

Jag har läst

Vägra följa John

- Från lagom vanligt normal till omåttligt unikt fenomenal

Av Anneli Påmark och Carl Österberg¹

Vattumannens förlag (2014)

Pia Hellertz – februari 2015



På 70- och 80-talen brukade jag ordna studiecirklar omkring böcker, som jag upplevde som mycket viktiga och som jag ville få möjlighet att dels själv studera mer ingående och dels inspirera andra att läsa. Några såna böcker var Wayne W. Dyers *Älska dig själv – inte sämre än man gör sig*, Thomas Gordons *Aktivt föräldraskap* och Anthony Robbins *Din gränslösa styrka*. Anneli Påmarks och Carl Österbergs bok *Vägra följa John* passar in i den typen av fantastiskt lärorika, tankeväckande, ja till och med paradigmförändrande böcker. Det publiceras massor med lärorika och tankeväckande böcker om personlig utveckling idag, utan att de är paradigmförändrande. Om jag vore yngre skulle jag ordna studiecirkel omkring denna också för att ge mig själv anledning att fördjupa mig, men nu överlåter jag det till andra.

Om författarna

Anneli Påmark och Carl Österberg är civilingenjörer med utbildning inom kemi- och livsmedelsteknik respektive teknisk fysik och medicinsk teknik. Det förklarar den djupa kunskap som redovisas i boken.

Fått med allt

När jag läste Robbins *Din gränslösa styrka* på 80-talet var jag så imponerad över att han fått med ”allt”. Påmark och Österberg har fått med mer än allt. Det som imponerade mig mest var kapitlen om kosten och livsstil. Författarna visar en djup kunskap om kostens olika funktioner och varför det är klokt att äta viss kost och strunta i annan, exempelvis skräpmat som innehåller tomma kalorier, socker, vetemjöl och andra raffinerade kolhydrater, transfetter, konstgjorda sötningsmedel och mycket mer. Författarna är mycket konkreta och presenterar listor på vad vi bör undvika och vad vi kan äta istället och de motiverar det med gedigen sakkunskap. Jag har ägnat många år åt frågan och författarna bekräftar och fördjupar mina tidigare kunskaper.

Påmark och Österberg tar också upp det destruktiva med den ständiga stressen i vårt samhälle. De beskriver mycket konkret och initierat hur det påverkar våra liv och har många konstruktiva förslag på hur vi kan hantera detta. Eftersom jag under snart 25 år samarbetat

¹ Fotot på Anneli Påmark och Carl Österberg är taget av Jeanette Stendahl.

med fil.dr. Lars-Eric Uneståhl, som under fem decennier utvecklat och arbetat med *mental träning*, så känner jag igen det mesta, men även här får jag nya kunskaper.

Författarna presenterar en hel del forskning på olika områden, bland annat en skrämmande studie som visar att var tredje vuxen har problem med sömnen. Dessutom berättar de om en studie som visar att tre av fyra svenska barn i förskole- och skolåldern har besvär med insomning, täta uppvaknanden, mardrömmar och orolig sömn. De berättar också att mellan 2006 och 2011 ökade utskrivningen av sömnmedel till barn och unga med 170 %. Helt ofattbart skrämmande!

Andning, fysisk aktivitet och sociala relationer

Författarna nämner också vikten av en sund andning och ger tips på andningsövningar. Boken skulle inte ha det helhetsperspektiv som jag imponeras av, om de inte också tagit upp vikten av fysisk aktivitet och vårt behov av friska sociala relationer. En underrubrik heter: *Mänskliga relationer håller oss friska*. När jag under min tid som undervisande universitetslektor i socialt arbete berättade för mina studenter om *nätverksterapi* så var just detta kärnfrågan. Om man har ett friskt och välfungerande nätverk tenderar man att både vara friskare och leva längre. Medan om man däremot hade ett mycket litet, kanske destruktivt och energikrävande nätverk, eller kanske inget alls, så är risken stor att man blir sjuk eller dör i förtid. Om man då omedvetet ”väljer” att bli sjuk så är ju sannolikheten stor att man får ett nätverk på sjukhuset, och därmed får sjukdomsvinster. Och då är det extra tragiskt som Påmark och Österberg skriver och som jag känner så väl till:

En paradox är att läkare och sjukvårdspersonal tyvärr ibland lägger sig till med, eller till och med får lära sig och blir uppmanade, att visa auktoritet och hålla en känslomässig distans till sina patienter, medan motsatsen bevisligen leder till att patienterna tillfrisknar snabbare (s. 307).

Man ska vara ”professionell” och det innebär att förhålla sig distanserat. Man får inte engagera sig. Men det förutsätter att det finns ett stödjande nätverk på hemmafronten, annars är det djupt tragiskt.

Författarna nämner också vikten av musik och sång för hälsa och välbefinnande.

Personlig utveckling

Ett avsnitt i boken handlar om olika teorier och metoder för personlig utveckling. Författarna för en dialog med läsaren om behovet av personlig utveckling, men också om motstånd mot personlig utveckling. En stilla undran jag fick är vem av författarna som i huvudsak skrivit avsnittet. Det handlar i stor utsträckning om att bli medveten om och ha tillit till sina *känslor*, att följa hjärtat. ”Så snart vi vågar tillåta känslorna att flöda fritt får vi kraft att förändra vårt liv så att det istället blir som vi vill”, skriver författarna (s.196).

Min undran beror på en erfarenhet. När jag gick gestaltterapiutbildning på 70-talet brukade gestaltterapeuten alltid fråga inledningsvis varför vi valt att gå. Jag gick i tre grupper under dessa år och det var alltid samma svar. Männerna sa ungefär: ”Jag vill komma i kontakt med mina känslor”. Kvinnorna sa ganska genomgående: ”Jag vill få kontroll på mina känslor.”

Sjukvården och läkemedelsindustrin

Ett annat område som Påmark och Österberg tar upp är kritiken mot sjukvården och läkemedelsindustrin. Det är ett område som även jag fått upp ögonen för under de senaste åren. Att det var så illa kunde jag inte ana. Att läkemedelsindustrin har vinster som högsta prioritet framför människors hälsa blev upprörande.

Läkemedelsindustrins representanter undervisar gratis inom läkarutbildningen. Läkemedelsindustrins lobbyister har personliga kontakter med läkare och vårdansvariga, bjuder på resor, konferenser och utbildningar. Läkemedelsindustrins vinster bygger på att människor behöver äta deras mediciner, så det gäller att skapa behov. Detta avslöjar också John Virapen i sin bok *Piller & profiter*. Han arbetade i mer än 35 år inom läkemedelsindustrin. Han var VD för den svenska sektionen av Eli Lilly och introducerade flera läkemedel, exempelvis Prozac. Idag är han hjärt- och kärlsjuk men behandlas arrogant av läkarkåren. I en artikel i NewsVoice undrar han om det som pågår ”egentligen är passiv dödshjälp för en whistleblower inom medicin.”²

Ett sätt att skapa behov är genom att indoktrinera läkarna så att de ordinerar mediciner. Ett intressant perspektiv som Påmark och Österberg tar upp är beroendeförhållandet mellan patient och läkare.



De drar paralleller till *Stockholms-syndromet* år 1973, där gisslan och deras kidnappare utvecklade en relation som gjorde att de tog parti för kidnapparna mot polisen (s.77). Om en läkare talar om vad patienten behöver i pillerväg är det svårt att säga nej. Läkaren vet ju bäst. Jag minns när jag vägrade använda fluor, vilket ledde till en aningen animerad diskussion med min tandläkare. Man får vara tuff och i värsta fall söka sig till en ny tandläkare eller läkare. Men det blir ju allt svårare ju mer enig professionen är mot patienterna.

Påmark och Österberg beskriver de destruktiva riskerna med läkemedel, som ofta är dåligt genomforskade och utvärderade. De beskriver studier som visar att biverkningar från läkemedel orsakar flera hundratusentals dödsfall årligen ”och då är ändå mörkertalet stort så det är egentligen betydligt fler” (s.82). De berättar att *iatrogena sjukdomar*, d.v.s. sjukdomar som är orsakade av läkare, är den allra största dödsorsaken i USA, med cirka 780 000 dödsfall per år. De berättar också att 46 % av befolkningen äter receptbelagda mediciner. I genomsnitt används 11 mediciner per person och dag, det som kallas ”kronikermedel”. Inte undra på att läkemedelsindustrin är så lukrativ. Det är den fjärde största industrin i världen efter krigsindustrin, knark- och droghandeln samt sexindustrin. Det är skrämmande när det presenteras i siffror på detta sätt. Undrar hur det ser ut i Sverige?

Den 21 februari 2014 publicerades en artikel i NewsVoice med titeln *Dör 60 000 äldre per år i Sverige för tidigt pga läkemedelsförgiftningar och vårdmisstag?* Där berättas att ”de flesta äldre över 60 år dagligen intar uppskattningsvis 3-10 kemiska preparat från läkemedelsindustrin”. Jag citerar mer ur artikeln:

Det betyder att de flesta av dessa 64 258 dödsfall är förtida och det gäller enbart personer från 75 år. Det här betyder även att ingen gammal människa dör en ”naturlig död” i Sverige.

² Hjärtsjuke Dr John Virapen om utsattheten som whistleblower, <http://newsvoice.se/2013/08/23/hjartsjuka-dr-john-virapen-om-utsattheten-som-whistleblower-lakarna-medvetet-passiva/>

Vi kan börja förstå att dessa faktiska 64 258 dödsfall ger en god ekonomi för staten och industrin.

- **Staten** drivs av effektiviserings- och besparingsmål och når dem ironiskt nog genom förkortad livslängd för de äldre.
- **Industrin** drivs av lönsamhetsmål som uppnås genom övermedicinering ända fram till livets slut för dessa äldre.³

Jag fick svar på min undran. Det verkar vara lika bedrägligt i Sverige.

Skolmedicinens uppkomst

Ett mycket intressant kapitel är berättelsen om hur skolmedicinen började. Innan det *naturvetenskapliga paradigmet* begynnelse, d.v.s. före 1600-talet, var det framförallt ”häxorna”, de kloka gummorna och gubbarna, som ombesörjde läkande och helande, men även klostren hade en viktig funktion. Klostren kunde fungera som sjukhus. Munkarna och nunnorna var ofta duktiga på medicin och läkemedel. Blev en människa sjuk var det vanligt att man tog den sjuke till ett kloster. Klostren hade trädgårdar där man odlade läkeörter. Denna aspekt nämner dock inte författarna.

Häxornas ställning var dock inte populär hos kyrkan som menade att deras kunskaper och metoder var knutna till hedniska riter och förbund med satan. Detta, tillsammans med renässansens sökande efter nya kunskaper, gjorde att häxorna skulle utrotas. Under 1500-1600-talen brändes mer än 9 miljoner människor på bål eller dödades på andra sätt, berättar författarna.

Med renässansen växte en ny människo- och kunskapssyn fram. Studier baserade på döda kroppar ledde fram till en fragmenterad, materialistisk människosyn.

Man utgår från den starkt förenklade bilden av att levande organismer är komplicerade maskiner av kött och blod som först och främst kan påverkas av kemikalier och genom fysiska ingrepp (s.79).

Människan blev en levande maskin, vilket lade grunden till den skolmedicin som fortfarande är förhärskande. Den innebär bland annat att man delat upp kroppen så att det finns ögonläkare, öron-, näs- och Halsläkare, gynekologer, narkosläkare, hjärtläkare, ortopedier med många flera specialister. Därmed hade ingen ett helhetsperspektiv.

På grund av den lukrativa verksamheten så är det starka krafter som motarbetar en förändring. Författarna kommer också in på vaccinerna och de risker dessa innebär. Bland annat berättar de om bakgrunden när det gäller skandalen omkring Pandemrix, svininfluensavaccinet, samt Gardasil, som påstås skydda unga flickor mot livmoderhalscancer, men som i vissa fall visat sig vara skadligt.

Holistisk behandling

Men nu börjar någonting hända i synen på människan. Ett paradigmskifte är på gång.⁴ Allt fler människor börjar vända sig till alternativmedicinen, till homeopater och holistiska behandlare. Påmark och Österberg menar, liksom många andra författare, att Sverige tyvärr ligger efter andra länder i den utvecklingen. Den materialistiska, naturvetenskapligt orienterade människo- och kunskapssynen har fortfarande ett mycket starkt fäste i Sverige. Här betraktas

³ Dör 60 000 äldre per år i Sverige för tidigt pga läkemedelsförgiftningar och vårdmisstag? <http://newsvoice.se/2015/02/21/dor-60-000-aldre-per-ar-i-sverige-for-tidigt-pga-lakemedelsforgiftningar-och-vardmisstag/>

⁴ Detta diskuterar jag i min bok *Paradigmskifte på gång?* (2012)

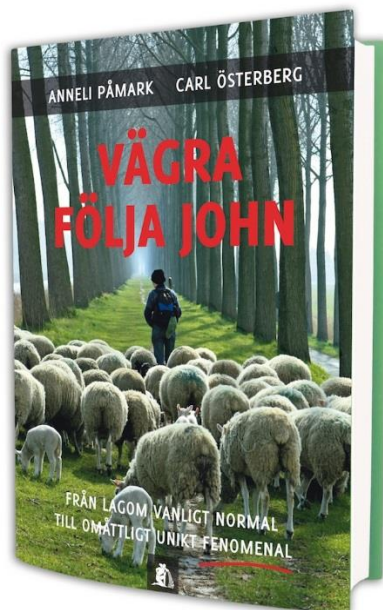
holistisk medicin fortfarande som ”flum” och pseudovetenskap. Trots att många andra länder, exempelvis Tyskland, England och Italien har utvecklat ett samarbete mellan skolmedicinen och komplementärmedicinen.



Jag tänker på den svenska läkaren Erik Enby, som både använde sig av skolmedicin och av viss komplementärmedicin. Han hade i sitt mikroskop funnit att viss cancer är svamp och botade sina patienter framgångsrikt utifrån den diagnosen. Han berättar om detta i boken *Blod, Mod och Envishet – På spaning efter sjukdomarnas väsen*. Ingen ville titta i hans mikroskop. Istället förlorade han sin läkarlegitimation. Kampen för att han ska få upprättelse fortsätter.

Med bland annat hänvisning till kvantfysikens och den nya biomedicinska forskningens rön öppnas portarna till en ny värld för helande och hälsa. Bara för att ta ett par exempel på studier som författarna nämner vill jag ta forskningen som visar att celler kommunicerar med varandra ”på ett närmast telepatiskt sätt”. Det innebär att läkemedelsfri energimedicin är verksam. En annan studie visar att vatten har minnen, något som homeopater känt till länge.

Jag kan garantera att läsaren kommer att hitta massor med nya intressanta uppgifter om det mesta när det gäller personlig utveckling och hälsa i boken.



Jan Oleby, legitimerad läkare, ger följande bedömning av boken på baksidan:

”Jag är djupt imponerad och övertygad om att boken är en av de bästa som skrivits inom området personlig utveckling! Jag har själv länge funderat på att skriva en bok i ämnet men skrinlägger nu dessa planer.”

Jan Oleby blev anmäld till Socialstyrelsen eftersom han inom sin läkarpraktik börjat använda healing på sina patienter. På sin hemsida skriver han:

”Efter frikännandet i Socialstyrelsen har jag nya visioner och att tillföra Healing och andra alternativa och komplementära metoder INOM svensk sjukvård ligger mig varmt om hjärtat. D.v.s. följa USA, Kina, Japan, Indien, Australien, EU (med något undantag) och i princip alla övriga länder i världen. Vad är det som svensk forskning vet men som inte är känt i övriga världen?”