

2002 – skördeår för entreprenörer inom alternativmedicin

Stressrelaterade åkommor och höga sjukskrivningstal präglade året. Medicinen och den offentliga vården var dåligt rustade för att handskas med situationen. I stället fylldes tomrummet raskt av kommersiella aktörer. Allt fler utnyttjar alternativmedicin, sägs det, men få studier kan belägga det, och mer forskning önskas. De enorma summor som satsas på forskning om alternativmedicin i USA har dock hittills gett klen utbytte.

HANS ISAKSSON
företagsläkare, hälsovårdscentralen,
Ljungby

DAN LARHAMMAR
professor i molekylär cellbiologi, institutionen för neurovetenskap, enheten för farmakologi, Uppsala universitet

Intresset för alternativ- och komplementär medicin ökar. Detta budskap har blivit ett mantra inom alternativvården, men få beslutsfattare begrundar det faktum att ökningen sker helt enligt marknadens spelregler, inte tack vare dokumenterade effekter. Politiker, oavsett ideologi, förefaller vara villiga att tillmötesgå de krav som, enligt alternativbranschen, härrör från allmänheten. Önskemål framförs om mer forskning om alternativmedicin, integrering med skolmedicinen och momsbefrielse.

Men måste ökad konsumtion verkligen betyda att det ligger något mer i det? Jämför med den ökade konsumtionen av pizza, godis och alkohol! Betänk att åderlätning användes i årtusenden i flera kulturer innan metoden slutligen avfärdades på 1800-talet efter de första statistiskt utvärderade kliniska studierna.

Stressrelaterad sjukskrivningsstatistik

Ytterligare en aspekt måste beaktas: 2002 var ännu ett år då stressrelaterade åkommor dominerade sjukdomspanoramat, sjukskrivningsstatistiken och, inte minst, den allmänna debatten. Problemformuleringsinitiativet vreds gradvis ur händerna på dem som främst velat söka de primära orsakerna till det ökade ohälsotalet i samhället genom att granska själva arbetsgolvet, ekonomin och samhället. I stället återgick initiativet till de kvarter där folk främst är duktiga på att räkna pengar.

Självfallet har vi alltid haft de stressrelaterade sjukdomarna omkring oss, fastän de är vagt definierade, om än på-

tagliga, sjukdomstillstånd där mycket litet av evidensbaserad behandling finns att tillgå. Men nu har vi en mycket stor grupp av patienter, till stor del kvinnor, som mår rejält dåligt och som – liksom försäkringskassa och arbetsgivare – har en intensiv önskan om att så snabbt som möjligt må bättre och framför allt kunna arbeta. 2002 var följaktligen ett skördeår för entreprenörer inom den expanderande branschen alternativmedicin. Det gäller såväl marknaden för egenvård som behandling i privat eller offentlig regi.

Övervikt och mediernas dubbelroll

I tusentals år har vi människor haft klart för oss att en lagom blandning av vila och anspänning, ett moderat och helst allsidigt kostintag, ett lagom mått av kroppsörelser och tillräckligt med sömn i stort sett är vad vi själva, i lyckliga fall, kan försäkra oss om för att vidmakthålla en god hälsa. Att därutöver göra något för att förbättra hälsan och förlänga livet för individen torde nu – liksom före 1800-talets medicinska revolution – vara övermäktigt för den enskilde individen. Men det upphör aldrig att vara ett lockande projekt som exploateras av charlataner och kvacksalvare.

Vad gäller egenvård tycks intresset nu förskjutas från kroppsörelser till kost. Som alltid spelar medierna en paradoxal dubbelroll: Aldrig har TV-kanaler och press till den grad flödat över av anvisningar om hur man tillreder mängder av fettdrypande och hälsovådlig kost och dricker rätt slags alkohol därtill. Kroppsvikten ökar ständigt i befolkningen, vilket ger utrymme för skrupelfria ockrare att sko sig på förtvivlade människors förhoppningar. »Gå ned upp till 25 kg på 30 dagar med den sällsynta fruktsyran HCA – utan diet!« Eller minska i vikt 11 kg på 5 veckor med Pu-Erh tekapslar – utan jojoeffekt! Dessa löften är förstås i det närmaste utopiska, men Eat & Lose kan tänkas fungera för

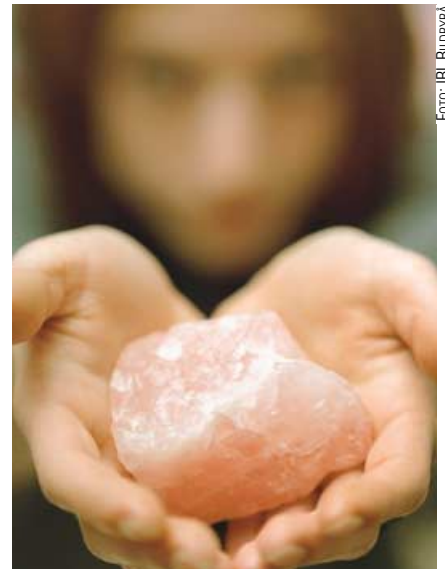


Foto: IBL Bildbyrå

»Energi« är ett av de mest använda orden inom New Age och alternativmedicin. I kristallerterapi utnyttjar man olika halvådelstenars föregivet undergörande krafter för att balansera energiflödet.

den som är villig att acceptera förmaksflimmer och psykiska biverkningar, eftersom detta preparat är kryddat med sköldkörtelhormon.

Men kroppsvikten låter sig sällan ändras av vackra formuleringar eller ens enkla preparat, ty metabolismens många buffrande system kräver i allmänhet mer genomgripande förändringar än ett enda medel – om än aldrig så uråldrigt och orientaliskt – från ett postlådeföretag, beskrivet med pseudovetenskapliga termer i en taffligt översatt annons.

Gemensamt för många s k alternativa kostråd är att man tar avstånd från vår gängse, moderna »industriella« mathållning och rekommenderar att den skall ersättas med en kost som är rik på oraffinerade, »organiska« eller till och med »levande« produkter, oftast vegetariska. Kvacksalverilagen förbjuder att man påstår sig bota allvarliga sjukdomar med sina råd. Men att påstå sig förebygga har man rätt till, enligt utsago genom att exempelvis medelst olika dieter »stärka kroppens immunsystem« eller genom att förhindra oxidanters nedbrytande verksamhet på olika organsystem. På detta sätt antyder man stundom rentav att man skall kunna få ett längre liv. Man sprider gärna föreställningen om att vår normala kost inte ger oss tillräckligt av det ena eller det andra spårämnet eller vitamini-

net; en brist som man är mer än villig att – mot vederbörlig ersättning – avhjälpa.

Önskan om långt liv exploateras

På detta sätt presenteras kritiklöst den ena frälsningsläran efter den andra, där intagandet av den ena eller andra kosten framställs som avgörande för vår hälsa. Få anhängare av alternativa metoder och endast enstaka journalister [1] förmår genomskåda exempelvis att sk ayurvedisk kost bygger på ren mysticism och innefattar en märklig kroppsräsism som, likt en gång Kretschmer, kopplar ihop personlighet med kroppsform: »den rundnätta personligheten kallad kaphaper har svårt att fatta beslut och har långsamt att lära«.

Samma sak med blodgruppsdieten. Denna kost berömmar sig av att vara holistisk och individuell men börjar med att dela in hela mänskligheten i de fyra kategorierna A, B, AB och O. Det riktigt otäcka är att en av författarna till den nävt reduktionistiska bästsäljaren »Ät rätt för din blodgrupp" [2], den amerikanske »naturläkaren« Peter D'Adamo, med anakronistiska referenser och efter en bakvänd skröna om blodgruppernas evolution beskriver hur han behandlat såväl cancer som aids med blodgruppsdiet [3]. Den självutnämnda svenska hälsogurun Susanna Ehlin ger sitt fulla stöd till blodgruppsdieten, samtidigt som hon fortfarande sprider hälsovådliga råd och faktafel i sin bok »Den självläkande människan« [4], som förlaget Forum skandalöst nog fortsätter att sälja.

Avsaknaden av vetenskapligt stöd för de aggressivt marknadsförda terapierna mot åldrande föranledde en expertpanel bestående av 51 forskare inom området att gå ut med en allmän varning publicerad i en förkortad version i Scientific American [5]. Rapporten avslutades med följande slutsats:

»Genom hela den kända historien har människor blivit, och fortsätter att bli, offer för löften om förlängd ungdom eller ökad livslängd genom att använda ostyrkta metoder som påstås sakta ner, stoppa eller vända på åldrandet. Vår åsikt i denna fråga måste vara otvetydig: Det finns idag inga livsstilsförändringar, kirurgiska ingrepp, vitaminer, antioxidanter, hormoner eller gentekniska förändringar som visats påverka åldrandet. Vi rekommenderar bestämt allmänheten att inte köpa eller använda produkter eller andra åtgärder av personer som påstår att de kan minska, stoppa eller vända på åldrandet.«

Marknaden fyller ut terapeutiskt vakuum

Vi är alla eniga om att vi idag i sjukvården möter ett stort antal stresspatienter som i en bättre värld aldrig skulle behö-



Foto: IBL Bildbyrå

Den ena frälsningsläran efter den andra presenteras. »Aromaterapi är en holistisk och förebyggande terapi där stress och spänningar behandlas med framgång«, enligt annonsören Axelsons Gymnastiska Institut. Bilden visar ingredienser för denna terapi.

va hamna i sjukvården. Vi uppfattar – i bästa fall – att patienten lider svårt av sitt tillstånd, men vi har ofta svårt att klassificera detta enligt etablerad medicinsk terminologi, för att inte tala om att behandla. Det finns sålunda mycket stor efterfrågan på effektiv behandling av tillstånd som kroniskt trötthetssyndrom, fibromyalgi, sömnrubbingar, utmattningsdepression och spänningssmärter.

Långa och i sig stundom invalidiserande sjukskrivningsperioder blir ofta konsekvensen, och stora förändringar i arbete och livsföring blir på gott och ont en förutsättning för att komma vidare. Den offentliga vården och den medicinska professionen är dåligt rustade för att handskas med denna situation, och inom politiken och näringslivet förefaller man vara mer intresserad av att »minska sjukfrånvaron« än av att skapa förutsättningar för att förbättra hälsan och välbefinnandet. Detta diagnostiska och terapeutiska vakuum utfylls nu raskt av andra, kommersiella aktörer.

»Energi« – omätbar men säljbar storhet

Inom New Age och alternativmedicinen är energi ett av de mest använda orden av tekniskt vetenskapligt ursprung. Det är så till den grad vanligt att det nästan blivit en markör för modern pseudomedicin. Det mest typiska är att användningen aldrig är kvantitativ. Hur mycket kosmisk energi, vitalenergi, livsenergi, subtil energi eller universell energi etc det rör sig om mäts i joule eller kalorier får man aldrig veta. Förutom att den alternativa energin aldrig är kvantitativ är den nästan alltid fullständigt osystematisk och inkonsekvent. Ibland talas om positiva och negativa energier, ibland

om goda och onda osv. Det finns energicentra och det finns energimönster.

Försöker man pressa en person som på detta sätt talar om energi, eller kanske till och med om energier, på preciseringar och detaljer kommer man oftast ingenstans. Mycket snabbt erkänns att det rör sig om något helt annat än naturvetarens energi. Det handlar här om psykisk energi, som det inte finns några metoder att enkelt mäta. Ofta refereras till exotiska, helst orientaliska, uråldriga tanke-system eller naturuppfattningar, vars relevans i sammanhanget förutsätts vara svåra att vederlägga eller verifiera för den västerländska normalpersonen.

Energibegreppet, använt på detta sätt, är bara en allmän metafor för livskraft eller vitalitet eller något annat, helt ogripbart. Kort sagt är det bara ord, ord och åter ord. Dessutom är det ord som har till huvuduppgift, verkar det, att dölja en total brist på klarhet, definitioner och metoder – och att sälja på en expanderande marknad av människor, som upplever sig ha förlorat just »energin«.

För den trötte och spände finns det numera »energimassage«, där redan namnet måste verka vitaliserande, i synnerhet för den som betalat 500 kronor för kalaset. Energimassage är »en form av akupunkturmassage, där man med snabba tryck stimulerar bestämda punkter längs kroppens 'meridianer'. Detta 'balanserar kroppens energier' och ger både en uppiggande och avslappnande effekt«, enligt leverantören.

Chakra och energiströmmar

Över huvud taget är det för alternativmedicinen specifika begreppet »biologisk energi« något som det i alla bemär-

kelser görs mycket affär av: Mot »energilöshet« kan man för 400–500 kronor per behandling erhålla chakraterapi. (Följande citat är ett sammandrag från Åkos Horvath, chakraterapeut, Linköping [6]): »Chakraterapi utvecklades genom urgamla teorier om energiströmmar som ger näring åt både den subtila och den fysiska kroppen och håller den vid liv. Genom olika behandlingssätt ... påverkar terapeuten de subtila energiströmmarna som balanserar hela människan. Detta skapar avspänning, vitalitet och ett harmoniskt sinnelag. Behandlingens mål är att söka sig fram till chakraströmmarnas ursprungliga stabilitet som vi hade vid födelsen ... Chakraterapi bör inte kombineras samtidigt med andra terapiformer.«

Krystaller och aromer

Eller så kan man erhålla kristallterapi, där olika halvädelsstenars undergörande krafter utnyttjas genom att de placeras på motsvarande chakrapunkter för att hjälpa till att balansera energiflödet. Eller kan man få massage med eteriska oljor, aromterapi. Aromterapi är en »holistisk och förebyggande terapi där stress och spänningar behandlas med framgång«. Man kan, enligt annonsören Axelsons Gymnastiska Institut [7], med aromaterapi »upprätthålla och underhålla den viktiga balansen mellan fysisk och psykisk hälsa« – en formulering vars djupare innebörd vållat författarna till denna krönika mycket grubbel.

Eller varför inte gå ett steg längre och själv utbilda dig till terapeut och lära dig bioenergetisk metod, dvs att »genom beröring påverka kroppens bioenergi, det energifält som finns i och runt omkring kroppen. Du får också lära dig mentala tekniker för att utan beröring förbättra patientens hälsa. Genom mental träning och koncentrationsövningar föreställer du dig personens kropp, dess inre organ och dess olika system för cirkulation och utrensning«. Vilket, inom parentes, torde öppna lukrativa möjligheter för dig att t ex behandla patienter per telefon.

Shiatsu och zonerapi

Shiatsu är ytterligare en energimetod som påminner om akupunktur och akupressur där man försöker »balansera energin (Qi) i meridianerna för att lösa upp blockeringar, som kan leda till spänningar och andra besvär ... Patienten ligger på en madrass på golvet och terapeuten använder sina händer, armbågar och knän för att trycka på punkterna utmed meridianerna« [7].

Zonerapi kan självfallet komma till användning i detta sammanhang. Den »är lätt att utföra och ger snabba resultat. Många har blivit fria från migrän, aller-

gier, förstoppning och andra besvär efter zonerapi-behandling. Zonerapi är lika gammal som människan och bygger på en helhetssyn, där områden på foten, handen eller örat motsvarar organ och kroppsdelar i resten av kroppen. Genom tryck på dessa punkter stimuleras motsvarande organ« [7].

Magnetism och elektromagnetiska fält

Läkande kraft tillskrivs också sedan århundraden magnetism, vilket kan förefalla paradoxalt nu när många i stället oroas av negativa effekter av elektromagnetiska fält. Självaste Konsumentombudsmannen (KO) har nu förbjudit företaget Naturhuset AB att fortsätta med sin vilseledande reklam för magnetmadrasser med påståendet att man kan »sova sig frisk« med hjälp av magnetmadrasser och att deras produkter hjälper mot astma, sömnproblem och »alla slags smärtor«. Andra företag säljer magnetarmband och magnetkuddar som påstås bota allehanda sjukdomar. Inga av dessa påstådda effekter har bevisats. Bevisat är emellertid ett månghundraårigt samband mellan magnetterapi och kvacksalveri.

Genom håranalys kan den sjuke slutligen få eventuella bristtillstånd (ofta gäller det ovanliga grundämnen) kartlagda och åtgärdade genom mer eller mindre kostsamma dietföreskrifter.

Integration på modet

Det finns alltså ett ökat behov av verkliga förebyggande och behandlande metoder för de »nya« sjukdomarna. Vi har ökande sjukvårdskostnader och ständigt ökade besparingskrav inom det ofrentliga.

Man skulle i detta läge ha förväntat sig en ökad restriktivitet från sjukvårdshuvudmännens sida när det gäller bekostande eller rekommendationer av alternativa metoder som ovanstående. Skälet är inte bara att metoderna saknar dokumentation (sådan har dessvärre varit svår att åstadkomma även för många etablerade metoder, t ex inom fysioterapi) utan framför allt att man med rätt stor säkerhet kan säga att de aldrig kommer att kunna dokumenteras såsom effektivare än vanlig handpåläggning. De kan i vissa fall vara rent skadliga genom att de sprider vanföreställningar om människokroppens funktion, försvårar verklig egenvård genom att mystifiera sjukdomars verkliga uppkomstmekanismer eller genom att, som citatet från chakraterapi antyder, de förhindrar eller fördröjer insättandet av bättre dokumenterad behandling.

Myndigheterna tycks dock, bl a under trycket från branschens gratisreklam i medierna, delvis ha gått motsatt väg.

Det har blivit på modet hos många sjukvårdshuvudmän att tala om behovet av att »integrera den alternativa medicinen med skolmedicinen«. Möjligheterna därtill har utan tveivel ökat genom att man avskilt utförarfunktionen från beställarfunktionen.

Rehabilitering köps på lösa indikationer

Landsting och försäkringskassa – för att inte tala om storföretagens personalavdelningar – saknar numera egna personalresurser för att rehabilitera stora patientgrupper och upphandlar därför tjänster från privata utförare, så att säga i paket. Arbetsgivarnas inköp av behandling eller förebyggande insatser görs i stor utsträckning av icke-sjukvårdskunniga beställare, som står under direkt inflytande av mediernas reklamkampanjer för alternativa behandlingar.

Det var inte Astra Zenecas forskningsavdelning som bjöd in Susanna Ehdin att hålla föredrag, det var personalavdelningen. Alltför ofta blir det fråga om totalt odokumenterade metoder som, likt ovanbemälda, inte kommit till för att bota eller förebygga utan för att sälja. I vissa fall rör det sig om metoder som sedan länge befunnit sig så nära bevisad verkningslöshet som det över huvud taget är möjligt.

Akupunktur köps och används i ökande utsträckning på lösa indikationer. Det förtjänar att upprepas att denna metod har viss dokumentation vad gäller smärta efter tandkirurgi och möjligen i fråga om illamående under graviditet och efter kemoterapi [se bl a 8, 9]. Bevis saknas för att akupunktur skulle ha någon som helst effekt på exempelvis kronisk neuralgisk smärta eller sådana smärttillstånd (t ex fibromyalgi, fibromuskulära smärtsyndrom) där centralnervös sensitisering anses spela en roll. Det är nästintill bevisat att akupunktur är verkningslös för rökavvänjning, och dess effekt på stress, ångest och sömnrubbningar är inte heller belagd – ändå används metoden i allt större utsträckning på dessa indikationer.

Olika former av massage tillhandahålls också. De rabatteras i regel inte av försäkringskassan men köps ofta av privata beställare och förekommer hos leverantörer till försäkringskassa och landsting. Uppenbarligen upplevs många former av massage som mycket positiva av de sjuka, och vi har numera rätt goda neurohormonala modeller som kan tänkas förklara varför [10]. Effekten är dock i allmänhet kortvarig, behandlingen kostsam och det torde vara en långsiktigare och mer ekonomisk strategi att lära ut metoden till patienterna och deras anhöriga/arbetskamrater än att behandla. Och att, som nu sker, köpa be-

handling hos chakra-, kristall- eller bioenergitereapeuter, borde inte förekomma.

Utbildning i eller utbildning om?

Vid flera medicinska fakulteter har det på senare år startats kurser för läkarstudier i alternativmedicin. Allmänt sett är detta ett bra initiativ. Läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster kan inte bara utgå ifrån en ideal värld, där vetenskapliga principer, evidens och solid teoribildning antas styra handlandet hos såväl den sjuke som dem som vårdar honom eller henne. Alternativ till den mer eller mindre vetenskapligt baserade sjukvården har alltid funnits och kommer alltid att finnas.

Men utbildningar kan läggas upp på olika sätt. Det är skillnad på att undervisa om och att undervisa i något. I enlighet med Högskolelagen betonas vid Uppsala universitet att undervisning om alternativmedicin, precis som om skolmedicin, måste vara baserad på vetenskap och beprövad erfarenhet (i betydelsen att erfarenheten verkligen har prövats och inte bara förts vidare av tradition). På annat håll har man uppenbarligen sett som sin uppgift att låta alternativa terapeuter mera ohämmat framträda som profeter för sin lära.

Oklart om alternativterapi ökar

Utnyttjandet av alternativmedicin förefaller öka, men endast några enstaka undersökningar är gjorda. En ofta citerad amerikansk undersökning [11] ansågs på sin tid visa att utnyttjandet är stort och snabbt ökande. Slutsatserna baserades på en telefonenkät, där 1 539 personer av ursprungligen screenade 5 158 besvarade frågor om sin hälsa och om den typ av behandling de använde. Eisenberg konstaterade en hög användarfrequens (34 procent); i stor utsträckning genom att tillämpa en så vag definition av alternativmedicin att inte bara zontterapi, örtmedicin och homeopati inkluderades däri utan också metoder som ryggradsmanipulation, relaxation och hypnos, dvs sådana som i rätt sammanhang sedan länge anses ha en plats inom naturvetenskapligt grundad medicin. Homeopati hade nyttjats av 1 procent av de intervjuade, likaså akupunktur – således inte speciellt höga siffror.

Samma mönster går igen i en liknande telefonenkät till 1 000 personer i Stockholms läns landsting [12]. Den påstås visa att 20 procent hade använt alternativmedicin under det senaste året. Men hälften av dessa hade vid sitt senaste besök åtnjutit massage, och 75 procent av alla terapierna gällde rörelseapparaten. Bland terapierna som är representerade i branschorganisationen KAM (Kommittén för alternativ medicin) hade

endast några promille av de tillfrågade använt homeopati eller zontterapi vid sitt senaste terapitillfälle. Storbritannien lär ha fler alternativmedicinska terapeuter än allmänläkare. Allmänhetens direkta avgifter (out of pocket) i USA är lika stora för alternativmedicin som för konventionell sjukvård. Undra på att även konventionella sjukhus i USA öppnar avdelningar med alternativmedicinska terapier för att erbjuda kunderna (snarare än patienterna) ett fullständigt utbud. Marknadsföringen är intensiv, och enbart i USA finns 50–60 företag som säljer homeopati. Världsmarknadens omsättning inom denna lära, en av de mest absurda alternativmedicinska verksamheterna, uppskattades för flera år sedan till 18 miljarder kronor.

Stor forskningssatsning, klen resultat

Allt som oftast hävdas det att det borde forskas mer på alternativmedicin. De som framför denna åsikt vet knappast att USA:s särskilda institut för detta ändamål, NCCAM (National Center for Complementary and Alternative Medicine), inrättat av politiker, i år har mer än 100 miljoner dollar att spendera. Detta är nästan tre gånger så mycket som den totala budgeten för Vetenskapsrådets ämnesråd för medicin. Med tanke på den stora satsningen i USA är det anmärkningsvärt att utbytet i form av tolkningsbara resultat hittills är näst intill obefintligt. Vår uppfattning är därför att Sverige gör klokt i att avvakta resultaten från USAs enorma satsning innan några beslut fattas om eventuellt ökad forskning kring alternativmedicin.

Om det över huvud taget skall vara värt att forska kring alternativmedicinska terapier måste deras företrädare dels kunna redovisa ett mått av rimlighet, dels vara beredda att upphöra med terapin i den händelse det skulle visa sig att evidens inte kan påvisas, på samma sätt som skolmedicinen upphört med kopping, mumiepulver, åderlåtning, operation av vandrande njurar m m.

Avslutningsvis undrar vi: Finns vattenvirvlaren som gör att vattnet mekaniskt »virvlas« i kranens munstycke och som påstås balansera »jordstrålning« och elektromagnetiska fält så att de inte når innanför ens aura fortfarande kvar i Sveriges riksdag?

*

Potentiella bindningar och jävsförhållanden: Båda författarna är medlemmar i styrelsen för föreningen Vetenskap och Folkbildning.

Referenser

1. Föreläsning Winbladh L. Verkningslösa bantningskuror. Dagens Nyheter 2002 okt 21.

2. D'Adamo PJ, Whitney C. Ät rätt för din blodgrupp. Karlstad: Anderssons Information & Förlag AB; 2002.
3. Moen T. »Blodtypedietten« – vetenskap eller fantasi? Tidsskr Nor Laegeforen 2001; 121(3):355-8.
4. Terry P, Lindblad J, Larhammar D. Ansvarsfull populärvetenskaplig information – vilka krav bör ställas? Läkartidningen 2000;97(42):4755-8.
5. Oshansky SJ, Hayflick L, Carnes BA. The truth about human aging. Scientific American 2002 June:78-81.
6. URL: <http://members.fortunecity.se/akoshorvath/c.htm>
7. URL: <http://www.axelsons.se/kurser.asp>
8. Carlsson CP. Long-term effects of acupuncture [dissertation]. Lund: Lunds universitet; 2000.
9. NHS Centre for Reviews and Dissemination. Cochrane Collaboration. Acupuncture. Effective Health Care 2001;7(2).
10. Olausson H, Lamarre Y, Backlund H, Morin C, Wallin BG, Starck G, et al. Unmyelinated tactile afferents signal touch and project to insular cortex. Nat Neurosci 2002;5(9):900-4.
11. Eisenberg DM, Kessler RC, Foster C, Norlock FE, Calkins DR, Delbanco TL. Unconventional medicine in the United States. Prevalence, costs, and patterns of use. N Engl J Med 1993;328(4):246-52.
12. Stockholmare och den komplementära medicinen. HSN12/01. Stockholm: Hälso- och sjukvårdsnämnden, Stockholms läns landsting; 2001.