

# Sanna Ehdin

## ”Fasta är nummer ett för hälsan”

Dr Sanna Ehdin är forskare, entreprenör och författare till femton hälsoböcker som sålts i över en miljon exemplar i tio länder – en sanningssökare ständigt på jakt efter självläkningens heliga Graal. Vi har samtalat med Sanna om hälsa, livskraft, livets utmaningar och hennes senaste bok ”Sannas fastebok” som är en inspirerande guide om fastans effekter med olika metoder och fasteprogram som leder dig rätt.

Text Agneta Orilå Foto Michelle McKoy Photography, Privat

**S**anna Ehdin beskriver sig själv som en upptäcktsresande och vägfinnare som är här för att bryta ny mark och så frön så att andra kan plöja vidare och skörda.

- Det känns extra glädjande nu när så många vaknar upp och väljer en positiv och hälsofrämjande livsstil. Jag är en hälsodoktor som lär ut vägar till god hälsa inriktat på hur du stärker din medfödda självläkande kraft. Jag är också den självläkande människan som ”landade” på jorden för att lära mig mycket och själv läkas så långt det är möjligt. Att ha varit allvarligt sjuk två gånger var den bästa läraren, och senaste läkningsresan tillbaka till livet får bli en egen ljudbok, säger Sanna Ehdin.

**SANNA HAR STUDERAT** hälsa, livsstil och mänsklig utveckling i över fyrtio år. I grunden är hon immunolog med doktorsgrad och tolv års erfarenhet av biomedicinsk forskning vid universitet, läkemedelsindustri och forskningsinstitut. Drivet att forska har funnits med länge. Som 16-åring var hon engagerad i Förbundet Unga Forskare och deltog senare på forskarskolor och laboratorier utomlands. Hon startade Sveriges första

forskarskola som senare fick efterföljare på flera universitet och Karolinska Institutet. Allt var utstakat för den etablerade forskningens väg, men livet ville något annat.

- Vid 31-års ålder beslöt jag mig för att lämna forskarkarriären för att studera ett helt nytt område: självläkning. Jag var trött på det sjuka, toxiner och försöksdjur. Trots erbjudande om en toppentjänst inom psykiatriimmunologi i USA valde jag att gå vidare, något jag aldrig ångrat. Jag studerade under flera år självläkning och det resulterade i min första bok ”Den självläkande människan” som utkom 1999 och blev en stor och oväntad framgång. Sedan har det blivit ytterligare femton hälsoböcker. Jag hade inte tänkt bli hälsoboksförfattare då jag har dyslexi och det är krävande att skriva, men efterfrågan blev plötsligt enorm. Jag följde med flödet helt enkelt, berättar Sanna.

**I ”SANNAS FASTEBOK”** presenteras olika sorters fastemetoder och redogör för deras effekter men Sanna menar att den enda riktiga fastan är att inta enbart vatten.

- Jag kan villigt erkänna att min egen syn på fasta har uppgraderats enormt sedan jag började skriva denna bok. Jag

hade fastat regelbundet under ett par år och visste hur bra det kändes och fungerade. Det var vilsamt och renande, jag blev pigg och lätt varje gång. Men jag trodde att jag fastat - med juicer, buljong och liknande - vilket egentligen bara är kalorirestriktion. Det har också sina fördelar, men inte alls som den terapeutiska fastan - vattenfastan.

- Det var som att kroppen hittade tillbaka till sin egen rytm och det kom självmant när den var mindre förgiftad. Numera vattenfastar jag en dag i veckan. Fasta är nummer ett för hälsan eftersom den aktiverar självläkning och ger sann läkning på djupet. Faktum är att vi inte längre kan äta oss fullt friska. Enbart inslag av återkommande fasta ger optimal hälsa. Jag har blivit som en helt ny människa, helt pånyttfödd faktiskt. En avsevärd förnyring av min kropp har skett, berättar Sanna entusiastiskt.

**ANSER DU ATT** människor överlag behöver fasta idag?

- Ja, vi behöver det mer än någonsin. Dagens överkonsumtion av mat leder till en mängd sjukdomar, särskilt för dem som har en stillasittande livsstil. Vi är inte gjorda för att äta hela tiden, och att äta för mycket och för ofta är stressande för

kroppen. Den ges inte utrymme för att rensa och läka. Men att ta en matpaus kan väcka starka känslor av otrygghet, tomhet, saknad och övergivenhet i många. Maten kanske är ens bästa vän, som finns där för att lindra och trösta. Och mat kan också användas för att dämpa känslor. Att ta bort maten ger reaktioner som inte känns av då vi hela tiden äter.

**VI ÄTER FÖR ATT** överleva men vi behöver matpauser för att kunna leva väl och längre, kunna läka och förbli vitala. 2020 blev det helt klart att ackumulerad ohälsa i form av multisjukdomar och övervikt är en stor riskfaktor för virusinfektioner. Vattenfasta främjar vårt immunförsvar då det stärker självläkningen enormt, förklarar Sanna.

- Men alla ska inte fasta. Den som är undernärd eller anemisk, det vill säga blek och har blodbrist skall inte fasta. Inte heller personer med åttstörningar; anorexi eller bulimi, underviktiga med ett BMI under 18,5 och barn under 18 år. De som har ett sänkt allmäntillstånd och allvarligt sjuka personer som medicinerar bör heller inte fasta. Syftet med fastan är balans, inte bantning. Som en bonus kommer du att gå ner i vikt, med rätt utförd fasta, eftersom en bättre ►

” Vi har makten att skapa nya celler och förnya våra organ och vävnader.

## KORT OM SANNA

**NAMN** Sanna Ehdin.

**ÅLDER** 60 kronologiska år, 44 biologiska år.

**FAMILJ** Ja självvald, nära och kärleksfull.

**GÖR** Hälsoentreprenör och författare.

**BOR** Digital nomad så inget fast hem, nu i västra Australien.

**MOTTO** "När livet ger dig en våg – surfa på den tills den tar slut" och "Välj var du lägger din energi för det får du mer av".

**DOLD TALANG** Är starkt intuitiv och kan dra bort smärta med mina fingrar.

**AKTUELL MED** "Sannas Fastebok" utgiven på Bladh by Bladh förlag.



hälsa gör att kroppen finner sin idealvikt, säger Sanna.

**FASTAN HAR EN** lång historia. Forntida människor ansåg att fasta var bättre för sjuka personer än att ta örter. Egyptier och greker tillämpade fasta för att behandla sjukdomar. Kända lärda personer som Platon, Hippokrates, Aristoteles stödde också fastan och använde den själv för att höja sin mentala och fysiska förmåga och effektivitet. I den medeltida mystikern

Hildegard av Bingens skrifter framställs fasta som ett universellt botemedel för att förändra medvetandet, frigöra läkande krafter och få ett nytt livsperspektiv. Hon såg fasta som ett ypperligt tillfälle att skapa nytt utrymme, sakta ner och rena kroppen men också själen. Ett sätt att få frid i vårt inre.

**DU NÄMNER** saltvattenflush i din bok, vad är syftet med den?  
- Det är ett enkelt och skoningsamt sätt att skölja tarmen med

” Vi är inte gjorda för att äta hela tiden, och att äta för mycket och för ofta är stressande för kroppen.

hjälp av olika mineralsalter. Det är en forntida yogisk rengöringsmetod som använts i tusentals år och finns inom ayurveda och hawaiiansk tarmrening bland annat. Du dricker 1-1,5 liter havssaltlösning, beroende på din vikt. Detta passerar magtarmsystemet snabbt, samtidigt som det sköljer ut. Det ger en flush av tarmen hela vägen inklusive tunntarmen. Detta kan även hjälpa till att tömma tarmfickor, de utbuktningar av tarmväggen där det bildats en ficka. Här kan gamla matrester fastna och förruttna vilket skapar inflammation.

Kroppens hälsa hänger på tarmens hälsa - 80 procent av vårt immunförsvar finns runt tarmarna. Att rensa och läka tarmen är därför väsentligt för att komma tillrätta med ohälsa. Eftersom trög mage och förstopp-

ning är ett utbrett problem idag behöver vi enkla och bra sätt att rensa tarmen. Det hjälper tarmen och matsmältningen att fungera bättre. Det kan vara starten på ett nytt liv, förklarar Sanna.

**I BOKEN TAR** Sanna upp att fastan även har en starkt andlig aspekt. Sömn blir djupare och drömmarna tydligare. Så kallade lucid dreams, klardrömmar, där du i drömmen vaknar och inser att du drömmer, dyker oftare upp. Eftersom kroppen blir renare och har mindre som tynger och stör, kan vi ta in information från en högre och mer positiv frekvens. Vi öppnar upp för andra dimensioner, som ger möjligheter till kontakt med oss själva på andra plan, vida utanför det materiella planet. Fastan erbjuder en upptäcktsresa i oss själva, där vår själ kan börja

## Fakta

### Detta har vattenfasta potential att ge dig:

- djup läkning
- föryngring
- viktminskning
- minskad hunger
- starkare muskler
- klarare tankar, minne och intellekt
- slätare hud
- stabil blodsockerhalt och förbättrad insulinkänslighet
- ökat självförtroende, personlig styrka och motståndskraft

## Övning

### Toxisk livsstil – hur lever du egentligen?

Har du tänkt på att när du mår dåligt kan det vara din kropps sätt att säga ifrån att den är överbelastad? När din energi går på sparlåga minskar även livslusten och glädjen. Allt känns trött och jobbigt och det blir svårt att tänka klart. Sätt dig ner och fundera över vad du äter – tillför det näring och energi eller tar det av din kropps resurser? Vad skulle du kunna förändra? Skriv ner konkreta förslag till ändringar.

Förslag på konkreta åtgärder:

1. Ät rätt mat – som gynnar friskprocesser.
2. Förenkla livet – gör en födofasta vilket innebär att inta få födoämnen i syfte att läka kroppen, vilket också kan vara en förberedelse för en riktig fasta.
3. Låt bli att äta en dag i veckan eller längre periodisk fasta för att stimulera utrensning, autofagi – kroppens självrengöring och nybildning – det vill säga vattenfasta.
4. Detoxa och "rensa rören" regelbundet.
5. Lägg dig att sova vid ungefär samma tid varje kväll.
6. Töm tarmen regelbundet med hjälp av saltvattenflush.

vibrera i sin egen frekvens. Av den anledningen är ofta fasta en viktig del i många andliga traditioner och religioner och ges ofta på retreatar och i kombination med yoga och meditation.

- Fasta ger oss en djup personlig resa. När giftet lossnar från cellerna genom vattenfasta lossnar även fastlåsta känslominnen. Det kan vara tufft i stunden men enormt befriande i längden. Du behöver inte göra något än att acceptera de eventuella känslor som kommer upp, var med i det som sker, som ett vittne. Känn känslorna och låt dem passera. Jag upplevde själv hur allt blev lättare, friare och friskare i min kropp.

När du medvetet väljer att skapa en hälsosam livsstil, så förbättras din hälsa - oavsett din ålder. Den kan förbättras drastiskt var du

än är med hälsan just nu och vilka dysfunktioner du än bär på. Ju tidigare du börjar, desto bättre är det förstås - men det är aldrig för sent att skruva tillbaka klockan. Våra kroppar kan förnyas i alla åldrar. Vi har makten att skapa nya celler och förnya våra organ och vävnader. Vi kan alltid förnygra vår kropp och bli friskare, hävdar Sanna.

**VILL DU** avslutningsvis lämna något budskap till läsarna?

- Det viktigaste nu är att inse att vi alla behöver göra bra val varje dag, att välja bort oro, rädsla och stress och välja lugn, frid och bliss. Att välja hälsosamma saker som främjar hälsan, och välja bort det som matar sjukdom. Vi har inte råd med något annat. Etablera en stark och kärleksfull

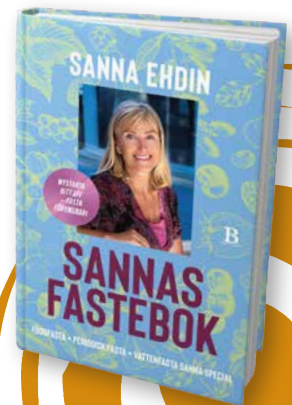
kontakt med dig själv, lita på din intuition och stå starkt i det som är rätt för dig.

- Vi går med stora kliv mot den "Nya tiden" och det är upp till oss att göra den mänskligare - för de starkaste "corporations" kämpar mot detta, med en helt annan tech-agenda. Det som händer de första 5-10 åren på 2020-talet är avgörande för mänskligheten och vår framtid. Och aldrig förr har den enskilda människans bidrag varit viktigare än nu; varje person och handling är viktigt!

Nya människor formar en ny tid, och vi är födda i denna tid för att göra denna stora omvälvande förändringen. Communities, det vill säga olika gemenskaper, är det som kommer att ta över, så knyt an till andra och stå starka tillsammans, avslutar Sanna. ☺

*Vinn!*

Free lottor ut 3 exemplar av boken "Sannas Fastebok", i samarbete med Bladh by Bladh. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



## Plus mer

[www.ehdin.com](http://www.ehdin.com)  
[www.dr sannas.se](http://www.dr sannas.se)  
[www.bladhbybladh.se](http://www.bladhbybladh.se)

Några böcker av Sanna Ehdin:

"Sannas Fastebok" (Bladh by Bladh, 2021).  
"Nya sluta kämpa - börja leva" (Bladh by Bladh, 2016)  
"Nya självläkande människan" (Bladh by Bladh, 2014)



Låt 2022 bli ett år av glädje och inspiration med denna fina väggkalender som erbjuder stärkande affirmationer tillsammans med stämningsfulla bilder.

**Jag skapar mitt liv 2022** finns i två utföranden:  
22x22 cm, klammerhäftad, 9789189033887, 79,-  
32x32 cm, spiralbunden, 9789189033894, 119,-



**ASTRO 2022** spiralbunden, 9789188939678, 222,-



**Mirakelkalendern Stjärnor & Mirakel 2022**  
spiralbunden, 9789198709001, 249,-



Eileen Caddys klassiker i ny utgåva!  
Vackra och upplyftande texter för varje dag på året.

**Att öppna inre dörrar**  
inbunden, 9789198571349, 199,-

Se fler kalendrar i shopen  
**PANETER** BRA FÖR DIG

Frakt 29 kr - fraktfritt vid order på 300 kr eller mer - [www.paneter.se](http://www.paneter.se)