

# HÄLSA

**Tidsspeglen** Alternativ hälsa

## Att studera det levande i stället för det döda

**När Axel Bohlin var 19** ville hans pappa Hans starta bolag inom friskvård. Hans hade bränt ut sig på att jobba inom finans och it och hade i flera år letat efter alternativ. Efter att ha testat att jobba som lärare, konstnär och konsult landade han i kroppen. Men han behövde någon som kunde internet.

**A**xel Bohlin tänkte att det lät lockande att lära sig internet på allvar och att han absolut kunde hjälpa sin pappa i ett år eller två, men han fann sig snart betydligt mer involverad i pappans nya projekt än han tänkt sig. Snart skrev han även artiklar, skapade konton på sociala medier och byggde webbsidor.

– Ju mer jag skrev, desto intressantare blev det.

15 år senare är pappa Hans projekt Axels passion och heltidsjobb. Det som från början bara verkade vara ett intressant ämne var det som kallas fascia. Förut kallade man det bindväv, men fascia har i dag blivit något annat och mycket viktigare för förståelsen av människan.

När far och son tillsammans besökte Fascia Research Congress 2015 i Washington, USA, slogs de båda två av hur stort ämnet blivit bland forskare och av de annorlunda svar fascia-forskningen gav på många gamla frågor och problem rörande kroppen.

– Där fanns massor av duktiga forskare, men de var rätt dåliga kommunikatörer, säger Axel, som i år var nominerad till bästa marknadsförare på Franchise-galan för Fasciaklinikerna.

**I detta mörker** av dålig kommunikation uppstod idén om Fasciaguiden, vars mål skulle vara att få folk att förstå vad fascia är, vad den gör och vilken roll den spelar för hälsan. Far och son Bohlin såg vid den här tiden guiden som ett passionsdrivet sidoprojekt. Kärnverksamheten var att sälja den behandlingsmaskin för terapeuter, främst i hästvärlden, som Hans uppfunnit. Till sin hjälp hade Hans haft två ingenjörer, men också en duktig industridesigner, vilket lett till att "maskinen" vunnit flera designpriser ute i världen.

– Vårt affärsmässiga val grundade sig på att det skulle vara lättare att sälja en maskin för massage än att prata om fascia, även

om vi förstod att det också kunde bli stort.

År 2018 anställdes Camilla Ranje Nordin för att sätta sig in i den aktuella forskningen om fascia. För detta behövs en viss utbildning och den har Camilla genom sitt arbete som husdjursagronom och livstidsintresserad av anatomi och fysiologi. Hon har arbetat som lärare på Säbyholms naturbruksgymnasium i 20 år och varit forskningsassistent vid veterinärutbildningen på Ulltuna. Dessutom är hon hästnörd och föder upp hopphästar, vilket passade som hand i handske vid tiden för anställningen. Det var i sin egenskap av hästmassör Camilla hade stött på Bohlins maskin för första gången. En av Hans Bohlins kunder, den kände ryttaren Rolf-Göran Bengtsson, köpte en maskin och upptäckte, tillsammans med Hans, att här behövs utbildning också. Ingenstans i världen fanns en utbildning kring fascia. Alltså togs en sådan fram.

– Jag har alltid velat veta hur djur och människor fungerar, säger Camilla och nu kunde jag uppfylla min dröm att bara arbeta med att behandla hästar.

Camilla slutade på skolan – dock fortfarande med passion för lärarjobbet – och började bygga ihop utbildningen med en, skulle det visa sig, föräldrad kunskap om vad fascia egentligen är.

– Jag hade halva sanningen; den om den sega vita hinnan runt köttbiten, men fick nu drömpuffen att läsa forskning och kunde ta till mig i princip allt som världen i dag vet om fascia. Jag insåg snart att jag inte visste ett dugg. All kunskap fram till 2014-2015 hade blivit gammal och omodern.

Camilla läste 2 500 rapporter. Efter att ha studerat forskningen från bland andra italienska The Stecco Research Group och danska Vibeke S Elbrønd, veterinär och lektor vid Köpenhamns universitet, i ungefär ett år, började Camilla förstå det levande flöde som fascia är.



*De flesta under-skattar sin kropps förmåga till att lätta på trycket och självläka.*



– Allt i kroppen hänger ihop med fascia. Allt du äter och gör återspeglas också i fascia. Den tar all kommunikation och vidarebefordrar den till cellerna. På så sätt instruerar fascia om vad som ska produceras, repareras och vad som ska stängas av.

**År 2020 släppte** man Fasciaguiden och lyfte samtidigt ut guiden ur företaget. Fasciaguiden fick en egen domän med en webbplats utan annonser och länkar, "för trovärdighetens skull", säger Axel. Fasciaguiden skulle handla om folkbildning och inte ingå i affärsverksamheten, även om det spillet över.

I dag är Fasciaguiden en del av en stiftelse som finansieras genom donationer och sponsring från affärsverksamheten. På guiden finns en podcast, en blogg och en mängd artiklar av internationellt ledande forskare om kroppen ur ett livstils-, idéhistoriskt, filosofiskt och samhällskritiskt perspektiv. Podcasten har 80 000 lyssnare i månaden.

– Och det är vanligt folk som vill förstå sin kropp, säger Axel.

Podcastens gästlista speglar grundarnas inriktning på helheten. Fascia är ju det enda organet i kroppen som har kontakt med alla andra celler – vi återkommer till det. Per Johansson är en sådan helhetsdiskuterande gäst. Han är idéhistoriker och doktor i humanekologi, tidigare vid Lunds universitet, och känd även från Sveriges Radio-podden Människan och maskinen samt den egna podden Myter och mysterier, båda tillsam-



mans med kulturjournalisten Erik Schüldt.

– Historiska koncept spelar stor roll för hur vi ser på världen, säger Axel Bohlin.

### Så vad är då fascia?

– Medicinska studier har traditionellt gjorts på döda kroppar, säger Camilla. Av detta har man byggt upp en föreställning om klart definierade delar. Vi har skelettet, muskelkartan och olika bilder av hjärnans delar. Ingenstans ser vi några signaler eller flöden. Fascia är en



Vi  
anpassar  
oss och vi  
är olika,  
men allt i  
våra liv är  
centralt för  
fascian.

Hans och Axel Bohlín har arbetat tillsammans sedan Hans för 15 år sedan sade att han behövde någon som kunde internet. Camilla Ranje Nordin har varit med sedan 2018.

FOTO: ALEX REINHÖLDSSON

Fascian är mer än bara bindväv, och den är viktig för förståelsen av människan. Genom att se till fascian, det vill säga till helheten, kan man förstå vanliga problem på ett nytt sätt.

FOTO: OBY

död kropp är bara en vit hinna, men så ser den ju inte alls ut i en levande kropp. I en levande människa finns inga tomrum. I och runt varje organ finns ett flöde. Överallt finns detta flöde av partiklar, ljus, energi, elektroner och protoner.

Fascia är det levande nätverket runt varje cell i kroppen, en struktur av fiberproteiner (till exempel kollagen) och ett konstant flöde av bland annat vatten, hyaluronsyra och olika glykosaminoglykaner.

Camilla, Hans och Axel menar att det finns ett samband mellan

hur vi ser på kroppen och hur vi ser på samhället, vårt förhållande till naturen och på varandra. Att vi inte ser livets flöden spiller över på allt.

– Vi är något viktigt på spåren som de flesta aldrig har tänkt på: att först och främst se det levande. Det är nästan som om vi lever i en västerländsk döds-skult.

Camilla nämner några viktiga forskare, bland andra Gerald Pollack. Pollack forskar på vatten och stödjer sig på vetenskapen om det omöjliga i att upprepa ett vattenflöde när han argumenterar

för att idén om evidens behöver omprövas, liksom sättet att bedriva forskning. Det levande är alltid under förändring, inget är statiskt, allt är i rörelse, precis som vattnet i en flod. Det är aldrig samma.

**Jean-Claude Guimberteau** är en fransk kirurg som med endoskopi har filmat hur det ser ut under levande hud. Och det ser inte ut som vi tror.

– Det finns till exempel inga lager, säger Camilla. Allt är mer huller om buller och rörligt. Det har han visat på film i 30 år, men få förstår vad det egentligen betyder.

Leverpatologen Neil Theise var den som definierade fascia som ett organ. Han sprutade in färgad vätska i fascian och såg att den snabbt spreds ut i hela kroppen. Inte bara via blodbanorna; vätskan gick tvärsigenom allt.

– De här upptäckterna förändrar hela sättet vi tar oss an förståelsen av kroppen. Det är ödmjukande att inse hur fantastiskt lite vi vet om hur hälsa fungerar, hur immunförsvaret jobbar och vad som händer när olika delar i kroppen aktiveras. När jag känner att jag håller på att bli sjuk nu för tiden tar jag mer zink- och c-vitamintillskott. Jag kunde inget om det förut. Jag har ändrat mig om kollagen och åter det som tillskott också. Eftersom vi inte äter senor och inälvsmat som vi gjorde förr, kan inte kroppen bilda tillräckligt med kollagen, som är själva byggmaterialet för fascian.

**För Camilla, Hans och Axel** – och för den nya forskningen om "den vita himnan" – är fascian själva definitionen av kroppen som helhet. Inget annat organ har kontakt med varenda cell i hela kroppen. Om det stämmer, att strukturen på fascian och flödet i den påverkar alla celler i hela kroppen – vilket verkar vara bekräftat av den nya forskningen – påverkas allt av hur vi lever.

– Vi anpassar oss och vi är olika, men allt i våra liv är centralt för fascian. Vi blir vad vi gör. Kroppen formas efter hur vi går, sitter, äter, tänker, känner och tränar. Gör du 20 armhävningar per dag kommer kroppen att anpassa sig för att klara av 20 armhävningar per dag.

Behandlingen blir alltså individanpassad på en nivå som den vanliga vårdcentralbesökaren nog inte är van vid.

– Det intressanta med ett "fascia-perspektiv" är att allt spelar roll. Hur du lever, vad du äter, hur du rör dig och vad du har varit med om, liksom tankar, känslor och vane-mönster. Vi måste förstå dig.

Axel poängterar att deras verksamhet inte handlar om vård, utan om att öka välmåendet. Man behandlar alltid hela kroppen, aldrig ett problem eller symptom. Genom att se till fascian, det vill säga till helheten, kan man förstå vanliga problem på ett nytt sätt.

Axel och Hans säger att det mesta handlar om att kroppen utsätts för ett tryck som den på olika sätt försöker avlasta. Det är

den avlastningen man kan behöva hjälp med av någon som ser helheten. Som exempel nämner Axel ett vanligt problem: artros i knän och höfter.

– Vår erfarenhet är att hälsa är mer personligt än vad vi tror. Artros är till exempel ett vanligt tillstånd som uppkommer som en konsekvens av hur du lever. Kroppen tillverkar artrosen, så varför har den gjort det? Kanske på grund av långvarig snedbelastning, en konsekvens av en dålig arbetsställning, men sällan enbart det. Den är summan av allt du gjort, hur mycket pro-inflammatorisk mat du ätit, om du fått i dig tillräckligt med omega 3, hur du har sovit, dina tankar och känslor, din lust och din stress. Säkert har varningsklockor ringt, men det kan vara svårt att höra dem eller ta dem på allvar. Under tiden slits brosket ner.

Det gäller att bli av med ursprungsproblematiken först, säger Axel. Sedan finns det hopp, i ordets bokstavliga bemärkelse.

**Camilla berättar** om en studie från 2019 som visar att brosk nybildas lika fort som muskler om kroppen får rätt signaler, som rätt fysisk stimulans och om kollagen finns i tillräckliga mängder. Forskaren heter Keith Barr och han ordinerar lätta hopp i sex minuter var sjätte timme, till exempel med hoppre morgon, lunch och middag. Då får fibroblasterna i cellerna signaler att bilda kollagenet som behövs för att bilda brosk. Rätt aminosyror måste också finnas till hands. Kollagen behöver tas som tillskott. Enligt studien gav 30 gram en halvtimme före hoppandet bäst resultat.

Tio minuters hoppande är för länge. Då har kroppen stängt av och behöver vila för att kunna hantera ny stimulans. Barr jämför med att tjata på en tonåring. Det funkar bara i korta intervaller.

– Jag hade själv en höftledsartros, berättar Camilla. Jag hade blivit sned efter alla de gånger jag ramlat av hästar sedan 20-årsåldern. Det var så pass illa att jag haltade. Jag gjorde som Barr sade och hoppade, men utan rep. Jag har gått ned 25 kilo och äter tillskott. Ledet gör inte ont längre.

Camilla berättar också om en man som efter sin nyligen genomgångna fascia-behandling avbokade sin planerade höftledsoperation.

– Vår vision är att hjälpa människor att ta ansvar för sin hälsa och därmed i många fall kanske undvika operation och rehab, säger Axel. Vi har mellan 2 000 och 3 000 kunder varje månad, men många fler än så skulle kunna bli hjälpta av att få en helhetssyn på sig själva. De flesta underskattar sin kropps förmåga till att lätta på trycket och självläka. Fascian hjälper till med läkandet. ■

**Mats Janson**

mats.janson@epochtimes.se