

Alla kan stötta sin ”inre läkare”

Sår läker och influensa går över. Läkning pågår hela tiden, utan att vi tänker på det. Våra kroppar arbetar ständigt med att rensa, skapa balans och bygga nytt. Hur vi kan stödja kroppen i denna livslånga syssla har medicinska antropologen Suzanne Schönström skrivit om i boken ”Den inre läkaren”.

Suzanne Schönström har en master i medicinsk antropologi från University of London School of Oriental and African Studies. Hon är också utbildad i kinesisk medicin och energimedicin i både Kina och Sverige och har gått i lära hos en medicinman i Mali.

I sin bok ”Den inre läkaren” tar Schönström in en mycket större kontext än vad vi är vana vid från svensk vård. Inspirerad av det hon lärt sig om behandlingar i Kina och Indien vill hon att vi alla ska lära känna oss själva och upptäcka hur vi kan hjälpa våra intelligenta kroppar att hålla den balans de hela tiden naturligt eftersträvar.

I del två av boken skriver hon om ”den inre läkarens åtta stöttande pelare”. Fyra av dem känns igen: rörelse, mat, återhämtning och sömn samt andning. Men de fyra sista brukar det inte talas riktigt lika mycket om i den västerländska hälsolitteraturen: inre stillhet, närvarande i nuet, kärlek till sig själv och, som nummer åtta, harmoniska relationer.

Schönström skriver om tankarnas och känslornas kraft, och hur vi medvetet kan stötta den inre läkaren när den utför sitt dygnetrunkarbete.

Inom den kinesiska medicinen talar man om *qi*, i ayurveda om *prana* och i tibetansk medicin om *rlung*. Hon skriver: ”Om energiflödet hindras blir man sjuk, och om flödet avstannar helt upphör livet.”

Undertio år (2000–2010) undervisade Schönström i medicinsk antropologi och kinesisk medicin på läkarlinjen på Karolinska institutet.

– Man hade märkt att många patienter använde sig av komplementära behandlingar och ville få in kunskaper om dessa på läkarprogrammet.

Hon har också undervisat på Uppsala och Linköpings universitet inom global medicin.

– Studenterna var jätteintresserade. De vet att det finns massor man inte kan göra i svensk sjukvård, så de ville veta mer, inte minst när det gäller kroniska sjukdomar. Men jag tror att det kan finnas en rädsla hos många för att göra fel, även hos verkliga läkare och vårdpersonal. Många är intresserade, men vill inte framstå som ovetenskapliga.

Schönström ser en öppnare inställning i andra länder, till exempel i USA, Storbritannien, Tyskland, Kina och Indien. Vad hon efterlyser i Sverige är en större förståelse för helheten – att man inte bör dela upp det fysiska och ”det andra”.

EN GREN INOM ANTROPOLOGIN

Medicinsk antropologi är en gren inom antropologin som studerar hur människor inom olika kulturer och samhällen förklarar och hanterar hälsa, sjukdom och läkande.

Traditionell kinesisk medicin, ayurveda och tibetansk medicin är läkekonster från Asien med flertusenåriga rötter. De utgår från kroppens energiflöde i diagnos och behandling och betonar balans mellan kropp och sinne. Örtmedicin och energibehandlingar är inslag hos alla tre.



Suzanne Schönström håller föreläsning om ”Den inre läkaren” i Paris våren 2026 för kvinnoorganisationen Swea i Paris. FOTO: ISMAEL KOUYATÉ SCHÖNSTRÖM

Tankar på helheten och att människan är mer än bara biologisk mekanik finns enligt henne även i Västerlandets hälsotänkande. Hon exemplifierar med bland andra den engelska neurologen Tara Swart, som förändrade sin syn på hjärnans plasticitet och medvetandet efter att hon själv upplevt något hon tidigare skulle ha kallat ”ovetenskapligt”. Hon nämner också Albert Einsteins förklaring av hur all materia kan omvandlas till energi och vice versa ($E=mc^2$). Hon lyfter fram stamcellsforskaren Bruce Liptons upptäckter kring epigenetik och hans tes att tankar och medvetande påverkar vilka gener som slås på respektive av. Hon påminner om hur fotosyntesen omvandlar solljus till kemisk energi samt hur omöjligt det är att beskriva kärlek med fysiska mått på signalsubstanser och hormoner.

Allra först i boken ägnar hon även några sidor åt att beskriva våra kroppars biologisk-fysiologiska system på västerländskt vis. Kvantfysiken får också vara med, som i det möjligen lite svårsmälta påståendet att det mesta av oss – enligt vad vi i dag vet om atomer och molekyler – är tomrum och att allt är i ständig rörelse.

Iså fall är det enligt henne logiskt att det mest intressanta sker i tomrummet, där den energi och de elektriska signaler vi kan påverka med livsstil, tankar, känslor och intentioner flödar. Hon citerar vetenskapsjournalisten Ali Sundermier, som skriver: ”Om man tog bort allt tomrum i kroppens atomer skulle vi rymmas i en dammpartikel.”

Schönströms intresse för Kina väcktes tidigt. – Jag tror att det började när jag som

Suzanne Schönström har en masterexamen i medicinsk antropologi och är utbildad i kinesisk medicin.

FOTO: ISMAEL KOUYATÉ SCHÖNSTRÖM





ung tränade karate och shaolinmetoder. Jag upptäckte att jag kunde känna energin från en annan människa. Och så hade jag en moster som skulle åka till Kina, och jag sa bara: "Wow, kinesiska muren!" Du vet, idéer man har som barn.

Så hon åkte till Kina och därefter till Indien, dit hon också återvänt flera gånger. År 2017 bodde hon där med sin son som gick i skolan medan hon själv studerade meditation och ayurveda, som också nämns i boken. Även tibetansk medicin nämns, men det är den kinesiska medicinen Schönström fokuserat på.

– Det finns många parallella spår mellan läkekonsterna i Asien. De utgår alla från energiflödet.

Hon är medveten om att energiflödet kan låta diffust och ovetenskapligt för många i väst, men påminner om att man även inom västerländsk vård talar om exempelvis elektriska impulser.

– Faktum är att nervceller kommunicerar via elektriska impulser. Hjälpmiddel inom vården som EKG och EEG, där hjärtats respektive hjärnans elektriska aktivitet mäts, grundar sig på registrering av energi. Många processer i kroppen är också elektriskt drivna genom joner [atomer eller molekyler med elektrisk laddning].

Schönström ser inte heller någon motsättning mellan skolmedicin och det som brukar kallas alternativ- och komplementärmedicin.

– De metoderna utövas parallellt i flera länder. Vad man väljer beror på typ av sjukdom och hur bråttom man har. Skolmedicinen är en akutmedicin, medan de traditionella läkekonsterna strävar efter att bygga upp kroppen. Allt spelar roll för läkningen av ohälsotillstånd. Det är därför många från Sverige och Europa åker till Indien för att få hjälp

I Mali slogs Suzanne Schönström av hur vänliga läkarna och medicinmännen var mot patienten: "Väldigt inläggande, väldigt mottagande, väldigt flexibla."

FOTO: GABRIELLA SAHLIN

av ayurveda och tibetansk medicin för sina kroniska sjukdomar. En tibetansk läkare jag intervjuade i Dharamsala hade flera europeiska patienter.

Hon talar också om vår egen inre "kontrollpanel".

– Förutom att styra de yttre grundpelarna har vi också stora möjligheter att styra vår kropp inifrån. Illskna tankar stimulerar andra signalsubstanser än positiva tankar. Detsamma gäller känslorna. Så det gäller att välja vad man vill fokusera på.

Hur lär man sig då att använda kontrollpanelen när man tänker negativt, är orolig eller har känslor man inte vill ha?

– Alla blir vi så klart upprörda, förbannade och ledsna, men man kan försöka att inte stanna länge i det, utan gå inåt och stilla sig. Man kan hitta sin andning, ta en promenad

eller en springtur så man får loss det negativa. Man kan också skriva av sig, försöka komma underfund med vad känslorna egentligen handlar om och fråga sig om det man tänkte och kände verkligen stämmer.

Hon säger att det är viktigt att ha kontakt med sig själv. Att ha lite distans och titta på situationen och helheten.

– Då blir man inte lika påverkad av vad andra säger och gör.

Inre stillhet är dockingen quick fix.

– Man måste tycka att det är viktigt och träna på att stilla sig, ta en liten stund varje morgon och kontakta sig själv, andas och fokusera på bröstet, på sitt hjärta, hålla kvar där och önska sig goda saker för sig själv och för andra. Att sätta upp en rutin för det är bra, eftersom vi är präglade av det västerländska samhället att söka oss utåt.

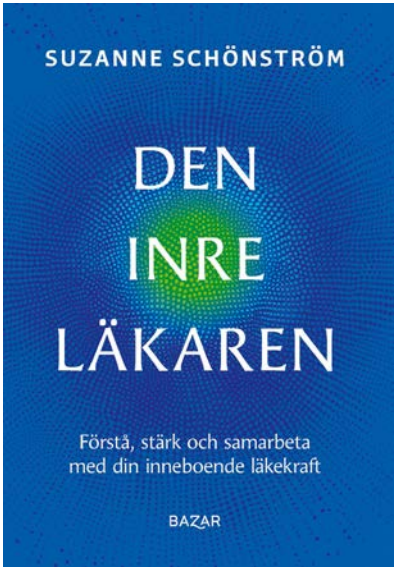
"Den inre läkaren" är alltså delvis en filosofisk bok – författaren för-



Fiskmynta används inom kinesisk medicin, ayurveda och japansk folkmedicin för sina antiinflammatoriska, antibakteriella och antivirala egenskaper.

FOTO: SHUTTERSTOCK

söker få oss att tänka på helheten, både på kroppen och på sinnet, men den är också mycket praktisk. Schönström skriver om matens



Suzanne Schönström skriver – med stöd i västerländsk, asiatisk och afrikansk medicin – att vi alla bär på en intelligent läkekraft som förebygger sjukdomar.

FOTO: BAZAR FÖRLAG

energi och tycker inte att vi ska äta av den ultraprocessade.

– Kanske kan den smaka okej, men den är inte bra för kroppen och ger ingen näring. Massor av studier visar på kopplingen mellan ohälsa och industriellt framställd mat. I den kinesiska medicinen säger man att man ska äta så färsk mat som möjligt, gärna närodlad – för matens energi, matens qi.

När Schönström tipsar om övningar för att känna energin vill hon göra det utan att fastna i koncept. Hon menar att alla kan förnimma energin. I boken tar hon upp flera övningar för hur vi kan uppmärksamma det som pågår inom oss. Vi kan till exempel bara blunda, lägga handen på bröstet och känna vårt hjärta och vår andning.

– Man känner efter och upptäcker vad som funkade för en själv. Alla är olika. Har man kyl i kroppen behöver man mer värme. Då ska man till

exempel inte äta kalla sallader, utan varm mat, som soppor och grytor. Olika livsmedel har enligt kinesisk medicin olika egenskaper och kan vara värmande utan att vara varma och kylande utan att vara kalla.

Vem tycker du ska läsa boken?

– Män, kvinnor, unga och gamla. Olika kapitel passar olika intressen. Ett handlar om naturen, ett om hur man kan minska gifter, ett om biologiska förklaringar till den inre intelligensen och ett om energimässiga förklaringar.

Enligt Schönström spelar det inte så stor roll om man vill börja med att äta bra, träna bättre eller meditera – det vill säga om man vill börja med kroppen eller sinnet.

– Det viktiga är att man börjar, och då kan man ta det som känns enklast. Allt går hand i hand. Tar du hand om kroppen, tar du hand om sinnet och tvärtom.

Hon vill få oss att förstå att det inte bara finns en enda verklighet, det vill säga den mätbara, som vi fått beskriven för oss av föräldrar, skola, vetenskap, politik och medier sedan vi var barn. Hon menar att vi nu måste hitta vår egen unika verklighet och ta tillbaka vårt inre fokus, eftersom det är inom oss allt händer.

– Jag vill stärka människors medvetande om hur fantastiskt intelligenta våra kroppar är. Det får vi sällan höra. Men vi har alla oanade möjligheter till läkning och vi kan påverka mycket mer än vi tror. ■

Denna artikel är inte ämnad att ge behandlingsråd. Om du är sjuk kontakta läkare eller vårdcentral.

Mats Janson
mats.janson@epochtimes.se