förändras till mjuka efter ett års tid om man byter till essentiella fetter. Därefter går de in på att diskutera fibrocystisk bröstsjukdom.

Att bröstet är hårda som klumpar beror på att det sker en anrikning i bröst-

vännsnaden av stela fettsyror i kosten (transfetter eller delvis härdade fetter som finns i margariner, friterad mat, glass, choklad, dressingar etc). Detta blir än värre när det finns ett bristfälligt intag av essentiella fettsyror (linol- och linolenfettsyror).

Enligt Livsmedelsverket består cirka 1 procent av vårt energiintag av transfetter, vilket innebär att vi får i oss 1 kilo per år. Det stela, ohälsosamma fettet kan successivt bytas ut genom att man tillför de flexibla och smidiga, essentiella fettsyror (omega-3 och omega-6) som exempelvis finns i riklig mängd i kallpressad linfröolja [9, 10].

Man bör också dagligen äta kallpressad olivolja eller rapsolja så att man får i sig omega-9-fettsyror. Dessa är inte essentiella eftersom kroppen kan tillverka dem. Men man kan undra vad som är essentiellt när en stor studie vid Karolinska institutet visade att enkelomättat fett (rapsolja) minskar risken för bröstcancer med 45 procent [11]. I medelhavsländerna, som traditionellt har ett högt intag av enkelomättad olivolja, har kvinnorna också en halverad risk för bröstcancer jämfört med USA och Sverige.

### När tiden är mogen sker förändringarna

Det är inte första gången som en av artikelförfattarna, Larhammar, blandar ihop begreppen i sin iver att angripa mitt arbete, men man kan ju hoppas att det är den sista. Dock går jag inte in på fler sakfrågor här utan hänvisar till min hemsida ([www.emovere.se](http://www.emovere.se)) för kommande information om exempelvis mikrovågsugnens effekt på maten och hälsan.

Detta beror på att jag (och många andra) efter min replik i Näringsforskning [12] märkte att Larhammar inte egentligen är ute efter att diskutera sakfrågor. Han är ute efter att schavottera det nya hälsotänkandet och därmed mig, såsom varandes en av förespråkarna för det nya hälsoparadigmet.

Vissa lever genom att åstadkomma saker själva, andra lever genom att kritisera andra. Men man kan inte stoppa utvecklingen, utan när tiden är mogen sker förändringarna.

Avslutningsvis vill jag citera den tyske filosofen och privatdozenten Arthur Schopenhauer (1788–1860):

*Alla sanningar går igenom tre stadier. Först blir de förlöjligade.*

*Sedan blir de våldsamt motarbetade. Slutligen blir de accepterade som alldeles självklara.*

### Referenser

- Ehdin S. Den självläkande människan. Stockholm: Forum, 1999.
- Wilhelmson B. Vi behöver en »inre» miljödebatt. Läkartidningen 1999; 96: 2884-8.
- Terry P, Lindblad J, Larhammar D. Ansvarsfull populärvetenskaplig information – vilka krav bör ställas? Läkartidningen 2000; 97: 4755-8.
- Ornish D. Love and survival. New York: Harper Perennial, 1999.
- Johansson CB, Momma S, Clarke DL, Risling M, Lendahl U, Frisen J. Identification of neural stem cell in the adult mammalian central nervous system. Cell 1999; 96: 25-34.
- Johansson I, Lynöe N. Medicin och filosofi – en introduktion. Göteborg: Daidalos, 1997.
- Swartz J. Vaccinationer – fördelar och nackdelar: en information till föräldrar och andra intresserade. Järna: Vidarkliniken, Föreningen för antroposofisk läkekonst (FALK), 1999.
- Dubos RJ. Louis Pasteur, Free Lance of Science. Cambridge, MA, USA: Da Capo Press, 1986.
- Thompson LU, Rickard SE, Orcheson LJ, Seidl MM. Flaxseed and its lignan and oil components reduce mammary tumor growth at a late stage of carcinogenesis. Carcinogenesis 1996; 17: 1373-6.
- Bagga D, Capone S, Wang HJ, Heber D, Lill M, Chap L et al. Dietary modification of omega-3/omega-6 polyunsaturated fatty acid rations in patients with breast cancer. J Natl Cancer Inst 1997; 89: 1123-31.
- Wolk A, Bergström R, Hunter D, Willett W, Ljung H, Holmberg L et al. A prospective study of association of monounsaturated fat and other types of fat with risk of breast cancer. Arch Intern Med 1998; 158: 41-5.
- Ehdin S. Den tänkande och kännande människan. Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning 2000; 44: 123-4.