

Kroppens självläkande kraft

Är det möjligt för kroppen att läka sig själv? Läkaren och författaren Lissa Rankin har fått stor uppmärksamhet för sin bok "Medvetandet är starkare än mediciner". Förutom att skildra sin egen personliga resa har hon sammanställt banbrytande vetenskapliga rön som visar hur negativa känslor skadar kroppen medan nära relationer, tacksamhet, meditation och kreativt skapande aktiverar kroppens självläkande mekanismer.

Text Ane Frostad

Foto Pressbild Hay House
Bild agsandrew (Shutterstock)

Läkevetenskapen har fått allt om bakfoten, säger *Lissa Rankin*. I sin roll som läkare har hon många gånger fått känna på frustrationen över att inte kunna hitta någon diagnos och ge patienterna verklig hjälp. Enligt Lissa är problemet att lösningen på ett hälsoproblem ofta inte finns i kroppen, utan i medvetandet. Detta är något som vetenskapen inte har kunnat ta till sig eller förstå, menar hon, trots att det finns mängder av studier som förklarar relationen mellan våra tankar och känslor och vårt hälsotillstånd.

- Det hjälper inte att vara vegan, springa maraton och göra allt rätt om det viktigaste saknas - goda relationer, att älska sitt jobb, att leva ut sin inre kreativa längtan, att vara i kontakt med den inre ledstjärnan - den sanna essensen, den del av dig som är din största beundrare, som skriver kärleksbrev till dig, som är stenen högst upp i en kummel - den som först märker om något är i obalans.

LISSA RANKIN SER läkaryrket som ett andligt utövande och relationen mellan läkare och patient som helig. Hon anser att kunskapen om själen är själva grunden i läkevetenskapen. En gång i tiden kände vi till detta, men det har gått i glömska, säger hon. Idag tror vi istället att det är kroppen som skapar hälsa, att allting blir bra bara vi tar hand om kroppen ordentligt. Men kroppen är medvetandets spegel, och det är i medvetandet som det viktigaste sker, det är där grunden skapas för både sjukdom och läkning.

Föga hjälper det då att ta väl hand om kroppen om våra tankar är negativa och nedbrytande.

I stunder av förtvivlan har Lissa även undrat om inte läkarna gör mer skada än nytta. Det hon sett är att de ofta bidrar till att försämra livskvaliteten istället för att öka den, och även om den medicinska vetenskapen bidragit till mycket positivt har det uppstått en övertro på medicinering och symptombehandling som enligt Lissa faktiskt förkortar många människors liv. Hon menar också att läkare kan göra stor skada genom att bidra till negativitet hos sina patienter. Patienterna ges ingen riktig förståelse för sin egen möjlighet att påverka hälsan positivt.

Det läkarna kan erbjuda är tillfällig lindring av symptom, främst genom läkemedel. 70 procent av amerikanerna använder idag minst ett receptbelagt läkemedel, 20 procent använder fem eller fler.

ÄVEN ALTERNATIVMEDICINEN

har problem, menar Lissa. Prozac byts ut mot örter men fortfarande söker man ofta svaren utanför sig själv. "Jag kan ge dig något mot dina symptom" är fortfarande kärnan i budskapet som patienterna får.

- Som läkare fick jag lära att min uppgift är att medicinera, inte att kureras stress - trots att stress är dödsorsak nummer ett. Vi tror att stressen är en ofrånkomlig och till och med nödvändig del av livet, något som är omöjligt att övervinna. I detta finns en tyst överenskommelse om att saker och ting ska vara som de är. Men

Dr Lissa Rankin är läkare, författare, föreläsare, konstnär, coach för visionärer och värdgivare, bloggare och grundare av två forum online för hälsa och wellness. Hon bor i Marin County i Kalifornien, tillsammans med sin man Matt, dottern Siena och hunden Bezoar.



jag har en dröm om att medicinen ska återfinna sitt hjärta och vara ett verktyg för återställandet av själen i kroppen.

- När en fotbollsspelare blir skadad på planen tas han eller hon tillfälligt ur spelet. Man försöker snabbt lindra den värsta smärtan så att spelaren så fort som möjligt kan återvända. Men kanske hade

”Jag har **en dröm** om att medicinen **ska återfinna** sitt **hjärta** och vara **ett verktyg** för **återställandet** av **själen i kroppen.**”

det varit bättre för spelaren att tas helt ur spelet? Så är det med oss också i våra liv, säger Lissa. Vi ber läkarna ge oss medicin så att vi så fort som möjligt kan återvända till våra stressiga och nedbrytande liv när vår sjukdom egentligen är ett symptom på att vi borde stanna upp och förändra något.

2009 BÖRjade LISSA blogga om sin relation till läkaryrket. Vid den tiden hade hon bestämt sig för att lämna det. Hon kände att hon inte blivit den läkare som hon drömt om, utan en plastig kopia, en slags robot som skrev ut recept och knappt hade ork att se ▶



”Placeboeffekten är ett konkret bevis för kroppens självläkande mekanismer.”

VAD ÄR STRESS?

- Social isolation och ensamhet
- Att sälja sin själ för pengar
- En pessimistisk syn på livet
- Rädsla, ängsliga, oroliga tankar
- Osunda relationer
- Pengabekymmer
- Att veta att man har ”en sång inom sig som aldrig sjungits”
- Att vara åtskilt från meningen med livet
- Negativa tankar om den egna hälsan
 - Att vara överväldigad, nertyngd
 - Känslan av att ingen egentligen ser vem man verkligen är
 - Att låtsas vara någon annan
 - Att känna sig avstängd från Källan

VAD ÄR DEN BÄSTA MEDICINEN?

- Att bli älskad för den man är
- Att hjälpa andra
 - Att uttrycka sin kreativa talang
- Att alltid se glaset som halvfyllt
- Att känna villkorslös kärlek till/från djur
- Att skratta högt
- Att uttrycka sin sanning
- Att känna tillhörighet
- Att känna samhörighet med naturen
- Att ge kroppen näring genom sund mat
- Att vara i kontakt med Källan
- Att vara sig själv – och inte be om ursäkt för det

patienterna i ögonen. I bloggen skrev hon om vad hon saknade med yrket, om varför hon ändå älskade det och om vad som var hennes innersta drivkraft - vad hon önskade att läkaryrket skulle vara. Responsen blev enorm.

- Patienter och vårdpersonal från hela världen började skicka in sina berättelser till mig och jag fick ta del av hjälpadväckande historier om människor som läkt sig själva från obotliga sjukdomar. Trots att jag till en början kände stort motstånd mot att dras in i medicinens värld igen, märkte jag hur jag blev allt mer fascinerad av samtalen som pågick på min blogg.

DÄREFTER FÖLJDE EN rad märkliga sammanträffanden. Böcker med viktigt innehåll ramlade ner från hyllor, vetenskapliga artiklar dämpades i mejlboxen, visioner dök upp på nathinnan, drömmar talade om nätterna, folk med viktiga budskap ringde.

- Jag började vakna upp från den djupa bedövning som min läkarutbildning och alla års arbete som läkare hade inneburit, och från mitt omtöcknade tillstånd började jag så småningom komma till klarhet. Den ena frågan ledde till den andra, och innan jag

visste ordet av det hade jag börjat söka bland mängder av vetenskapliga artiklar för att försöka lista ut vad som händer i kroppen när medvetandet är sunt och varför vi blir sjuka när medvetandet är osunt.

- Jag insåg att man måste söka orsaken. Vad är det som verkligen gör en kropp hälsosam och vad är det som verkligen gör oss sjuka? Jag läste på om saker som jag aldrig fick lära mig under medicinstudierna, och jag insåg att det fanns en enorm mängd studier som visar på de självläkande mekanismer som vi alla bär på, samt vad som verkligen skapar god hälsa - och ohälsa. Ingen hade berättat för mig att det som verkligen räknas är sunda relationer, att uttrycka sig själv kreativt, en andlig anknytning, ett gott sexliv, god personlig ekonomi, att leva i en hälsosam miljö, att vara mentalt frisk, samt god näring för kroppen också förstås.

I boken ”Medvetandet är starkare än mediciner” har hon sammanställt en stor mängd av dessa vetenskapliga studier. Många av dem ger en väldigt tydlig bild av hur stress påverkar kroppen. Vi människor har i genomsnitt minst femtio stressreponser i kroppen per dag. Om vi är ensamma, deprimerade eller i ett dåligt förhållande har vi fler än dubbelt så många. När vi är stressade är nervsystemet på hjälpans eftersom vi känner oss hotade.

- Amygdala i hjärnan för-

står inte skillnaden på att bli jagad av en tiger eller att ha negativa tankar och känslor - stressresponsen är densamma. Stress är så mycket mer än att ha bråttom och mycket att göra - stress är allt som sätter igång en stressrespons. Allt som är negativt.

HELANDE HORMONER, som oxytocin och dopamin får nervsystemet att slappna av. Dessa aktiveras när vi lever i positiva, kärleksfulla relationer, samt genom aktiviteter som meditation, massage, yoga, tai chi, och när vi lever ett kreativt liv, träffar vänner och motionerar.

- Vi har tappat respekten för kroppens egen förmåga till självhealing. Tänk att naturen är bättre på detta än vi är. Men är vi hjälplösa och värdelösa - nej, vårt medvetande har en enorm kraft.

- Det borde vara läkarnas uppgift att hjälpa till att reducera antalet stressreponser. Vi måste ta tillbaka den själsliga medicinen, som vi faktiskt haft tidigare - för flera hundra år sedan hade vi på många sätt en bättre förståelse för denna sortens medicin.

EN SAK SOM förvånade Lissa mycket när hon gick igenom alla studier är hur undervärderad den så kallade placeboeffekten är inom vetenskapen. Placeboeffekten har traditionellt använts för att mäta medicinens verksamt. Om de fungerar bättre än placebo (till exempel piller eller vätskor utan verksamt

innehåll) räknas de som effektiva, och tvärt om ifall de fungerar sämre. Placebo har därför använts mycket i forskningen och mängder av studier visar enorma effekter av placebo. Ändå har inte placebo i sig getts någon positiv betydelse, utan snarare setts som något som är negativt och "fejk".

- Det har funnits bevis i mer än femtio år på att medvetandet kan läka kroppen - vetenskapen kallar det placeboeffekten - en obehaglig sanning för det medicinska etablissemanget. Men det är ju goda nyheter! Placeboeffekten är ett konkret bevis för kroppens självläkande mekanismer. Faktum är att när man jämför placebo med morfin, så är placebo nästan lika effektivt när det gäller att behandla smärta. Även fejkade operationer har visat sig vara symptomlindrande, helt och hållet baserat på patientens övertygelse om att operationen skulle vara till hjälp.

PÅ SAMMA SÄTT kan placebo göra oss sjuka. I sin bok berättar Lissa bland annat om en studie där patienter som var inlagda på sjukhus fick sockervatten och blev tillsagda att det skulle få dem att kräkas. Åttio procent av dem kräktes. Bara det att man nämner att en patient kan få negativa symptom av en medicin (eller ett sockerpiller) kan bli till

en själv-uppfyllande profetia.

Det finns även exempel på personer som fått saltlösning men som har trott att det varit cellgift och därmed tappat håret. Denna negativa effekt kallas för noceboeffekten. Detta säger mycket om hur viktig en läkares bemötande av en patient kan vara - och inte minst hur viktigt det är att vi vårdar vårt tanke- och känsloliv i vardagen.

LISSA RANKIN ÄR dock inte bara negativ till den moderna läkevetenskapen. Trots dess brister uttrycker hon ändå en stor tacksamhet för den.

- Vi har haft stor glädje av en del vacciner och inte minst antibiotika. En mängd medicinska upptäckter har ökat livslängden med hela trettio år. Min man kapade två fingrar - tacka Gud för kirurgen som slet i timmar för att få fingrarna på plats igen. Så missförstå mig inte. Det är bara det att vi drivit det för långt och glömt bort själen. Jag vill inte att vi ska acceptera kronisk stress som en oundviklig del av livet. Det här är ditt eget dyrbara och värdefulla liv. Njut av det! 🍷

Plus mer

www.lissarankin.com
www.owningpink.com
www.soulfoods.se.
Se Lissa Rankins TED-talks på Youtube.

VINNI!

Free lottar ut 5 exemplar av "Medvetandet är starkare än mediciner" i samarbete med Soulfoods Publishing (www.soulfoods.se). Skriv några rader om varför du är nyfiken på sambandet mellan medvetandet och fysisk hälsa. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning".



En personlig resa från kaos till harmoni, inspirerad av Mirakelkursen



"Den här boken är berättelsen om Gabrielles personliga resa, men den är även en handbok för oss alla. Hennes uppriktighet, villighet och verkliga ödmjukhet inför det som Mirakelkursen lär ut ger henne den kraft som en verklig lärare har."

MARIANNE WILLIAMSON

"Spirit Junkie är inte en ny i mängden av intetsägande självhjälpsböcker. Den är modern, sund, djärv och opolerad - precis som Gabrielle Bernstein själv."

KRIS CARR

Läs mer om Spirit Junkie på sidan 10.

 **egia** www.egia.se