

## Nybegynnerkurs i medisinsk virkelighet for eldre

I mange land har pasienter mulighet til å velge behandlingssted, akkurat som om det skulle være avgjørende så lenge myndighetene strengt definerer det som regnes som ”god medisinsk praksis”. I Norge finnes få valgmuligheter fordi alt som regnes som ”alternativt” (les: det myndighetene ikke godkjenner), ikke kan velges. Helsevesenet samarbeider med farmasøytisk industri, og statlige ”eksperter” mangler skoloring i alternative terapimuligheter. Dette åpner for at kommersielle krefter kan utnytte dødssyke pasienter som nær sagt betaler hva som helst for utsiktene til å leve lengre enn norske leger gir håp om.<sup>1</sup> Imidlertid finnes det rimelige alternativer som lindrer og helbreder, blant annet store doser vitaminer, noe barnelegen Ralph Campbell (f. 1927) har lang erfaring med.<sup>2</sup>

Tekst Ralph Campbell

Oversatt/tilrettelagt Dag Viljen Poleszynski

Jeg hater å innrømme det, men jeg blir eldre. For en stund hadde jeg lagt merke til at mine samtidige ble eldre, men lurte meg selv til å tro at jeg gikk mine egne veier. Da jeg sluttet meg til pensjonistenes rekker, fikk jeg mer empati og forståelse for deres syn på medisinsk behandling, farmasøytiske legemidler og det ”gode liv”.

Gradvise endringer i det som nå kalles ”helsevesenet” har vært så subtile (som frosken i stadig varmere vann) at mange er ukritiske og grundig stoler på systemet og legene i det. Den nedarvete følelsen av tillit ble skapt i de dagene da man faktisk kunne snakke med legen, og sammen lage en plan for diagnose, prognose og terapi. Det var et personlig forhold. Det finnes ingen bedre metode for å utvikle tillit enn å etablere gode lege-pasient-forbindelser.

Dagens flertallsoppfatning er omtrent slik:

”Legene er godt flinke og vet hva de gjør. De støttes av institusjoner som FDA, USAs mat- og legemiddelverk [Norge: Mattilsynet og Legemiddelverket], en organisasjon som er opprettet for å gjøre at vi føler oss trygge ved å kontrollere nye stoffers sikkerhet og effekt. Vi må selvsagt stole på myndighetene. Hvis medikamentkostnader og sykehusopphold betales av mine velfortjente, gratis helsetjenester, har jeg det utmerket.”

Ramme/uthevet\*\*\*\*\*

En gjennomsnittlig eldre pensjonist tar 5 [i USA] eller flere reseptbelagte medikamenter hver dag i tillegg et ukjent antall reseptfrie medikamenter.

\*\*\*\*\*

De fleste eldre er gamle nok til å huske ernæringsrevolusjonen på 1960-tallet. Kjøtt, poteter og *Wonder bread* [ferdig oppskåret myk loff] skulle erstattes. Vel, i det minste ble det nytt fokus på fullkorn og mye mer frukt og grønnsaker [og forresten, ikke kok grønnsakene til dødes]. Noen ganger ble til og med spirer, som tidligere aldri var ansett som spiselige, anbefalt brukt med avokado og helkornbrød for å lage velsmakende smørbrød. På den tida var mantraet ”lytt til kroppen din”, noe som innebar å drive litt egenforskning og snakke om funnene dine med legen. Jeg pleide å si til mine pasienter: ”Ikke vær bekymret for å bli regnes som amatør på området, siden *dine oppfatninger* kan være svært verdifulle.”

Dagens typiske 10-minuttersbesøk med en lege som nistirrer på datamaskinen eller ustanselig ser på klokka, men sjelden på pasienten, bidrar ikke til et produktivt besøk. Det blir ikke tid til å innhente opplysninger om pasientens kosthold, og det virker heller ikke som om det spiller noen rolle. Som dr. Andrew Saul (f. 1955) påpeker i *That vitamin movie*,<sup>3</sup> kalles leger det med god grunn: de er utdannet i medisin, ikke i ernæring. Det har tatt lang tid, men nylig har noen medisinske fakulteter innrømmet denne mangelen i læreplanen. På ett medisinstudium lærer 3.-årsstudenter å dyrke og tilberede grønnsaker – en veldig god, om enn sein, start. Dette langvarige hullet i ernæringskunnskap har vært overfylt av medikamenter.

Ramme/uthevet\*\*\*\*\*

Hvis eldre tror på mantraet ”vitaminer fører bare til dyrere urin”, betyr det at dersom de starter å ta vitaminer, blir det det samme som å ta flere piller.

\*\*\*\*\*

Jeg forstår ikke hvordan en praktiserende lege kan holde rede på flommen av nye medikamenter. Like etter at et populært middel er blitt generisk [i fritt salg, red. anm.], dukker det opp flere omtrent like produkter på markedet, ledsaget av reklamekampanjene vi ikke kan fordra: de som kort beskriver hva medikamentet er ment å brukes til og deretter viser en gruppe entusiastiske brukere som deltar i den gledelige begivenheten... samtidig som en dempet stemme forteller om bivirkninger som kan inkludere ”sporadiske dødsfall”. Imidlertid føler mange at hvis de forstår hva en lidelse innebærer og vet navnet på et ”vidundermiddel”, har de alt de trenger å vite. Overlat resten til legen.

Det er en vanskelig oppgave å overbevise dem som er fastlåst i systemet, om at medikamenter bare er lagd for å lindre symptomer. Faktisk bidrar svært få medikamenter til helbredelse. Reell forebygging kan bare skje ved å foreta grunnleggende forandringer i kostholdet, livsstilsendringer og, i mange tilfeller, ved å ta kosttilskudd – hovedsakelig megadoser vitaminer.

De ”tre store”, alvorlige årsakene til uførhet og død hos eldre er hjerte- og karsykdom,<sup>4,5,6</sup> kreft<sup>7,8,9,10</sup> og Alzheimers sykdom.<sup>11,12</sup> Disse sykdommene kan forebygges. Forestillingen om at ”en kur mot kreft” er uoppnåelig, er bare en illusjon. Vi har ennå ikke funnet *én* kur mot kreft, men vi vet at det er stort tilbakefall hos dem som har opplevd en pause (remisjon) i sykdomsutviklingen på grunn av cellegifter. Vi vet sikkert at mange kreftformer forårsakes av eksponering for miljøgifter.

Skolemedisinere er fortsatt tilbakeholdende med å innrømme at ernæringsmangler kan føre til sykdom og enda mer motvillige i å støtte vitaminterapi i megadoser. Vi må overvinne illusjonen om at vi er på rett spor og *kan* komme i mål med dagens metoder. Dette betyr at vi i stedet må utnytte den kunnskapen vi har om hva som faktisk virker. Hva risikerer vi å miste ved å pensle inn på et nytt spor og se hvor det fører oss, i stedet for å vente på urealistiske, farmasøytiske drømmer? En trygg, helsebringende og herlig reise venter oss.

\*\*\*\*\*ramme\*\*\*\*\*

### **Om forfatteren**

Ralph Campbell (f. 1927) fra Long Beach, California, studerte ved Pomona College i Claremont (1950) og medisin ved Yale, Connecticut. Etter to års turnus ved Los Angeles barnesjukehus 1954–57 ble han opptatt av ernæring. Som barnelege fulgte han debatten i *Pediatrics* om ortomolekylær medisin. Campbell har lang erfaring fra sykehus, deltakelse i

profesjonelle foreninger og skrev i 2010 med Andrew Saul en bok om vitaminterapi og i 2013 en bok og småbarns helseproblemer.

I 1970 flyttet Campbell og kona til Montana, der han dyrker kirsebær og leder fylkets helsekontor. Paret har fem barn og ni barnebarn. Campbell er fortsatt ungdommelig i en alder av 89 år! Han skrev om matvareallergi, glutenintoleranse og cøliaki i VOF 2014; 3 (5): 86–9, om meslinger i VOF 2015; 6 (4): 88–91 og om sukkersvindelen i VOF 2016; 7 (2).  
E-post: docralph@bresnan.net.

\*\*\*\*\*

#### Kilder:

---

<sup>1</sup> Dommerud T. ”Jeg skulle ønske Geir aldri hadde fått håpet som gjorde at han reiste fra oss de siste ukene av livet sitt”. Aftenposten 13.5.2017; 4–15.

<sup>2</sup> Campbell R. Medical reality 101, for seniors. OMNS 3.4.2017.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n10.shtml>

<sup>3</sup> <https://thatvitaminmovie.com>

<sup>4</sup> Two vitamin C tablets every day could save 200,000 lives every year: Ascorbate supplementation reduces heart failure. OMNS 22.11.2011. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n14.shtml>

<sup>5</sup> Spencer A, Saul AW. Vitamin C and cardiovascular disease. OMNS 22.6.2010.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n20.shtml>

<sup>6</sup> Vitamin C saves lives. OMNS 22.4.2005. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n02.shtml>

<sup>7</sup> Smith GS. Vitamins decrease lung cancer risk by 50%. OMNS 18.11.2011.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n13.shtml>

<sup>8</sup> Smith RG. Daily multivitamin reduces cancer risk. Even low-dose supplementation would save 48,000 lives annually. OMNS 26.10.2012. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n32.shtml>

<sup>9</sup> Hickey S. Antioxidants prevent cancer and some may even cure it. OMNS 24.1.2013.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n02.shtml>

<sup>10</sup> Saul AW. Natural vitamin E prevents, reverses lung cancer. OMNS 31.1.2014.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n07.shtml>

<sup>11</sup> Vitamins help prevent Alzheimer's disease. News media ignores supplemental benefits ...again. OMNS 20.12.2013. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n30.shtml>

<sup>12</sup> High doses of vitamins fight Alzheimer's disease: Why don't doctors recommend them now?

OMNS 9.12.2008. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n25.shtml>