



# Hälsobyran

## **Vem kan man lita på?**

*Just nu är det inte Hoola bandoola Band som ställer den frågan, utan många av oss som arbetar med H Ä L S A och att bevara det friska friskt.*

*Hälsa är att må bra utifrån sina egna förutsättningar. Vägen till hälsa är som att speja efter egna smultronställen istället för att synligöra och undvika faror. Ur ett vetenskapligt synsätt är hälsa lika med frånvaro av sjukdom. Ur ett humanistiskt perspektiv handlar det om individens upplevelse av sitt välbefinnande. Vad kan vi lita på?*

*Vet vi verkligen vad det är som håller oss friska? Mycket av vår kunskap kommer från den medicinska forskningen, en forskning som ständigt är i utveckling, så det som är sanning idag kan vara ljug i morgon, vad kan vi då lita på?*

*Olika hälsorekommendationer sprids snabbt tack vare ett forskningsfält som heter epidemiologi, den forskning där man använder sig av observationsstudier. Epidemiologer analyserar sjukdomsfrekvens och livsstilsfaktorer som kost, fysisk aktivitet, läkemedelsanvändning och utsatthet för miljögifter med mera. I dag finns ingen vetenskaplig studie på vad som är bäst för oss när det gäller kost och livsstil. Vi får heller inte glömma bort att vetenskap är en kunskapsform bland andra. Verkligheten och praktiken några andra. John Lennon sa att – livet är det som händer medan du gör upp andra planer!*

*Redan antikens Hippokrates betonade att en läkares främsta uppgifter är att ge sina patienter råd om god näring, eftersom det är en av grundpelarna för god hälsa. Tyvärr är det inte många läkare som kan speciellt mycket om kost och näring. Än idag är läkarens utbildning i ämnet begränsad till två veckor. En veterinär har sju månaders utbildning inom området. Det är kanske därför vi vet när – vad- var- och hur hunden, hästen och boaormen kan och ska äta.*

*Kanske har livsmedelsindustrin hamnat lite på glid i dag? Det är i alla fall mycket kemi och inte mat på våra butikshyllor. Kanske borde det bytas namn på bra mat från livsmedel till näringsmedel? Sedan har vi "annan konsumtion" skräpmat och produkter med lågt eller inget näringsvärde som borde klassas som "sjukmedel"? Vad kan vi lita på?*

*Vänd blicken lite inåt – känn efter hur det känns när det känns bra, sträva efter att göra lite mera av det som känns bra – då blir det som är bra ännu bättre.*

*Skaffa dig gärna ett eget livsmotto, mitt är: - gårdagen är historia – morgondagen blir en överraskning -fånga dagen idag – det är livet.*

*Se nu framåt – på rullande stenar växer ingen mossa – precis det jag kunde konstatera vid Rollig Stones senaste konsert i Sverige – Göteborg. Mick Jagger kan vi lita på.*

// Lena Svedevall

Sjuksköterska, Hälsostrateg och Hälsocoach