

**Vi behöver**

# en "inre" miljödebatt

Susanna Ehdin om den självläkande människan, en helhet större än summan av delarna

**Det är dags att sätta människans inre miljö på agendan! Det är dags att tänka om, från grunden! Ett nytt hälsobegrepp är på väg.**

**Ty det är inte bara den globala miljöförstörelsen som hotar oss. Nej: »Vi ägnar oss åt en inre miljöförstörelse», säger Susanna Ehdin och efterlyser en »inre» miljödebatt.**

Just så, ett nytt hälsobegrepp är på väg! Eller kanske snarare ett »ny-gammalt». För det handlar till en del om att hitta tillbaka till vår ursprungliga konstitution, till det vi mår bra av: Näringsrik mat som ger kroppen de byggstenar den behöver, motion, frisk luft, goda relationer, kärlek, glädje.

För nog är det märkligt? I ena änden proppar vi i oss tomma, onyttiga kalorier och jagar omkring – kanske utan en tanke på vare sig mål eller mening i livet. I andra änden jobbar sjukvården för högtryck med att reparera sviterna av vår tids farsoter: Hjärt-kärlsjukdomar, allergier, cancersjukdomar, diabetes, ledinflammationer ...

– Nya svenska folkhälsoundersökningar visar också att två av tre känner sig antingen deprimerade eller stressade! Vi har det ju så bra, egentligen. Varför är vi då så olyckliga? Jo, just därför att vi har försökt bortse från vår fundamentala biologi. Det är därför det är sådant kaos nu, både i samhället och inom oss själva.

För bara två, tre generationer sedan levde vi i ett annat socialt sammanhang

och vi var mer utomhus, rörde oss mer och åt en föda som stämde bättre överens med oss själva.

– Idag lever vi till en del ett artificiellt, stressigt liv där vi är mycket inomhus, transporterar oss med olika färdmedel och äter raffinerade livsmedelsprodukter som kanske inte tillför kroppen något bra, det räcker om det är gott.

Nej, vi har kommit ur balans. Och kanske har vi skapat den kaotiska omvärlden som en spegling av stressen i vårt inre, av en förändrad inre biobalans, menar Susanna Ehdin.

Men nu smyger det sig på, ett nytt hälsomedvetande, ett sökande inåt för att finna de egna krafterna att förebygga och läka. T ex har functional foods blivit mode och intresset för meditation, qigong, tai chi osv växer.

Ett hälsomedvetande där västerländska forskningsrön förenas med tusenårig österländsk kunskap, där naturvetenskapens begränsningar ställs mot andlighetens oändlighet.

Och Susanna Ehdin, hon är optimistisk.

– Människan har, liksom naturen, mycket starka läkande krafter. Och kanske kan tillståndet i vårt samhälle liknas vid en personlig kris som ju kan vara första steget till förändring, till något bättre. Meningen med dagens förvirring och kaos är kanske just det – att det ska komma någonting bra ur det.

Jo, hon tror det, att vi från industrialiseringen, via informationssamhället, nu närmar oss nästa epok i modern tid –

det mänskliga samhället: M-samhället, där M står för mänsklighet, medvetenhet, mjukare värden, mognad.

Under våren kom hennes bok »Den självläkande människan» (Forum). Gediget och detaljrikt skildrar hon där en hälsofilosofi som, enkelt uttryckt, bygger på tesen att vårt naturliga tillstånd är att vara friska och att vi själva kan stärka våra egna läkande krafter för ett långt och friskt liv.

En revolution för en högtrycksjobbande sjukvård i kris!

Så här skriver hon inledningsvis:

»Utmärkande för det nya hälsomedvetandet är att det sprider sig av sig självt ... Människor tar ansvar för sin hälsa, söker själva kunskap och är öppna för ett helt nytt tänkande. Vi har nämligen kommit till en vändpunkt då vi inte utvecklas så mycket mer med det rådande tankesystemet. ... Varför sker denna förändring av synsätt just nu? Därför att det finns tillräckligt mycket kunskap och medvetenhet för att skapa en uppluckring av den gamla världsbilden. Detta bäddar för ett skifte i tänke- och synsätt.»

Boken är en syntes av hennes bakgrund, utbildning, forskning och erfarenheter, såväl professionella som personliga, säger hon.

Men vem är hon då, Susanna Ehdin?

Nej, hon är inte läkare. Hon är naturvetenskaplig forskare, med en akademisk grundexamen i biokemi och cellbiologi. Hon fortsatte med basal cellforskning och doktorerade i cellulär im-

## INTERVJU

BIRGIT  
WILHELMSON

## FOTO

ULLA  
MONTAN

munologi på en avhandling om en in vitro-immuniseringsmetod att producera monoklonala mus- och humanantikroppar. Detta var vid Lunds universitet 1988.

Hon fortsatte sin forskning, nu kring immunterapi vid ovarialcancer och malignt melanom. Så kom hon till Scripps Research Institute i Kalifornien i USA, där hon bl a fördjupade sig i genteknik och via ett projekt inom neuroimmunologi intresserade sig alltmer för psyko-neuroimmunologi.

Intresset för människans helhet, för sambandet mellan hjärna, immunsystem och psyke, det hade funnits där länge, säger hon.

**M**en så kom hon till en vändpunkt, i sitt personliga liv. Vad var det hon ville egentligen?

– Jag gjorde ett uppehåll där i Kalifornien. Ända sedan jag var 18 hade jag jobbat väldigt mycket, levt i forskningens värld. Nu kände jag mig låst i forskarrollen. Jag tittade på de seniora forskarna, och de såg inte ut att ha roligt. Jag ville söka en egen väg.

Hon kom tillbaka till Sverige 1993, efter en period av resande, målade, läsande, skrivande. Idag är hon »fri forskare» och konstnär, hon jobbar med kontraktsforskning, kurser, föredrag, konsultationer, måleri etc.

Så, boken är en sammansmältning av allt detta. Och av det faktum att hon själv gått igenom en läkningsprocess, då under 90-talet.

– Utan den hade jag inte kunnat skriva boken. Det handlar om att få ihop sig själv till en helhet. Vi skolas till stor del in i ett intellektuellt tänkande som bygger på abstraktionsförmåga och logik. Dvs, det är den vänstra hjärnhalvan som får arbeta. Men den »kreativa» högra hjärnhalvan är egentligen överordnad den vänstra, den kan se översikterna, de stora sammanhangen osv.

Det gäller att jobba med båda – för helhetens skull.

**S**usanna Ehdin beskriver detta hälsobegrepp, den självläkande människan, i form av en triangel – »hälsans triangel».

Triangelns bas är maten som ger näring, byggdelar, åt kroppen – den materiella, fysiska kroppen av kött och blod. »Det är här på den fysiska nivån som sjukvården arbetar idag», poängterar hon.

Triangelns andra sida är tanke- och känslolivet. Detta är en immateriell nivå, där känslorna är informationsbrickor från vårt inre och där tankarna kan styra oss, på gott eller ont. »Det du tänker om dig själv, det skapar du också av dig själv.»

Triangelns tredje sida är livsenergin

/livskraften. Detta är den mest sublima, djupaste nivån, vår själsliga dimension, och den behöver andlig näring. »Den kan ha stannat av. Men vi kan mobilisera den genom att vända oss inåt, söka kontakt med vårt inre.»

Den fysiska kroppen är en materialisering av såväl tankar/känslor som själ, och de tre nivåerna samverkar och påverkar ständigt varandra.

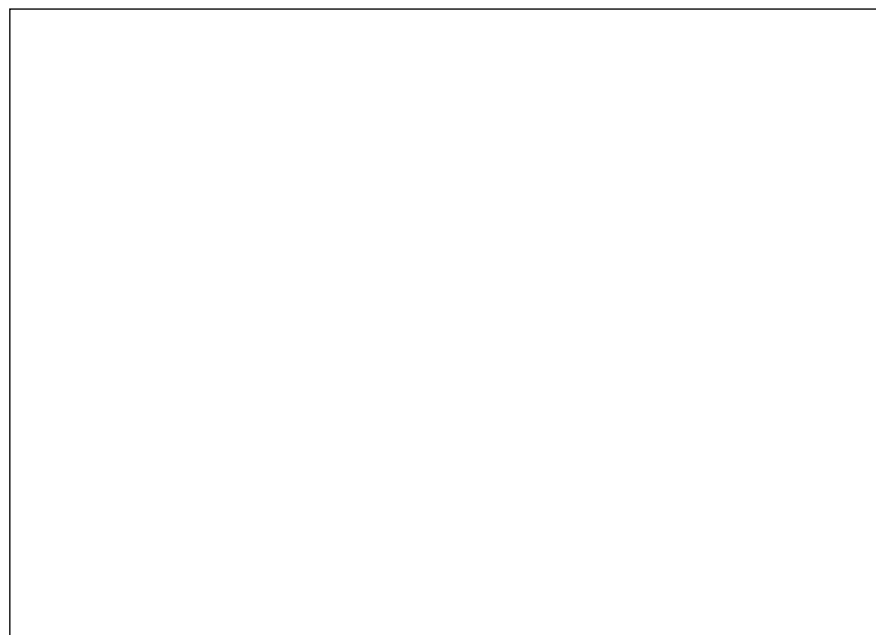
Ytterst handlar det om att skapa ett gott flöde av energi. Kropp, tanke/känsloliv och själsliv, de måste alla få tillräckligt med näring för att energin ska flöda, för att helheten ska vara i harmoni – en helhet som är större än summan av delarna. Och kontakten dem emellan måste ständigt hållas levande.

Ty varje människa är som ett ekosystem (uppbyggt av andra mindre, t ex tar-men). Som i alla ekosystem är balansen viktig, för människan är balansen mellan frisk- och sjukfaktorer avgörande. Näringsfattig kost, stress, höga krav, brist på avkoppling etc rubbar jämvikten och dränerar kroppen på energi, poängterar hon.

– Om vi röker, dricker alkohol, stressar omkring, äter en massa »skräpmat» och sockerprodukter, inte sjutton klarar kroppen det.

Det är till och med så att den rubbade jämvikten påverkar mitokondriernas förmåga att alstra energi.

– Mitokondrierna är cellernas »energistationer» där bl a ATP (adenosintrifosfat) bildas.



**Maten är basen** för en frisk människa. Men dagens svenska kost rimmar illa med vårt genetiska arv. För våra gener, de är urtida, utvecklade under miljoner år, och antagligen är vi metaboliskt anpassade till de kostvanor vi haft under evolutionen. »Du blir vad du äter», säger Susanna Ehdin och talar bl a om det vita sockret som t ex bidrar till bildandet av s k AGE-komplex (advanced glycation end-products) som spelar en roll i utveckling av bl a hjärt-kärlsjukdomar och ledinflammationer.

– Om vi inte inifrån och ut stämmer överens, då blir det dissonanser i energimönstret.

**H**on talar också om »friskfaktorer» och »sjukfaktorer».

Exempel på friskfaktorer – som ökar energin och bygger upp kroppen – är vitaminer, mineraler, motion, näringsrik mat, functional foods, hälsosam tarmflora, ljus, kärlek, positivt sinne, äkta känslouttryck, meditation, qigong.

Som sjukfaktorer – med motsatt effekt – nämner hon infektioner, strålning, socker, »skräpmat», rökning, droger, hat/bitterhet, negativa attityder, stress, uppgivenhet.

Och allt detta påverkar vår materiella kropp ända ner på cellnivå, poängterar Susanna Ehdin, cellforskare som vet på djupet hur våra celler fungerar.

fosfat) bildas. De har eget DNA som behövs för att koda för en del av de proteiner som deltar i mitokondriernas processer. Detta DNA kommer, till skillnad från kärn-DNA, enbart från modern.

Här finns inga reparationsystem, dvs mitokondriernas gener kan inte repareras om antioxidantskyddet är otillräckligt och de skadas av oxidativa processer, av fria radikaler. Det försämrade mitokondrie-DNA förs vidare från mor till barn, barn som kanske föds med sämre förmåga till energiproduktion.

– Bristande energiproduktion i mitokondrierna påverkar alla organ i kroppen och påskyndar cellernas åldrande.

**H**älsa är nu inte detsamma som frånvaro av sjukdomssymtom. Och det tar lång tid, kanske flera decennier, att skapa våra välfärdssjukdomar, t ex

åderförfettning, diabetes, ledinflammationer.

– Kroppen har starka kompensatoriska mekanismer, det är därför processen tar så lång tid. Men om kroppen inte får de byggdelar den behöver, tar den stryk på sikt. Åter man en felaktig kost bäddar man för dessa sjukdomar.

Maten är grunden!

Alla beståndsdelar i kroppen byts ut till 98 procent på ett år.

Och vi består av ungefär 15 procent fett, 15 procent protein, 5 procent mineraler och 65 procent vatten (vuxen man).

Detta kan ställas i relation till det faktum att vår energitillförsel till ungefär 45 procent består av snabba, tomma kolhydrater (25 procent från vitt raffinerat vetemjöl i matbröd, kakor osv, 18 procent från godis, glass, socker och 2 procent från alkohol). Ytterligare ungefär 20 procent av energitillförseln är mättade fetter (dvs de mest nyttiga).

Dagens krassa verklighet är alltså att två tredjedelar av energiintaget ger oetydlig eller ohälsosam näring.

»Är det då konstigt att vi går upp i vikt och att allt fler drabbas av degenerativa, nedbrytande, sjukdomar?» undrar Susanna Ehdin.

Om hon vore läkare skulle hon fråga varje patient: »Vad äter du?»

**S**ett i det långa tidsperspektivet är vi långt från våra förfäders kosthåll. Men våra nutida gener, de är urtida, utvecklade under miljoner år.

Den moderna svenska kosten baseras på mycket mjölkprodukter, raffinerat socker och fett, spannmålsprodukter. Och de senaste generationerna har även vuxit upp med industriellt framställda livsmedelsprodukter.

Men, antagligen är vi metaboliskt anpassade till de kostvanor vi haft under evolutionen, och den är betydligt längre än så.

Så vår kost, den rimmar illa med vårt genetiska arv, konkluderar Susanna Ehdin som i sin bok hänvisar till genetiker som poängterar att en ändring av vår diet så att den passar våra gener skulle »vara ett mycket effektivare sätt att bli av med hjärt-kärlsjukdomar, cancer, artrit, diabetes, fetma och andra kroniska sjukdomar än att använda sofistikerad genterapi».

Dessutom – nutidens konstgödning minskar näringsinnehållet i de odlade produkterna.

– Det är visat från ekologiska trädgårdsodlingar, i studier av agronomie dr Bengt Lundegårdh vid Lantbruksuniversitetet i Uppsala, att när man övergår till konstgödning och tillför t ex kväve, kalium, fosfor så sänks halten av vitaminer, mineraler och antioxidanter i grönsakerna. Då är det inte konstigt att

man också måste bespruta med bekämpningsmedel, grönsakernas motståndskraft minskar ju.

Och grönsakernas »hälsotillstånd» avspeglas i vårt. När vi äter dem får vi i oss mindre näring, blir mindre motståndskraftiga.

– Det är ett gigantiskt experiment vi har gjort. Och vad är det vi nu ser? På ett par generationer har vi fått en degenerativ, som visar sig i denna ökning av välfärdssjukdomar.

**M**aten är en drog, säger hon också. Ett särskilt slag slår hon mot sockret, det vita sockret.

– Socker leder givetvis till förhöjd blodsockerhalt och till förhöjda nivåer av t ex glukokortikoider. Detta sänker funktionen av kroppens egna belöningssystem. Dvs, om vi vänjer oss vid att ta något sött för att belöna oss, så minskar vi samtidigt förmågan att känna den inre, äkta glädjen.

Dessutom stressar »sockerkickarna» kroppen.

– Biologiskt sett ska vi inte få sådana kickar, såvida vi inte är i stressituationer där vi snabbt behöver bli superalerta. Men kroppen vänjer sig vid »syntetiskt» framkallade glukosnivåer, vi kan äta ganska mycket utan att känna av det.

Själv slutade hon äta socker för fem år sedan. En dos idag gör henne darrig: »Ungefär som när man druckit för mycket kaffe.»

Socker stimulerar också tillväxten av jästsvampar, t ex candida, i tarmen. Tarmväggen kan då skadas, vilket leder till ökad genomsläpplighet av proteiner, vilket i sin tur kan ge allergireaktioner.

Förhöjda blodsockernivåer leder också till spontan glykolysering av proteiner och bildandet av s k AGE-komplex (advanced glycation end-products) som bl a ökar cellernas oxidativa stress. AGE-komplexen är svåra för kroppen att göra sig av med och därför bidrar de till utveckling av diabetes, njursvikt, hjärt-kärlbesvär, ledinflammationer.

– Förhöjd blodsockernivå leder givetvis också till förhöjd insulinhalt. Insulin är ett av kroppens mest centrala hormoner. Men insulin stimulerar också bl a cancercellers tillväxt, tillväxten av glatta muskelceller i blodkärlens väggar, och det ökar leverns produktion av LDL-kolesterol.

Förhöjda blodsockernivåer kan t ex även bidra till osteoporos och hämma

immunförsvaret, poängterar hon.

Fruktos, däremot, går bra att använda – det är en långsam kolhydrat.

**O**kej. Ett särskilt slag slår hon i stället för naturliga, kallpressade oljor.

– Åt litet fett och mycket fiber är budskapet sedan slutet av 1980-talet. Men vi kan äta hur mycket fett vi vill, bara det är bra fetter. Men inte i kombination med snabba kolhydrater, då lagras fett i fettceller.

Essentiella fettsyror behövs för cellernas funktion och för att bygga upp cellmembran: »Cellmembranen består ju av fett.» Fett behövs också bl a för prostaglandinsyntesen och för att dämpa inflammatoriska processer och som isolering för nervceller, som hull och energireservoar.

Men det ska vara kallpressade, omätade naturliga essentiella oljor från t ex oliv, linfrö, raps – till skillnad från varm-pressade och hydrogenerade vegetabiliska fettsyror.

– De oljorna är kemiskt förändrade, transformerade, stela. De är egentligen giftiga, t ex har de framställts med kemikalier som är liknande dem som används vid kemtvätt

av kläder. Om vi inte får essentiella fettsyror lagras dessa transfettsyror in i cellmembranen som blir stela och fungerar sämre, cellerna åldras fortare.

Och vi utsätts för dessa transfettsyror – chips, godis t ex görs med sådana fetter.

Susanna Ehdin ser ett samband och hänvisar till en forskningsrapport i Harvard Nurses Health Study som visar att om 2 procent av transfettsyrorerna i kosten byts ut mot essentiella fettsyror sjunker risken för hjärtsjukdom med 53 procent.

– Många människor med hjärt-kärlproblem, cancer osv hade antagligen inte behövt bli sjuka om de hade ätit de essentiella oljefettsyrorerna.

**A**lltså: »Du blir vad du äter», betonar hon.

Vad ska man då äta?

Den frågan har hon fått många gånger. Därför är hon nu igång med nästa bokprojekt, en hälsofilosofisk matbok som hon skriver tillsammans med en kock, där forskningsresultat omvandlas till matrecept.

– Det ska bli spännande, god mat.

Där lanserar hon en ny »tallriksmodell». Basen består av grönsaker (helst

färiska, t ex rotfrukter och kålväxter som bl a innehåller en mängd levande enzymer med antioxidativ effekt), frukt, groddar, nötter, fullkorn, kallpressade oljor, örter, sojaprodukter, bönor, linser, syrade matprodukter.

– Till denna bas har jag lagt sådant som vi gärna bör äta, men som vi klarar oss utan. T ex viltkött, kalv, lamm, fågel, mjölkprodukter, färskost, skaldjur, fisk.

– Tar vi hand om kroppen ska den klara sig länge och inte behöva bli så sjuk. Vi har förutsättningar att bli omkring 120 år gamla. Men jag tror att vi i framtiden får en allvarlig utveckling där människor som sköter om sin kropp blir 100, 110 år, och där andra som ätit en felaktig kost dör i förtid, runt 50.

Kosten ger utrymme för social utslagning, för ökade klasskillnader, säger hon och berättar också om forskningsresultat som visar på ett samband mellan brist på essentiella oljefettsyror och dyslexi, inlärings-svårigheter, hyperaktivitet och depression.

– Om kroppen inte får tillräcklig näring försämras vi möjligheterna att utnyttja vår fulla kapacitet. På samma sätt är det med barn som inte får kärlek och omsorg, de kan inte växa och blomma. En del barn med dåliga upp-växtförhållanden stannar ju till och med av i tillväxten.

**K**ärleksfullt bemötande ... det berör den andra sidan i den »hälsans triangel» som Susanna Ehdin beskriver, tankarnas och känslornas betydelse för ett friskt liv.

– Det handlar om att leva i kontakt med sina känslor, att vara känslöbekande. Känslorna ger oss information från vårt inre, de binder samman kropp och själ. Vi behöver lyssna till dem för att må bra. Men vi lever i ett känslöförtryckande samhälle. Vi ska inte visa våra känslor, vi ska bita ihop och vara tysta och snälla.

Känslornas biokemiska motsvarighet är neuropeptider, dvs känslor skapas genom att neuropeptider kopplar till receptorer. Dessa förmedlar impulser som transporteras från periferin, via ryggmärgen, till högre hjärncentra där de kan bli medvetandegjorda som känslor som kan uttryckas i ord eller symboler.

Men känslor som inte uttrycks, som i stället trycks tillbaka, sätter sig i kroppen och ger upphov till blockeringar – på receptornivå, säger Susanna Ehdin.

Det går att träna upp sitt känslomed-

vetande. Det går också att lära sig en högre känslomässig intelligens: »För det är en intelligens att kunna känna av en situation, en annans känsla.

– Känsloregistret är som ett piano: Om vi går genom livet och spelar på fem tangenter, hur roligt är det – jämfört med att spela över åtta oktaver?

Först kanske det krävs att man tömmer ut gamla nedtryckta känslor, och till det kan möjligen behövas professionell hjälp. Och så gäller det att få till ett bra energiflöde av känslor och tankar, kanske genom något så enkelt som att skriva dagbok, säger hon.

– Människor som skriver om sina starka känsloupplevelser är friskare och får ett bättre immunförsvar, det har professor James Pennebaker visat i en studie.

Och känslorna, de påverkar tankarna och vice versa.

– Vad tänker du om dig själv, vilka krav ställer du på dig själv, vad vill du?

Dessa tankar färgar av sig på känslorna och hur vi uppfattar omgivningen och vad vi gör av våra liv: »Det du tänker om dig själv, det skapar du också av dig

själv.»

Så, våra tankar kan vara vår största hjälp och tjänare i livet – eller det som ideligen sätter krokben för oss.

**O**ch så, den sublimes tredje sidan i »hälsans triangel» – livsenergin/livskraften, vår själsliga dimension som behöver andlig näring för att ge fart åt energiflödet.

– Livet här ute, det materiella livet, är inte hela verkligheten. Vi sover varje natt och drömmer, då är vi som i en annan värld. Om man slappnar av, sluter ögonen och vänder sig inåt – då är det möjligt att komma i kontakt med litet av den drömvärlden, det inre livet.

Det går att resa bakåt, att minnas och nå gamla känslor. Men det går också att resa framåt, att nå sitt framtida jag: »Prövar man, så fungerar det!»

Susanna Ehdin nämner österländska metoder som meditation, qigong, tai chi för denna inre resa. Men hon säger också att det kan räcka att t ex försjunka i tankar eller ta en promenad: »Pendelrörelserna ökar synkroniseringen mellan hjärnhalvorna, det är lugnande och kan bana väg för de riktigt goda idéerna.»

– Det är viktigt att lyssna inåt och lämna över till den inre läraren, den inre läkaren.

Där kan läkare fylla en viktig funktion genom att hjälpa patienten att få fatt på denna, sin inre läkare.

– Men det är inte vad dagens läkare är skolade i eller sagda att göra. Det blir kanske litet av en prästroll. Men läkarrollen förändras, det tror jag.

**H**on hoppas på en förändring av Hsjukvårdssystemet i en mänskligare anda där begrepp som medvetande, livsenergi, själ blir naturliga. Hon hoppas också att det medicinska etablissemanget och det biomedicinska paradigmet öppnar sig för andra aspekter av det mänskliga livet – aspekter som snuddar vid den »globala hjärnan», energimedicin, telepati, parapsykologi ...

– Dessa aspekter stämmer inte med det rådande synsättet, därför har många valt att inte bry sig om dem. Men det måste vi göra, om vi är sanna forskare. Och det är idag möjligt att vetenskapligt mäta telepati t ex.

Och så berättar hon att av de metoder som idag används på amerikanska sjukhus är endast 15 procent oklanderligt vetenskapligt underbyggda, enligt en studie i början av 1990-talet.

Susanna Ehdin är bestämd: »Vi är andliga varelser med en fysisk existens som vi måste ta hand om, annars fungerar inte vår andliga dimension så väl.»

Och läkarvetenskap är en läkekunst.

– Vi människor är ingen exakt vetenskap, vi är mycket större och mer sammansatta än att kunna reduceras till siffror och tabeller. Därför krävs ödmjukhet inför denna konst – att läka en människa.

## Referenser

- Arnot B. The breastcancer prevention diet: the powerful foods, supplements and drugs that can save your life. New York: Little, Brown and Company, 1998.
- Berry DS, Pennebaker JW. Nonverbal and verbal emotional expression and health. *Psychother Psychosom* 1993; 59: 11-9.
- Horrobin DF, Glen AI, Hudson CJ. Possible relevance of phospholipid abnormalities and genetic interactions in psychiatric disorders: the relationship between dyslexia and schizophrenia [review]. *Med Hypotheses* 1995; 45: 605-13.
- Livsmedelskonsumtionen 1993-96. Jordbruksverket, Rapport 1997:15.
- Peet M, Murphy B, Shay J, Horrobin D. Depletion of omega-3 fatty acid levels in blood cell membranes of depressive patients. *Biol Psychiatry* 1998; 43: 315-9.
- Pennebaker, JW. *Opening up: the healing power of expressing emotions*. Revised edition. New York: Guildford, 1997.
- Smith R. Where is the wisdom? *BMJ* 1991;3030: 798-9.
- Stevens LJ, Zentall SS, Abare ML, Kuczek T, Burgess JR. Omega-3 fatty acids in boys with behavior, learning, and health problems. *Physiol Behav* 1996; 59: 15-20.