



Frisk med ma

Idén om den magnetiska kraftens effekt på vår hälsa har funnits länge och armband med magneter säljer som aldrig förr. Men finns det någon bevisad effekt egentligen? HÄLSA har gått igenom forskningen.

PRODUKTER MED magneter har länge sålts tillsammans med olika påståenden om hur de kan påverka vår hälsa. Men förut har det inte funnits så många bevis på att de fungerar.

Nu finns det bevis för att elektromagnetisk behandling kan ha positiva effekter.

– Visst kan magnetism påverka hälsan, säger *Kjell Hansson Mild*, professor i biologi med inriktning mot elektromagnetism.



Men han är noga med att skilja på magnetfältsterapi med elektromagnetiska fält å ena

sidan och permanentmagneter å den andra. Permanentmagneter – som finns i till exempel armband och madrasser – avger ett svagt, konstant, statiskt magnetfält. Elektromagneter ger ifrån sig magnetfält bara när de utsätts för elektrisk ström. Strömstyrkan och magnetfältets riktning kan dessutom påverkas.

– I USA är magnetfältsterapi en godkänd och etablerad metod för att sätta i gång läkningsprocessen efter benbrott, berättar Kjell Hansson Mild. Efter en skada uppstår likström i skadan. Det är en signal till läkning. Men om läkningen inte sätter i gång tillräckligt snabbt upphör den biologiska signalen.



"I USA är magnetfältsterapi en godkänd och etablerad metod för att sätta i gång läkningsprocessen efter benbrott."

Magneter

man då imiterar den med magnetfältsbehandling utifrån, så kommer läkningen i gång. Men det måste vara pulserande fält i tids-erade strömmar för att magnetfältsterapi ha effekt.

NU FORSKAR Kjell Hansson Mild och hans kollegor på hur avklippta nerver reagerar på magnetfältbehandling.

Vi ser att nerverna återbildas snabbare med denna metod, säger han.

Den medicinska forskningen kring elektromagnetiska fält är ett eftersatt område.

– Här finns mycket intressant att studera, säger han.

Men när det gäller statiska magneter finns ingen hållbar, vetenskaplig dokumentation som visar att de har någon positiv inverkan, enligt Kjell Hansson Mild. Han har både läst vad de vetenskapliga studierna säger och själv gjort mätningar på uppdrag av Konsumentombudsmannen.

– De har för kort räckvidd för att nå effekt, säger han. Det rör sig om en halv till en centimeter. Det är inte pulserande ström och fungerar inte. Jag skrev en artikel om detta i Läkartidningen och då använde jag beteck-

ningen placeboeffekt. Tror du tillräckligt starkt på att det har en effekt så visst kan det hjälpa. Har du sedan fått betala en bra slant för apparaten så hjälper det ju upp tron, jämfört med om du bara slängt ut en tia!

SÅ I DAGENS LÄGE är permanentmagneterna förpassade till trons stora marknad. Men Kjell Hansson Mild är som de flesta naturvetare en försiktig general.

– En vacker dag kanske det kommer en studie som visar att även de statiska magneterna skulle kunna visa på en god effekt, vem vet?

Och tron verkar räcka långt. Armband, ▶

”Vi kan aldrig lova resultat, eftersom det skiljer sig från person till person hur man reagerar.”

▷ halsband, sulor, madrasser och andra permanentmagnetiska produkter har blivit allt mer populära och försäljningsciffrorna rakar i höjden.



Linda Nevrén är delägare i företaget Magnet health som säljer magnetprodukter för både människor och djur.

– Jag har sett att magnetterapi ibland fungerar när andra metoder misslyckats, säger hon.

– Vid whiplashskador och fibromyalgi har vi sett bra resultat och smärtlindning. Magneterna ökar bland annat blodcirkulationen och ökar syretillförseln till cellerna, vilket gör att kroppen får hjälp med sin egen självläkning. På så vis kan smärta och trötthet minska. Migrän, reumatism, artros och ischias är exempel på andra tillstånd som kan förbättras.

Men alla människor är olika och reagerar olika, påpekar Linda Nevrén.

– Vi kan aldrig lova resultat, eftersom det skiljer sig från person till person hur man reagerar. Kvinnor är överlag känsligare och reagerar ofta starkare än män.

LINDA NEVRÉN HÄNVISAR till en genomgång av forskningen kring svaga permanentmagneter som visar att 73 procent av de vetenskapliga studierna klart visat på smärtlindring.

Men experter på magnetism och medicin är skeptiska till att den här sortens magnetterapi kan fungera, eftersom magnetfältet är relativt svagt, statiskt och inte pulserar. De underkänner studierna och säger att de är för små, felaktigt gjorda eller för få. Statens

Trons kraft är stor - placeboeffekten

Tänk att vi kan må bättre genom tankar, tro och hopp. Vilken gåva!

Tjugo procent av alla som får sockerpiller eller annan överksam behandling i vetenskapliga studier säger att de mår bättre. De tror att de har fått ett verksamt medel. Och när det gäller medel som påverkar hjärnan är det 50 procent som blir bättre på sockerpiller.

Placeboeffekt är den medicinska termen för fenomenet och placeboforskning är ett helt medicinskt forskningsområde just nu.



beredning för medicinsk utvärdering (SBU) konstaterar också att det inte finns vetenskapligt stöd för att statiska magneter hjälper mot långvarig smärta.

– Jag anser att det absolut behövs mer svensk forskning inom området, men vill samtidigt hänvisa till de positiva studier som genomförts i bland annat Storbritannien. En studie som genomfördes 2004 bevisade en signifikant smärtlindring för artrospatienter som bar magnetarmband. Det finns även positiva studier när det gäller fibromyalgi och diabetesneuropati, säger Linda Nevrén.

MAGNET HEALTH har påbörjat ett samarbete med Spenshult reumatikersjukhus, där en studie kommer att genomföras på patienter med värk. Och på Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) i Uppsala kommer *Anna Edner* att göra försök med blodflödesmätningar på hästar. Linda ser att intresset för magnetterapi ökar enormt inom hästsporten.

– Vi har flera fall där till exempel sen- och knäskador läkt betydligt snabbare och travhästar som presterat bättre resultat. Och hästen vet ju inte om att den har ett magnetfält på sig. Hästarnas förbättrade resultat kan inte byggas på tro.

Linda Nevrén tar sitt jobb på allvar. Hon läser en kurs i basmedicin och är utbildad magnetterapeut vid ett institut i Kanada. En undersökning har visat att 70 procent av svenska folket är positiva till alternativa metoder.

– Min erfarenhet är att behandling med permanentmagneter fungerar i sju fall av tio, säger hon.

Text **LOTTA SKOGLUND**
Illustration **MAJA MODÉN**
Foto **ANTON SVEDBERG**

Kerstin, 67:

”Jag slapp

Kerstin Einarsson Ljungkvist stod på kö för att operera höften. Under tiden provade hon magnetfältsterapi. Nu kan hon cykla och gå i trappor utan problem igen.

HON ÄR 67 ÅR, glad som en lärka och rör sig på lätta fötter. Annat var det för fyra år sen. Då hasade *Kerstin Einarsson Ljungkvist* fram med hjälp av kryckor och åt starka värktabletter. Hennes hopp stod till en bra kirurg.

Men Kerstin slapp operation och slutade med medicinerna. I dag kan hon cykla och röra sig obehindrat.

– Det är tack vare magnetfältsterapi, säger hon.

Som så många andra fick Kerstin svåra smärtor i höften på grund av förslitning. En protes – ny höftkula – blev lösningen 1993. Men efter sex år lossnade Kerstins protes. Hon fick väldiga smärtor igen och kunde knappt gå. Hon väntade på sin tur i operationskön.

– Det var fruktansvärt. Jag låg vaken på nätterna, fick yrsel av värkmedicinen och var verkligen väldigt dålig under närmare ett år.

AV EN REN TILLFÄLLIGHET upptäckte Kerstin magnetfältsterapi hos Magnet och hälsa i Stockholm. De använder sig av en apparatur som heter Bemer, det ena av två system för magnetfältsterapi som finns i Sverige. Det andra heter QRS.

– Jag var otroligt skeptisk till att ens prova, berättar Kerstin. Men när jag läst på lite och förstod att det inte handlade om permanentmagneter så testade jag några behandlingar. Redan efter några gånger minskade smärtorna och jag blev lite rörligare.

Ganska snart kunde Kerstin sluta med värktablettorna och släppa kryckorna. Då åkte hon på semester i tre veckor. Men den tredje veckan blev hon sämre igen.

– Jag blev så besviken. Jag tvingades ta värkmedicin och gå med kryckor igen. Men så snart jag kom hem löste jag ett 20-kort och tog en magnetfältbehandling varje dag.

Kerstin blev snart mycket bättre igen.

– Efter ett par månader kunde jag cykla och gå i trappor. Jag blev så lycklig!

Mitt i alltihopa kallades hon till operation. Röntgenplåtarna sa att protesens fortfarande var lös och att operation var helt nödvändig.

Operera höften"



- Efter ett par månader kunde jag cykla och gå i trappor. En sån lyckal säger Kertin Einarsson Ljungkvist.

Men Kerstin tänkte annorlunda.

- Varför skulle jag operera mig när jag varken hade ont eller svårt att röra mig längre?

Kerstin tackade nej till operationen. I stället köpte hon en egen Bemermatta och kontrollpanel.

- Jag har låg pension, så jag tog ett lån på två år. Det var värt vartenda öre!

KERSTIN ANGRAR INTE sin satsning och mår väldigt bra. Hon fortsätter med behandlingarna i förebyggande syfte varje dag. Hon har också inspirerat sin man, sin syster och sin bror att prova på magnetfältsterapi.

- Min bror har opererat både ett förslitet knä och en försliten höft. Han gick med kryckor precis som jag. Men nu har han bytt kryckorna mot vandringsstaven och blir bara bättre och bättre.

Så kan du kurera dig hemma

Så här fungerar magnetisk terapi för hemmabruk rent praktiskt:

- * Du lägger dig på en matta med elektriskt ledande slingor kopplade till en manöverbox. Åtta minuter två gånger per dag är en vanlig dos.
- * När strömmen sätts på alstras en pulserande våg av likström. Den ger upphov till ett magnetfält som påverkar din kropp. Magnetfältet är ungefär lika svagt som jordens magnetfält.
- * Alla våra miljarder celler är små energifabriker. För att de ska fungera på bästa sätt måste de kunna ta in näring och släppa ut slaggprodukter genom cellväggarna. Den varierade, pulserande, lågfrekventa magnetfältsterapi hjälper cellerna med syresättning och ämnesomsättning via en speciell jonkanal i cellväggen. Resultatet blir att blodkärlen utvidgas, blodcirkulationen förbättras och blodet får en ökad syremättnad.
- * Det är magnetfältets speciella vågform och frekvens som är viktig för behandlingen. De båda system som finns i Sverige arbetar med pulser som ser sinsemellan olika ut.

... hjälp mot depression ►►

Deppad?

– nu testas magnetism som botemedel

I filmer som Gökboet skildras hur patienterna behandlas med elektricitet för att bli lugna. Elchocker används fortfarande mot bland annat djupa depressioner. Nu provas elektromagnetisk terapi som ett alternativ mot lättare nedstämdhet.

▷ **PÅ SJUKHUSET** i Eksjö bedrivs just nu försöksverksamhet med magnetfältbehandling mot lindriga och måttliga depressioner. Ungefär hälften av de behandlade blir klart bättre av behandlingen. Ytterligare 20 procent blir så pass mycket bättre att de har glädje av den, berättar Vagn Liest, psykiater och chefsöverläkare på den psykiatriska avdelningen.

Patienten får ett kraftigt elektromagnetiskt fält över främre delen av vänstra delen av hjärnan, vid hårfästet. De väldigt korta magnetpulserna skapar induktionsström i hjärnan.

– Hjärnan är en form av elektrisk ledare, säger Vagn Liest. Den ström vi behandlar med doseras tillräckligt starkt för att den ska kom-



ma in i hjärnan, men tillräckligt svagt för att inte skapa muskelrörelser. Det handlar om betydligt starkare magnetfält än vad en hemmaapparat kan erbjuda av säkerhetsskäl.

BEHANDLINGEN UPPREPAS i en serie på femton gånger under tre veckor. Patienterna får 2 000 pulser per behandling. Varje puls varar en tusendels sekund.

– Behandlingen har goda effekter för en del

patienter, säger Vagn Liest. Den är skonsam, smärtfri, kräver inga förberedelser och verkar något snabbare än de antidepressiva medicinerna.

Det vi brukar kalla elchocker finns också kvar inom vården. Den elbehandlingen framkallar epileptiska anfall och patienterna måste vara nersövd.

– Elbehandlingen är mycket effektiv vid djupa depressioner, säger Vagn Liest. Magnetpulserna kan inte helt ersätta den.

HAN FRAMHÅLLER att behandling med magnetpulser är ett testprojekt, inte en vedertagen rutinbehandling. Vid universitetssjukhuset i Umeå pågår liknande försök.

Kruxet är att man inte riktigt förstår varför magnetpulserna kan hjälpa en del patienter.

– Vi vet fortfarande för litet, säger Vagn Liest. *

► Vill du veta mer?

De här företagen är aktiva magnetleverantörer i Sverige just nu:

QRS, hemsida: www.qrs.nu

Bemer, hemsidor: www.bemer.nu och

www.magnetterapi.nu

Magnet health AB säljer magnetprodukter från Japan. Hemsida: www.magnethealth.se

Nikken är ett nätverksföretag utan butiker

och kontor i Sverige. Hemsida:

www.nikken.com