



I AM FOR U

IMMUNHÄLSA



En fördjupning i

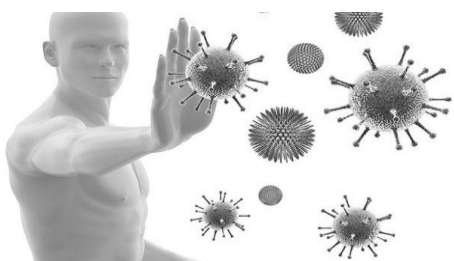
Medvetenhet  Folkhälsa



IMMUNHÄLSA

Immunhälsa – att hålla sig frisk – blir allt viktigare. Att ge sig själv bästa tänkbara förutsättningar att förebygga infektioner av olika slag – är exempel på att jobba med sitt immunsystem. Inte minst pandemin fick många att börja söka olika vägar att stödja immunförsvaret. Det handlar om sådant som näring och återhämtning.

Att minska stress, trötthet och utmattning, förbättra sömnkvaliteten, att förebygga ångest och depression – faktorer som tillsammans med en fungerande maghälsa är viktiga nycklar till ett fungerande immunförsvaret. Samtidigt är immunsystemet långt mer avancerat än man kan tro. Exakt hur det fungerar – och vad vi specifikt kan göra för att stärka det – är fortfarande mycket av ett mysterium medicinskt.



Även om en del forskare rycker lite på axlarna åt olika huskurser, som vitlök och gurkmeja så är mat och livsstil centrala för immunsystemet. Vissa typer av vitaminer och mineraler rekommenderas: A, D och C, B6, B9 och B12 samt mineraler som zink, selen, järn och koppar. Vissa saker ses dock som direkt skadliga – och ingenting av det vi stoppar i oss är så skadligt för immunhälsan som socker.

Mycket socker i maten startar en tydligt destruktiv spiral av insulinresistens och fetma som skapar inflammatoriska processer, skadar blodkärl och distraherar immunsystemet på ett sätt som möjliggör för virus och bakterier att ta sig förbi kroppens försvar. Processad mat är en av de stora bovarna här. Den innehåller lite näring, just mycket socker eller andra konstgjorda sötningsmedel, fett och salt.

OCH – de som äter mest processad mat i hela Europa – [det är vi svenskar](#).

Annat som mätbart påverkar immunhälsan är rökning, virus, ålder och kön. [Nature Immunology](#) publicerade 2018 en omfattande studie som analyserade gener och vita blodkroppar hos tusen friska personer. Immunsystemet undersöktes i syfte att finna orsakerna bakom olika sjukdomar. Av alla faktorer som potentiellt kunnat försämra immunförsvaret hittade forskarna fyra med en bred och kraftigt effekt över hela immunförsvaret och ett antal genetiska mutationer med mer lokal påverkan.

Rökning har, inte helt otippat, en bred och kraftig hämmande påverkan på hela immunsystemet.

CMV-virus – ett herpesvirus som nästan alla får förr eller senare, påverkar delar av immunförsvaret extremt mycket.

Kön. Kvinnors och mäns immunsystem skiljer sig lite åt och kvinnor har en ökad risk för autoimmuna sjukdomar, exempelvis reumatism.

Ålder. Det är sedan tidigare känt att immunförsvaret förändras med stigande ålder. Många delar av immunsystemet visade sig minska med åren vilket gör att äldre oftare drabbas av sjukdom.

15 mutationer – genetiska förändringar. Dessa sker ständigt, är en del av evolutionen. Av 6 miljoner mutationer som studerades, såg forskarna att 15 utmanade immunsystemet – Big time.



IMMUNHÄLSAN – UTMANINGAR

Immunförsvaret kan drabbas av en rad olika utmaningar

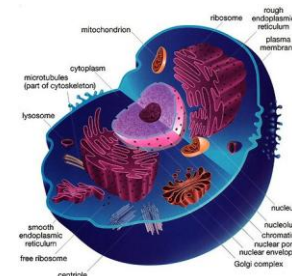
Autoimmuna sjukdomar är ett samlingsbegrepp, t.ex. sköldkörtelsjukdom, ledgångsreumatism, typ 1-diabetes och MS. Andra sjukdomar kopplade till immunförsvaret är astma, KOL och allergier. Dessa beskriver jag i andra PDF:er i serien. Det vi fokuserar på här är cancer.

Cancer – vad, i ett västerländskt perspektiv, är detta för en slags obalans?

Enligt Cancerfonden är cancer ett samlingsnamn för cirka 200 olika sjukdomar, vilka i sin tur delas in i flera olika undergrupper. De vanligaste är bröst-, prostata-, lung-, hud-, tjock/ändtarm och urinblåsecancer. Av de totalt cirka 65 000 cancerdiagnoser som ställs varje år i Sverige, där 30,000 är kvinnor och 35,000 är män så är 9,000 bröstcancer, 10,000 per år är prostata, över 7,000 är tjock/ ändtarm, nästan 4,000 är malignt melanom, lungcancer 4,000 och urinblåsecancer – 3,000 fall. Dessa sex olika former står för långt mer än hälften av alla nya diagnoser varje år.

Även om alla cancersjukdomar har det gemensamt att celler någonstans i kroppen börjar dela sig och växa okontrollerat så kopplar man medicinskt cancer till vilken celltyp den uppstår i och eftersom vi består av 200 olika celltyper har vi därmed också 200 olika typer av cancer. 5-10 % av all cancer beskrivs vara ärftlig. Forskarna tror dock att kanske ända upp till 30 % av all cancer kan ha koppling till någon form av ärftlighet och det bedrivs omfattande genetisk forskning på området.

Normalförloppet: Din kropp består av tusentals miljarder celler: hudceller, muskelceller, njurceller, leverceller m.fl. alla med olika uppgifter. När en cell blir gammal och dör ersätts den via celledelning med en ny likadan som utför samma arbete. Normal celledelning är noggrant kontrollerad av gener i cellens kärna. Några gener signalerar när cellen ska dela sig, andra när det är dags att stoppa celledelningen – som går allra snabbast i mage, tarm och benmärg.



Cancer: En cancercell uppstår genom skador i cellens arvs massa på ett sätt som gör att den inte kan dö utan i stället delar sig i oändlighet. Den stimulerar sin egen tillväxt, har en stabil egen arvs massa och är helt okänslig för alla kroppens signaler om att sluta växa. Den kan själv stimulera tillväxt av blodkärl som förser den med näring och den kan via blod- och lymfbanor sprida sig till andra organ än det där den uppstått, där den bildar dottertumörer, s.k. *metastaser*. Dessa olika egenskaper hos en cancercell varierar mellan olika cancerformer OCH mellan olika individer med samma cancerform, vilket skapar mycket varierande prognoser.

Normalt sett reparerar kroppen själv skador som uppstår i cellerna och skadorna blir inte bestående. **Immunförsvaret** har som en av sina arbetsuppgifter att ta kål den felande cellen. Vi har dessutom olika gener i cellerna, s.k. onkogener och suppressorgener som ska förhindra uppkomst av skador på arvs massan – men ibland så rubbas den perfekta celledelningsbalansen.

Enligt försiktig uppskattning från [forskarhåll](#) så sker ofattbara *tusen miljarder* reaktioner/sekund i varje aktiv mänsklig cell. Celler som samtidigt kommunicerar med alla andra tiotals biljoner celler i din kropp – ibland fungerar inte reparationsprocessen....

Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Cancer utvecklas normalt sett under lång tid. Det kan ta 20 år eller mer från en första sjuka cell till dess att en tumör upptäcks. Samhället vill därför att vi själva löpande ska ge akt på olika symptom och kännetecken som kan indikera cancer: exempelvis ett sår som inte läker, ett födelsemärke som växer, ändrar färg eller form, som blöder eller kliar.

Andra typer av blödningar eller konstiga knölar som uppstår utan känd orsak, ihållande hosta eller heshet, svårigheter att svälja, försämrad aptit och ofrivillig viktnedgång, svårighet att kissa, ändrade avföringsvanor, långvarig feber och diverse andra oklara symptom från nervsystemet. Vi uppmuntras också att regelbundet testa oss, via gynekologiska cellprovtagningar, mammografi och PSA tester. Vården använder också datortomografier, biopsier och annat för att hitta misstänkta tumörer.

Behandling: När sjukdomen är ett faktum behandlas den i huvudsak på fyra olika sätt. Med operation där man skär bort tumören och viss omkringliggande vävnad, med strålning i syfte att förstöra tumören, med cellhämmande och olika hormonpåverkande läkemedel, samt immunterapi som går ut på att stärka kroppens immunförsvar så att det kan angripa cancer.



Prognosen har på grund av förbättrad behandling utvecklats i positiv riktning sedan 1970-talet. Den varierar naturligtvis mellan olika cancerformer. Övergripande skattades den s.k. 5-årsöverlevnaden då till 35 % för män och 48 % för kvinnor. I dag: 75 % för män, 74 % för kvinnor. På 10-års sikt så är överlevnaden 69 % för båda könen. Man har i forskningen sett att [bra mat](#) är en faktor att beakta.

Kostnader. Vid sidan av det mänskliga lidandet kostar cancer både tid och resurser, för den enskilde som drabbas, så väl som för samhället i sin helhet. Kostnader handlar om att diagnostisera, behandla och leva med cancer. Nya läkemedel mot cancer t.ex. kan kosta en miljon per patient och år plus att sjukdomen hindrar människor från att arbeta. 2013 var samhällskostnaden mer än 36 miljarder per år. 2030 beräknas den uppgå till 78 miljarder. Mer om siffrorna kring cancer [HÄR](#).

Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?

Vid sidan av det medicinska finns också ett energimässigt, holistiskt perspektiv på cancer som även den [vanliga vården](#) allt mer får upp ögonen för. Utöver de rena livsstilsfaktorerna med förebyggande åtgärder som nämnts ovan beskrivs holistiskt olika känslomässiga komponenter exempelvis [stress](#), vars underliggande orsaker ofta går långt ner in i barndomens tidiga präglingar med anknytningsproblematik, intrauterin stress mm, där nedan angivna exempel kan ses som en provkarta på känslor och upplevelser vilka ur ett energimässigt perspektiv kan bidra till en negativ påverkan på hälsan.

Känslomässigt [ser forskarna idag](#) hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många, vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för alla dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner, immundämpande preparat, återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur det emotionella med kronisk stress, trauman, svår barndom etc. i sig kan leda till ohälsa. Dessa relationer har undersökts av forskarna. I en stor [kanadensisk studie](#) 2009 med 13,000 deltagare kunde man ex. se att om man regelbundet fått stryk som liten så ökade risken med nästan 50 % för att man som senare som vuxen skulle utveckla cancer.

Energitänk & Cancer. Man har i [forskning](#) sett att 25 % av alla cancerpatienter vänder sig till det alternativa och komplementära för att få råd, hjälp och vård och det finns därför framtaget en [broschyr](#) om detta. Det känslomässiga spelar roll. Holistiskt sett kopplas cancer samman med djup inre smärta. Kanske finns där djupa hemligheter sammanflätade med bitterhet, sorg och hat som bokstavligen åter en inifrån – kopplat till en känsla av hopplöshet – *vad tjänar någonting till?*

Här kan finnas, inbakat i den låga självkänslan, upplevda begränsningar, rädslor, ilska och skuld – allt ständigt riktat inåt, mot sig själv. I osäkerheten är man ständigt på sin vakt, med garden upp, aldrig slappnar av, aldrig släppa taget, aldrig förlåta – istället pressar man sig över alla gränser i en önskan att duga, vara till lags, i en längtan efter bekräftelse.

Det finns en fin historia om Greg Anderson som 1984 fick veta att han hade 30 dagar kvar att leva. Han sökte och fann andra som fått samma typ av besked – och som ändå överlevt. Han började fråga dem om hur de tänkt och gjort. Han fick med tiden tag på över 16,000 såna, han skrev en bok som sammanfattade vad dessa överlevare sagt – [Cancer, 50 essential things to do](#) – och har sen dess strävat att hjälpa andra människor i samma situation. Ja, han lever fortfarande.



Yogiskt sett är hjärtchakrat alltid involverat i all form av ohälsa kopplad till cancer. I hjärtchakrat, som förutom immunförsvaret inkluderar hjärta, lungor, tymus och hud så finns kärlek, glädje, empati, medkänsla, förlåtelse och sorg. Samtidigt som hjärtchakrat i sin tur reagerar på obalanser i något/några av dina nedre tre chakra: Rot, Sexual och Magchakra, inte minst rotchakrat, via självupplevd otrygghet och låg självkänsla. Alla involverade chakran behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och skapa varaktig balans i allt som relaterar till hjärtat.

På Akademiska Sjukhuset i Uppsala hade man 2014-2024 MediYoga som komplement och erbjöd den till alla sina cancerpatienter. 2015 blev jag och Fatane Salehi, den chef på AS som tagit initiativet till verksamheten intervjuade om detta av [Nätverket mot Gynekologisk Cancer](#). På sidorna 6-7 i denna PDF har en av yogaterapeuterna, Anneli Westberg-Kekkonen, som höll i verksamheten i alla 10 år, skrivit en sammanställning om yogan som cancerrehabilitering på sjukhuset.

Ayurvediskt är cancer en s.k. tre-dosha obalans, både Vata, Pitta och Kapha är involverade och ur balans. Ayurveda vars syfte är att finna den underliggande orsaken till sjukdomen använder bland annat [olika örtpreparat](#) för att stärka kroppens immunrespons. Mer om Ayurveda i PDF:en **Hälsans Vardagliga Byggklossar**.

Forskning på yoga, meditation och Ayurveda

Trots att Akademiska i Uppsala började arbeta med yoga för sina cancerpatienter redan 2014 så finns ännu ingen formell forskning på yoga vid cancer. Läs mer om andra svenska yogastudier som gjorts – [HÄR](#)

Internationellt finns i den stora amerikanska databasen [MEDLINE](#) cirka 4,000 studier publicerade under sökorden *yoga*, *alt. meditation* eller *mindfulness* och *cancer* – och cirka 850 på [Ayurveda Cancer](#).



Yoga som rehabilitering för cancerpatienter

En sammanställning av Anneli Westberg Kekkonen, ansvarig yogaterapeut Akademiska sjukhuset.

Yoga som rehabiliteringsinsats för cancerpatienter i Akademiska Sjukhusets egen regi fanns åren 2014-2024 och bedrevs som gruppträning. Grupperna bestod av vuxna patienter med olika typer av cancerdiagnoser i alla faser av sjukdomen.

Enligt Regionalt Cancercentrums nationella vårdprogram syftar cancerrehabilitering till att förebygga och reducera fysiska, psykiska, sociala och existentiella följder av cancersjukdom och dess olika behandlingar. Medicinsk yoga som holistisk metod kan ses som en unik rehabiliteringsinsats då den i en och samma träning inkluderar samtliga ovan nämnda dimensioner av vad cancerrehabilitering nationellt syftar till att innehålla.

Kvalitativa utvärderingar visar att de upplevda effekterna av yoga som rehabilitering är goda och livskvalitetshöjande. En viktig aspekt att belysa är att yogaträningen ger en direkt respons som är värdefull i stunden för alla, men speciellt för patienter inom palliativ vård vars livstid är begränsad. Att guidas till upplevelsen av avslappning, känna hur kroppen ändrar rytm och går in i ett tillstånd av ökad inre harmoni är ofta sådana direkta effekter. Med lite träning och på lite längre sikt ser vi ett bredare spektrum av positiva effekter, samtidigt som en mer terapeutisk process tar vid.

Det kan vara allt från att hitta kontakten med muskler som tagit skada till följd av exempelvis en operation, till att oro och spänningar släpper, reducering av behandlingsrelaterade biverkningar, förbättrad sömn, till upplevelsen av att kunna hantera sin aktuella situation på ett bättre sätt. Nedan har jag valt ut några upplevda effekter utifrån de 4 hörnplare som rehabilitering inom området innefattar.

Fysiologiska aspekter

Yogans olika fysiska övningar hjälper till att bibehålla, stärka och bygga upp kroppens funktioner. Den fördjupade andningen är central ur hälsoperspektivet, så även i yoga som vid cancer rehabilitering. Genom att medvetandegöra och följa sina egna andetag kommer man i kontakt med kroppen och landar på det sättet i nuet. Att sedan mjukt lära sig att styra andetaget till att bli djupare och långsammare och ger patienten tillgång till ett eget, värdefullt och alltid tillgängligt verktyg, för att påverka nervsystemet att öka lugn och ro responsen, värma upp systemet, öka cirkulationen, ventilera och träna lungorna, och mycket annat.

Bäckenbottenträningen är av stor vikt för gyn- och prostatacancer patienter som ofta är skadade i detta område efter operativa ingrepp. Yogans rotlås är ett värdefullt verktyg för dessa patienter, dels för att få hjälp att hitta tillbaka till skadade muskler igen, samt att stärka och mjuka upp hela bäckenbottenområdet. En annan god effekt kan vara ökad trygghetskänsla – då läckage både från urinvägar och ändtarm är vanligt förekommande vid dessa cancerdiagnoser.

Smärta som är vanligt förekommande vid cancer kan ha många orsaker. Det kan vara en effekt av operation eller strålning, det kan också vara en biverkning av cytostatikabehandling, eller tryck från en tumör. Oavsett är det begränsande och tröttsamt att ha ont.

Yogautövandet har en förmåga att lindra smärta i stunden – här och nu. Det är ofta som patienter uttrycker att smärtan är mindre intensiv efter ett yogapass, och vissa med konstant smärta uttrycker att de till och med kan känna stunder av total smärtfrihet under avslappningsstunden. Patienter

vittnar om att yoga som rehabilitering har hjälpt till att lindra behandlingsrelaterade biverkningar, exempelvis illamående, och att yogan som lugn och mjuk träning utifrån dagsformen fungerar även då ork och möjlighet till andra tuffare fysiska aktiviteter inte är möjligt.

Den psykiska aspekten

Det händer mycket med det mentala/emotionella när man får en allvarlig diagnos, som behöver få tas om hand, tillåtas och omfamnas. Självbilden kan lätt komma i gungning, känslor som skuld och dåligt samvete, ilska, sorg, maktlöshet är vanligt förekommande. I det meditativa varandet skapas utrymme att landa i det som är, acceptera och låta känslor/tankar få fritt flöde. Ofta blir man snällare mot sig själv efter en tids yogautövande, det ökar självkärleken och viljan att hjälpa sig själv mer, och bli en aktivare del av sin egen läkeprocess. Många gånger uttrycker patienter att yogan har hjälpt dem *återerövra* sin kropp. Känslan av maktlöshet minskar genom detta konkreta hanteringsverktyg – en hjälp till självhjälp.

Det finns ett stort behov av att *socialisera* med andra i liknande situation, ett forum för att prata ut utan att behöva filtrera, som ofta kan vara fallet i relation till sina nära och kära, för att skydda dem mot smärtsamma känslor. I yogagruppen finns en fin och med tiden djup social samvaro i det tysta, liksom i delningsstunden efter yogapasset. Patienterna skapar kontakter, vänskap och naturliga självhjälpssgrupper som stöd för varandra.

Den existentiella aspekten

När man drabbats av en allvarlig, kanske obotlig sjukdom uppstår vanligtvis en existentiell kris som har stor påverkan på patientens upplevda livskvalitet. Livet hotas, och de annars helt vardagliga utmaningarna blir avgörande. Frågor kring och grubblande om döden, mening kontra meningslöshet, ensamhet osv. kommer oundvikligt upp till ytan och kan leda till stark ångest, även depression. När ens livssituation bokstavligen handlar om liv eller död blir det existentiella dominerande och därför en viktig del av rehabiliteringen.

Det meditativa i yogautövandet ger tillgång till en mer neutral sinnesstämning, som i sig kan vara till hjälp i att tillåta de existentiella frågeställningarna att lyftas fram – och få finnas. Det är viktigt att kunna få ge utlopp för känslorna, acceptera dem som en del av sjukdomsperioden, eller som en hjälp att acceptera döden som en del av livet. Många gånger får patienter som blir botade en helt ny syn på livet och ett annat djup i tillvaron.

Oavsett anledning till att man som patient söker sig till medicinsk yoga som rehabilitering så får man alla aspekter *på köpet*. Det personliga syftet så väl som vårdpersonalens intentioner kan vara att bibehålla eller stärka kroppens funktioner, att minska oro/ångest, hantera livet så som det ter sig efter en diagnos, eller något annat. Oavsett så leder det till att patienten får en helhetsträning.

Samtidigt som yogan är en helhetsträning tenderar den att ge varje enskild patient just det som den behöver i stunden. Det kan handla om att landa i sig själv, kunna andas bättre, minska på stress, eller hitta energi, ork och kraft i sin vardag.

Sist – men inte minst: A och O är ge sig själv tid, uppmärksamhet och omsorg – och det ger du odelat till dig själv under ett yogapass.

För mer information om denna verksamhet – awek.anneli@gmail.com



YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

FÖR ÖKAD IMMUNHÄLSA

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och toavanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

En övning

[Suficirklar](#)

[Diagonal sidoböj](#)

[Ryggflex med händerna på axlarna](#)

[Sat Kriya](#)

En meditation

[Guru Ram Das](#)

[Starka nerver lugnt sinne](#)

P-A-M – en andningsteknik, en övning, en meditation

[Väl fritt en sekvens](#)

Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Max Nine - H4](#)

[Max Nine – H5](#)

[Andning - A3](#)

[Alla Chakra - C2](#)

[Hjärta - L2](#)

Ett pass

[Korta Ryggpasset 18 min](#)

[Chakrasystemet 4 - Hjärtchakrat 45 min](#)

[Dina tre doshor - Ayurveda 45 min](#)

[Chakra 5 - Instinktiva Jaget 75 min](#)

[Chakra 6 - Hjärtchakrat 75 min](#)

[KORTA RYGGPASSET](#)

En kurs

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Chakra - 12 st 75 min pass](#)

