

Ny utgåva – samma förvillelser

Femton år efter den första upplagan av *Den självläkande människan* har Sanna Ehdin givit ut en uppdatering. Boken har enligt omslaget sålts i 100 000-tals exemplar och i tio länder. Ehdin har tidigare utsetts till Årets förvillare av VoF, och det är därför med intresse man tar del av denna uppdaterade version för att ta ställning till om förvillelserna fortsätter.

Tveklöst är de åsikter Ehdin framför vad många journalister i hälsobranschen älskar att referera. Jag upptäcker till min förvåning att jag citeras i bokens ingress bland alla positiva recensioner. Jag har skrivit ”vad man än tycker så kommer boken att väcka känslor” – vilket faktiskt inte var tänkt som någon särskilt positiv tolkning av faktainnehållet.

Att vi ser ett skifte i vården är uppenbart för alla och envar. Vi har tidigare tränats att tala om riskfaktorer, men är nu allt mera medvetna om att det är lika angeläget att identifiera friskfaktorer. Detta är inte kontroversiellt. Vi

vet att vi idag effektivt kan behandla en rad av de akuta sjukdomarna och gör framsteg vad beträffar infektioner, som tidigare var en helt dominerande dödsorsak. Så långt är allt klart och vi står nu inför nästa utmaning. Att hantera livsstilsfrågor kommer att bli avgörande för prevalensen av många av våra viktigaste dödsorsaker såsom hjärt- och kärlsjukdomar och cancer, och detta är idag allmän kunskap. Sambanden mellan tobak, alkohol, fetma, stress, sömnstörningar och dessa folksjukdomar är väl etablerade. Den gynnsamma effekten av beröring, kontakt, sociala nätverk är helt etablerad och att påstå att det finns ett motstånd mot dessa ”mjuka” faktorer är att slå in öppna dörrar. Livsstilmottagningar börjar nu dyka upp i landstingsregi som ett uttryck för att detta är vedertagen och okontroversiell sekundärprevention och vård. Men uppenbarligen kan frågan om vad som påverkar livsstilen tolkas på skilda sätt.

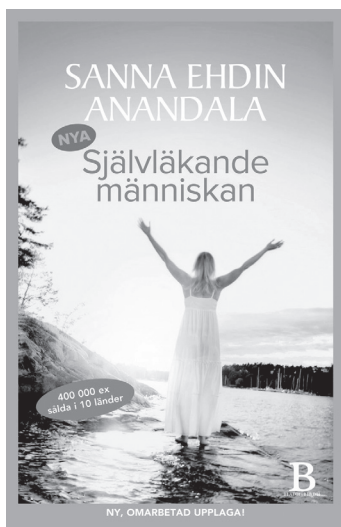
Ehdin har ju en viss akademisk bakgrund, vilket torde rendera henne en del trovärdighet och därmed kanske motverka en förutsättningslös kritisk utvärdering av hennes argumentation. Ehdin blandar välkända och etablerade faktorer som påverkar vårt välbefinnande med en uppsjö av flum och det är ofta oklart varifrån informationen kommer. Uppenbart ogillar hon läkemedelsindustrins verksamhet och skriver svepande att penicillin har blivit värdelöst och att den tredje främsta

NYA SJÄVLÄKANDE MÄNNISKAN

**Sanna Ehdin Anandala
Bladh och Bladh
2014, 381 s.**

dödsorsaken i västvärlden är läkemedelsbiverkningar. Det är därför lite udda att den första referensen till detox-kapitlet handlar om barn med neuropsykiatriska sjukdomar, där antibiotikaterapi under lång tid förespråkas! Ett annat nedslag i referenslistan till avsnittet om detoxens påstådda välsignelsebringande effekter leder till en artikel, som ser detox som kommersiellt flum och menar att det idag saknas studier som stöder tanken på att detox har något som helst värde. Ehdin tycks inte ha kollat sina referenser så noga...

Strålskador av mobiler och elprylar beskrivs som en etablerad realitet, magnesiumbrist som ett vanligt folkhälsoproblem, D-vitaminbrist som ett allmänt problem hos diabetiker, detox vitaliserar, sköldkörteln bör stärkas med en uppsjö substanser, och så vidare. Mitt i detta nonsens förekommer utläggningar om vad som ger välbefinnande, varav en del numera är etablerat. Mindfulness som terapimetod är etablerad i många läger, avslappning, avspänning, skratt, dans, massage, yoga är inte längre kontroversiellt på sam-



ma sätt, i takt med att vi fått kunskaper om effekterna på våra organsystem.

Texterna blandar stort och smått, objektiv redovisning av etablerade medicinska sanningar med vagt flum om krafter, energier, underlättande av hjärtats funktion, med mera. Det fortsätter likadant, sida upp och sida ner. Välvilliga, ofarliga råd om allmänt hälsobefrämjande beteende varvas med obestyrkta medicinska påståenden och kryddas med en uppsättning citat av kändisar. En luttrad redaktör lär en gång ha skrivit till en författare: ”Tack för ert manuskript. Det var både nytt och intressant. Problemet är dock att det som var nytt inte var intressant och att det som var intressant inte var nytt.” Så kan man känna inför Ehdins alster.

Ehdin varvar etablerade sanningar med obestyrkt lösgods. Hon fick alltså utmärkelsen Årets förvillare för 2000. Kan man få detta pris mer än en gång? I så fall finns en given kandidat!

Stephan Rössner
Professor emeritus, Karolinska Institutet