

Vägen till hälsa

– en föreläsning av Christina Doctare

Vid kvartalsmötet den 22 november hade ProLiv Väst besök av den kände läkaren, författaren och samhällsdebattören Christina Doctare. Som läkare har hon arbetat med stressade människor i krig och fred. Hon har också gjort sig känd för sitt arbete för att minska klyftorna mellan skolmedicinen och alternativmedicinen.

Christina Doctare tog i sin föreläsning upp vikten av ett gott bemötande inom sjukvården. Vidare framförde hon sin syn på alternativa behandlingsformer och särskilt den hälso- och sjukvård som förekommer inom den österländska läkekonsten. Hon berättade också öppen hjärtigt om sina egna erfarenheter av den behandling som hon fått av sin astma och sin tinnitus vid en ayurvedisk klinik i Kerala i Indien.



Christina Doctare

Forskningen har kommit långt, men vad händer med människan?

Christina Doctare inledde sin föreläsning med konstaterandet att det på senare tid gjorts stora framsteg när det gäller behandlingen av prostatacancer. Men hur står det till med omhändertagandet av patienten och hans familj? Den som fått diagnosen prostatacancer har ju att leva med sin sjukdom, vare sig den är behandlad eller inte. Och om sjukdomen är behandlad dessutom med vetskapen att den kan komma tillbaka. Det här tycker Christina Doctare att sjukvården har varit dålig på.

Forskningen har kommit långt när det gäller att hitta bra behandlingsalternativ. Men vad händer med människan? Det är inte bara några defekta cancerceller som ska behandlas utan det är hela människan som ska tas om hand. Och det handlar inte bara om den drabbade cancerpatienten utan också om hans familj, där det också kan uppkomma problem och slit-

ningar. Inte heller detta ser sjukvården som sitt ansvar.

Vad beror nu detta på? Under de 45 år som Christina Doctare har varit verksam inom sjukvården har man kunnat se en enorm medicinskt teknisk utveckling. Men samtidigt har denna utveckling delvis skett på bekostnad av det mänskliga omhändertagandet. Christina Doctare menar att mycket beror på att läkarutbildningen är och har varit så ensidigt inriktad på det sjuka, det patologiska, inte på det friska hos människan, på det som främjar hälsan.

Sjukvårdens insatser är linjärt inriktade: först diagnos, sedan behandlingsåtgärd som leder till en viss effekt. Så enkelt fungerar inte människan. Det är så många andra faktorer som påverkar oss människor i sjukdomen, i sjukdomens förlopp och i hur vi upplever sjukdomen. Och detta ser inte sjukvården, eftersom den är så ensidigt fokuserad på diagnosen.

Man kan tänka sig att detta är något som sjukvården lätt skulle kunna komma till rätta med men, menade Christina Doctare, det är så svårt att få en ändring till stånd. Och därför välkomnar hon patientföreningarna, som hon anser har en mycket viktig funktion att fylla när det gäller att påverka vården.

Vidarkliniken i Järna ett bra exempel

Christina Doctare kom in på den verksamhet som bedrivs vid Vidarkliniken i Järna, där den antroposofiska medicinen används som ett komplement till skolmedicinen. Hon har själv som chefsläkare på Södersjukhuset i Stockholm remitterat cancerpatienter dit för eftervård. Det är ju ofta mycket brutala behandlingar som en

cancerpatient får genomgå och de effekter som detta leder till är det ingen inom sjukvården som tar hand om. På Vidarkliniken behandlar man hela människan och inte bara det utan hela miljön runt människan, som ju också ska vara läkande. Arkitekturen, färgerna allt medverkar till att främja de läkande processerna.

Sjukvården har inte hängt med

Sjukvården har en mycket hierarkisk organisation och längst ner är patienten. Hon hörde en politiker säga att ett problem är att många patienter söker vård i onödan. Ett sådant uttalande gör henne rasande. Ingen söker vård i onödan. Det finns alltid ett skäl varför en människa vänder sig till sjukvården och det gäller för vården att ta reda på vilket detta skäl är. Sjukvården tar sig dessutom rätten att ha tolkningsföreträde när det gäller patientens hälsotillstånd. Om patienten säger till doktorn att han inte mår bra så kanske doktorn bara hänvisar till att det inte var något fel på proverna. Det är alltså en stor skillnad mellan patientens subjektiva upplevelse av ohälsa och illabefinnande och vad sjukvården definierar som ohälsa.

Internet ger kunskap

Mycket håller dock på att förändras, till stor del tack vare Internet som har inneburit att människorna i dag har en helt annan kunskap. Tidigare satt doktorn på alla kunskap och kunde därigenom definiera vad som var rätt eller fel. I dag kan ingen läkare ha kontroll över den kunskap som finns. Därför måste läkaren samarbeta med patienten, ta in honom som en aktiv aktör och i samråd med patienten bestämma vad som behöver göras. En delaktighet från patientens sida är här absolut nödvändig.

Alternativa behandlingsmetoder

I dag finns det behandlingsmetoder som inte faller inom ramen för den traditionella hälso- och sjukvården och som inte anses vara grundade på vetenskap och beprövad erfarenhet. Sådana alternativa behandlingar ges inte genom den offentligt finansierade hälso- och sjukvården. Om då patienten tar saken i egna händer och väljer en sådan behandling, så innebär

det att han får betala för behandlingen ur egen ficka. Det gör att tillgången på alternativa behandlingar blir mycket ojämnt fördelad eller, om man så vill, en klassfråga. Allt detta är politikerna i alla politiska läger i dag mycket medvetna om. Men den stora bromsklossen är det medicinska etablissemang.

Dessa frågor är i dag mycket brännande. Det har i dagarna kommit ut en bok som heter "Salvekwick och kvacksalveri – alternativmedicin under luppen". En av författarna heter Edzard Ernst. Han är läkare och arbetade i många år med både homeopati och akupunktur i München innan han började med vetenskaplig forskning. År 1993 blev han världens första professor i komplementärmedicin vid Exeter University i Storbritannien. Företaget till boken har skrivits av Martin Ingvar, professor i Integrativ medicin vid institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska Institutet.

Den allmänna inställningen är att de s.k. alternativa behandlingarna är helt utan effekt. Vid de undersökningar som har gjorts har man använt sig av samma metodik som när man prövar läkemedel. Där använder man sig av klonade försöksdjur, ofta råttor eller möss, som är genetiskt lika. En grupp får den verksamma substansen och en annan grupp en överksam substans, "sockerpiller". Och så jämför man effekten mellan de olika grupperna. Och det är klart att detta är den enda riktiga metoden när man undersöker läkemedel.

När metoden tillämpas till exempel vid undersökning av akupunktur får den ena gruppen försökspersoner bara s.k. "shellakupunktur", d.v.s. man använder en spets som bara trycker på huden, medan den andra gruppen får riktig akupunktur med en nål som man trycker ner genom huden. Och så konstaterar man att det inte är någon skillnad i effekt. Men det är inte något konstigt med det. Det är faktiskt så att bara beröringen i sig har en effekt. Båda behandlingarna frisätter endorfiner.

När det till exempel gäller att undersöka effekten av massage är det uppenbart att det inte går att genomföra undersökningar med de vedertagna vetenskapliga metoder som finns. Man kan ju inte ge massage på låtsas, det finns ingen "sockerpillermas-

Forts. nästa sida

sage” som man kan ge personerna i en kontrollgrupp. Det går med andra ord inte att tillämpa samma metoder som inom läkemedelsforskningen när det gäller olika former av alternativa behandlingar. Dessa kännetecknas ju av att patienten är en medveten aktör i behandlingen.

Men allt detta är nu i stöpsleven. Det finns ett enormt tryck från politiker och från andra håll att öppna upp för användningen av alternativa behandlingsformer i syfte att främja hälsan hos befolkningen. Och alla politiker är medvetna om att lösningar på hälsoproblemen är en av de viktigaste framgångsfrågorna i Sverige de kommande åren. Och det är en framgångsfråga också för hela Europa hur man ska hantera den stora åldrande befolkningen och hålla den vid god hälsa. Gör man ingenting i dag utan väntar på att folk ska bli sjuka och få behandling för det kommer sjukvårdskostnaderna att stiga med 270 procent inom de närmaste trettio åren. Och det inser ju var och en att en sådan utveckling är ohållbar. En satsning på hälsa och förebyggande åtgärder blir därför allt nödvändigare.

Rehabilitering av långtidssjuka vid Karolinska sjukhuset

Christina Doctare arbetade en tid på Karolinska sjukhuset med rehabilitering av långtidssjuka anställda vid sjukhuset. Hon använde sig då av en metod som hon själv hade utvecklat och som gick ut på att behandla både kroppen och själen. Den kroppsliga behandlingen bestod av en timmes massage och i direkt anslutning till den ett kognitivt orienterat samtal. Bara massagen sänker blodtrycket med tjugofem till trettio procent, pulsen går ner, muskelspänningen minskar och man blir allmänt lugnare, vilket allt underlättar samtalet som sedan följer.

Patienten har sedan en timme ograverat på sig att berätta utan några störningar i form av telefonsamtal och liknande. På en timme hinner man berätta väldigt mycket, speciellt om det är någon som aktivt och intresserat lyssnar på en. Och när patienten är avslappnad efter massagen berättar han det som är viktigt för honom och inte på det där linjära sättet som sker när man tar en anamnes, d.v.s. går igenom patientens sjukdomshistoria. Det blir ingen helhet

och sammanhang i det.

Ofta kommer det fram i samtalet att patienten mycket väl är medveten om vad som utlöst sjukdomen. Ofta är det livshändelser eller livsförändringar som medverkar till att något tippar över kanten och utlöser en sjukdomsprocess. Många bär dessutom på genetiska markörer som kan bidra till att utlösa ett sjukdomstillstånd. Själv har hon och hela hennes familj brist på ett särskilt sorts enzym, som bryter ned slem i kroppen, vilket gör att man kan få problem med luftrören. Denna enzymbrist är just det som gör henne sårbar i en stressad situation och som i hennes fall ledde till att hon fick astma.

Med detta vill hon inte hävda att man t.ex. kan få cancer genom stress. I själva verket är det naturligtvis en rad faktorer som ligger bakom uppkomsten av en cancersjukdom. Vad det handlar om är att försöka åstadkomma en slags balans i livet.

Astma kan utlösas av stress

Det stod helt klart för Christina Doctare att astman hon drabbades av var stressrelaterad. Hon är helt övertygad om att astman till stor del berodde på de påfrestningar som hon hade utsatts för under sin tjänstgöring på Balkan under kriget där genom den nöd och det lidande som hon mötte. Nöden och lidandet var naturligtvis mycket större än hennes förmåga att hjälpa, vilket också var en stressfaktor för henne.

Efter hand blev hennes astma sämre. Hon fick ont i kroppen, ont i leder och ont i muskler. Dessutom började hon gå upp i vikt på ett konstigt sätt, vilket är ett tecken på att kroppen är stressad och upplever ett hot mot överlevnaden. Kroppen reagerar då på det sättet att den börjar lagra upp fettceller för kommande ofärdstider. Till allt detta kom att hon också drabbades av svårartad tinnitus.

Resa till Indien

Sommaren 2003 var hon i Vadstena i samband med firandet av 700-hundraårsjubileet av den Heliga Birgitta. Hon fick då tillfälle att vara med på en katolsk mässa på borggården i Vadstena kloster. Dit hade kommit birgitinersystrar från hela världen. Bl.a. träffade hon några

nunnor från ett indiskt kloster. De berättade om sitt arbete med fattiga unga kvinnor i Indien. Christina Doctare förklarade att hon gärna ville vara med och stötta den verksamheten med en gåva. Hon fick då uppmaningen att själva komma till Indien och personligen lämna över gåvan till klostret.

Sagt och gjort, i november samma år åkte hon till klostret, som är beläget i staten Kerala,



som består av en smal kustremsa i den sydvästra delen av Indien. Där fick hon höra talas om ett ställe där man praktiserar den indiska läkekonsten Ayurveda. Hon blev nyfiken på detta och nunnorna på klostret ordnade så att hon kunde besöka anläggningen.

Möte med den Ayuervediska läkekonsten

På den ayurvediska kliniken togs hon emot i en stor entréhall med massor av människor och fick direkt frågan: What's wrong with you? Lite överrumplad svarade hon: I have got asthma. Varpå man högt och ljudligt annonserade ut till de närvarande i entréhallen: SHE HAS ASTMA!! Någon diskretion var det verkligen inte fråga om och sekretess var tydligen ett okänt begrepp. I entréhallen fick hon syn på en anslagstavla där alla patienter fanns angivna med sina namn och där också det framgick vilka sjukdomar de led av. Så alla vet allt om alla. Det är en oerhörd social kontroll, på gott och ont.

Hon fick frågan om hon var ensam, om hon var gift. På det svarade hon att hon hade varit gift men att hon nu var frånskild. Även detta utannonserades högljutt till hela den närvarande

församlingen av människor: SHE IS DIVORCED!!

Sedan visades hon in till de ayurvediska läkarna. Där var det fullt med patienter men det var inga problem. Alla berättade glatt och villigt om vad de behandlades för och alla var mycket nöjda och belättna med behandlingen och stolta över den ayurvediska läkekonsten. Och så fick hon titta på alla som fick massage, som ingår i den ayurvediska behandlingen, och när man bereder de ayurvediska medicinerna, som tillverkas av olika slags örter och bark och annat. Hon fick också se de stora sovsalarna, där sängarna stod tätt i långa rader.

Ayurveda – en urgammal indisk läkekonst

Den ayurvediska läkekonsten är mycket gammal, cirka 5 000 år. Den går ut på att återskapa balans mellan kropp, själ och ande. Det handlar alltså om ett helhetstänkande. Man hävdar att livet består av olika energier – det är så man uttrycker sig. Energierna kan också sägas vara olika former av materia eller "doshas". Varje människa har en unik uppsättning "doshas", ungefär som man i västerländsk medicin talar om att varje människa har en unik uppsättning gener. Själva behandlingen går ut på att återställa den ursprungliga balansen mellan dessa "doshas". Därmed blir det möjligt för kroppen att själv ta hand om sjukdomen.

Den ayurvediska läkekonsten gör dock skillnad på akuta sjukdomar och kroniska sjukdomstillstånd. Akuta sjukdomar, som t.ex. cancer, behandlas med sedvanlig västerländsk medicin. Det är alltså endast kroniska sjukdomarna som behandlas inom ramen för den ayurvediska läkekonsten. Däremot kan patienten efter en traditionell västerländsk cancerbehandling få ayurvedisk medicin som stärker immunförsvaret hos patienten. En undersökning har också visat att detta har lett till bättre överlevnad och färre återfall för patienten. Det finns alltså inte något motsatsförhållande i Indien mellan skolmedicinen och de alternativa behandlingsformerna. Christina Doctare undrade om man också kunde **Forts. nästa sida**

behandla astma och fick svaret att det är bland de enklaste åkommorna att behandla.

Ayurvedisk behandling av astma

Under sin vistelse i Indien fick Christina Doctare via ett telefonsamtal besked om att hennes projekt vid Karolinska Institutet skulle läggas ner vid årsskiftet. Hon erbjöds en halv årslön om hon accepterade detta. Först blev hon naturligtvis beklämd över beskedet. Men sedan kom hon på att hon nu helt plötsligt hade sex månader helt till sitt eget förfogande. Detta gav henne en chans att återvända till Indien för en ayurvedisk behandling av sin astma.



I mellandagarna återvände hon så till Indien och Kerala och sökte åter upp den ayurvediska kliniken där. Hon fick tala med en läkare som föreslog något som han kallade "special massage". Hon hade naturligtvis inte något begrepp om vad denna massage gick ut på men accepterade ändå läkarens ordination. Följande dag kom en kvinna iförd sari och påbörjade behandlingen. Christina Doctare beordrades att lägga sig ned på en gummimatta varpå kvinnan började kliva på hennes kropp efter att första ha smörjt in henne med oljor av olika slag. Det hela gjorde fruktansvärt ont i hennes stela kropp. Avslutningsvis tog hon tag i hennes fingrar och tår och drog i dem och till slut drog hon också i nacken så att det knäckte till.

Följande dag upprepades behandlingen och nu gjorde det ännu mera ont i hennes kropp. Hon fick ont i sina leder och svullnade upp så att hon till slut såg ut som en Michelin-gubbe. På tredje dagen hade hon fått nog av "special massage" och vägrade helt sonika att fortsätta med behandlingen. Läkaren tillkallades som menade att denna massage ingår som ett led i behand-

lingen av hennes astma. Men sedan fick hon tala med föreståndaren, som förklarade det hela med att västerlänningar är så ömtåliga och inte tål denna typ av massage.

Christina Doctare fick nu i stället börja med mediciner i kombination med en lättare massage. Dessutom fick hon lägga om kosten, som man lägger myc-ke't stor vikt vid i den ayurvediska läkekonsten. Hon fick inte äta kött, fisk eller ägg eller andra mejeriprodukter, bara ris och kokta grönsaker. Inte heller fick hon dricka alkohol eller kaffe, bara någon enstaka kopp te samt ljummet kokt vatten. Och detta skulle hon få hålla på med i tio veckor framåt.

Efter ett tag märkte hon att hostan började försvinna och att slembildningen minskade. Dessutom hade hon blivit mjukare i kroppen och hade inte lika ont längre. Vidare började kllona ramla av henne. Men hennes tinnitus var fortfarande kvar.

Även tinnitusbesvären försvann

Under sin vistelse på den ayurvediska kliniken gick Christina Doctare också i yoga med avslappning och andningsövningar. Vid ett tillfälle fick hon en fråga av den nunna som ledde övningarna om hon tidigare i sitt liv hade blivit utsatt för sexuella övergrepp av något slag. På det svarade hon att det hade hon inte blivit. Däremot hade hon växt upp i en lite konstig familj som dolde hennes ursprung för henne, att hon hade en annan biologisk far. Detta var något som hon fick veta först i vuxen ålder. Då sa nunnan att det är lika illa att bli utsatt för ett andligt övergrepp, att inte få veta sanningen om sitt eget liv. I samma stund försvann hennes tinnitus, ungefär som att trycka på en strömbrytare. Det var en helt fantastisk upplevelse att

plötsligt bli av med tinnitusen, som hade tagit så mycket av hennes psykiska energi.

Botad och frisk!

Efter tio veckors behandling kunde så Christina Doctare konstatera att hennes kroniska astma och hennes tinnitus hade försvunnit. Dessutom hade hon gått ned tio kilo i vikt. Hon var botad och frisk. Till yttermera visso såg hon tio år yngre ut, det var i vart fall vad hennes söner sa till henne när hon kom hem.

Christina Doctare betonade att hon självfallet tycker det är fantastiskt med de möjligheter som den moderna västerländska sjukvården i dag kan erbjuda. Men hon tycker också att vi bör ta vara på det helhetstänkande som den österländska läkekonsten tillämpar, att det är människan själv som - med hjälp av sjukvårdens insatser - botar sina sjukdomar genom att se till att de läkande systemen kommer i gång. Det finns inte något motsatsförhållande mellan den västerländska skolmedicinen och den österländska läkekonsten.

Något som utmärker den österländska/ayurvediska sjukvårdstraditionen är också att den är individualiserad, medan den västerländska medicinen har en generalitetsprincip. Så behandlas t.ex. alla fall av prostatacancer på i princip samma sätt.

Sjukvården måste förändras!

Christina Doctare gick också in på frågan hur man ska kunna förändra sjukvården och dess attityder till sina patienter. Hon menade att detta i första hand måste ske genom påverkan på läkarutbildningen så att den, förutom medicinsk sakkunskap, också tar upp frågor om bemötande och förhållningssätt gentemot patienterna.

Hur människor blir bemötta när det söker vård är otroligt viktigt. Om patienten blir väl bemött när hon söker vård blir hon mera positivt inställd, hon mår bättre och blir öppnare och kan därigenom hantera sin situation på ett

bättre sätt. Dessutom sätter det i gång kroppens egna läkande system och har därigenom en direkt påverkan på behandlingen och resultatet av denna. Ett gott bemötande är inte heller något som tar mera tid.

Detta, framhöll Christina Doctare avslutningsvis, är något som vi måste lära ut till de unga läkarstudenterna vid våra universitet. Med ett gott bemötande kan vi få en bra behandling på alla sätt, både till kropp och själ och ande. Kan vi dessutom berika den västerländska medicinen med de erfarenheter och kunskaper som finns i den österländska läkekonsten vore det ännu bättre.

Christina Doctare har skrivit en bok om sina upplevelser av sin ayurvedabehandling i Kerala. Boken heter Vägen till hälsa – det bästa av väst och det största av öst.

Frågestund

Under den efterföljande frågestunden fick Christina Doctare frågan om klostret i Kerala också tar emot och behandlar män. Hon svarade att män också är välkomna. Klostret drivs av en katolsk orden. Man tar också emot cancerpatienter där som behandlas med immunförstärkande mediciner. Tyvärr har stället drabbats av det som hela Kerala har drabbats av, nämligen en formlig tsunamenvåg av hjälpsökande västerlänningar. Detta har lett till att det har blivit mycket business och pengar runt om de ayurvediska behandlingsanläggningarna.

Under frågeställningen kom Christina Doctare också in på kostens och vår livsstils betydelse för vår hälsa. Hon menade att detta är något som måste integreras mycket mer i den allmänna sjukvården. Vi vet att den skräpmat som vi äter stressar vår kropp och därmed påverkar vår hälsa på ett negativt sätt. Det är därför nödvändigt att vi återgår till att laga mat, t.ex. gammal hederlig husmanskost, och att äta mat som är hälsosam för oss.

Christina Doctare berättade slutligen att det finns ayurvediska rådgivare i **Fort. nästa sida**

PROLIV VÄST VILL att de kunskaper som våra föreläsningar förmedlar ska spridas till så många som möjligt. Tipsa därför gärna din granne, dina anhöriga och dina vänner om våra föreläsningar. Alla som är intresserade är varmt välkomna till våra föreläsningar. Dela också gärna med Dig av detta nummer av ProLiv Väst!

Sverige och att det finns ayurvediska mediciner att köpa här, men tyvärr tar man inte sällan hutlöst betalt för dessa. Eftersom det inte finns någon reglering eller tillsyn på detta område behandlas försäljning av alternativa mediciner som en konsumentfråga som går in under Konsumentverkets ansvarsområde.

Referent Åke Lindgren

Föreläsningen finns inspelad på DVD-skiva, som finns för utlåning till våra medlemmar. Den kan beställas hos Åke Lindgren på telefon **031-13 79 30** eller via e-post ***ake.lindgren36@bredband.net.***