

# Fibromyalgi, på indisk vis

**Maharishi Vediske Helsesystem og behandlingsresistente tilstander innen revmatologien:  
11 rapporter om fibromyalgi/kroniske, utbredte smerter omfattende én med revmatoid artritt**

AV LARS BJØRN RASMUSSEN

Fibromyalgi (FM) karakteriseres ved kroniske, utbredte muskelskjelettsmerter, ømme punkter og tretthet. Skolemedisinen har ikke noe klart behandlingsopplegg for denne tilstanden. Innen Maharishi Vediske Medisin gis en forståelse for etiologien for FM, en diagnoseform og et multistrategisk behandlingsopplegg som også omfatter revmatoid artritt og andre revmatiske sykdommer. Et utvalg av 11 kvinner med tidligere FM/kroniske, utbredte kroppssmerter i ett til mer enn 20 år og én kvinne med tidligere revmatoid artritt i ti år har fått behandling på Maharishi Ayurveda Helsesenter på Mesnali. Alle hadde prøvd vanlig behandling uten effekt. På helsesenteret ble det anvendt ulike former for fysiske behandlinger til renselse av kroppen. Etter behandling ble det foreskrevet urteprodukter og gitt råd om kosthold og daglige rutiner. Åtte av pasientene lærte transcendentale meditasjon til stressreduksjon og personlighetsutvikling.

På tidspunkt for status 13 til 36 måneder etter behandling kunne alle oppleve smertefrihet i hvile og under vanlig aktivitet bortsett fra en som fikk aktivitetsrelaterte smerter i skulder/nakke. Resultatene av denne case-studien støtter hypotesen at et multistrategisk behandlingsopplegg basert på Maharishi Vediske Helsesystem er et lovende behandlingsopplegg for FM/kroniske, utbredte smerter og revmatoid artritt.

*«Tradisjonell medisinsk behandling har så langt vist liten effekt. Det er et stort behov for å få utviklet modeller for behandling, rehabilitering og andre tiltak som bygger på et helhetlig menneskesyn, og som ser enkeltindividene som en del av en større sammenheng».*

Utdrag fra Sosial- og helsedepartementet mars 1994 i forbindelse med satsning på utprøving av nye metoder til behandling av utbredte smertetilstander



**Lars Bjørn Rasmussen**

har i tillegg til arbeid innen allmenn praksis arbeidet med Maharishi Vediske Medisin i snart 20 år og siden 1991 arbeidet på Maharishi Ayurveda Helsesenter på Mesnali. Han har bl.a. utdannet seg i USA og India. Han har i flere år prøvd å få satt i gang forskning på fibromyalgi innen feltet. Kollegaer som kunne tenke seg å utføre et doktorgradsarbeid på dette området, bes kontakte ham.

## Bakgrunn

Den kliniske diagnose av fibromyalgi (FM) baseres på en anamnese av minst tre måneders varighet med kroniske utbredte muskelskjelettsmerter med uttalte ømme punkter (11 ut av 18 identifiserte) (1). Samtidig forekommer ofte gastrointestinale symptomer med andre subjektive plager som tretthet, depresjon og angst (1)(2). Da etiologien anses å være multifaktoriell og patogenesen er uklar, er kausal behandling ifølge tradisjonell skolemedisin ikke mulig, og tilstanden har en dårlig prognose (3)(4). En nylig systematisk gjennomgang av randomiserte studier på ikke-farmakologiske strategier omfattet mosjon, undervisning, avslapning, kognitiv atferdsterapi, akupunktur og ulike former for hydroterapi. Pga. generelle metodologiske svakheter og kombinasjon av ulike strategier gav studien ikke sterke beviser for effekt av noen bestemt strategi, men aerobikk oppnådde en foreløpig, moderat støtte (5). En nylig oversikt viste at farmakologisk korttidsbehandling har effekt (6), men at det ikke var signifikant forskjell i effekten mellom amitriptyline og placebo i den eneste langtidsstudien (seks måneder) (7). Farmakologisk behandling har betydelige bivirkninger, og en stor del av smertepasienter har problemer med å følge opp et mosjonsopplegg (8). Pasientgruppen er storforbrukere av helsetjenester og er den største gruppen av nye uføretrygdete kvinner.

Det kan derfor ha verdi å vite at et behandlingsopplegg innen det helhetlige Maharishi Vediske Helsesystem har hatt stor effekt på 11 pasienter med terapieresistente FM/kroniske, utbredte smerter.

## KASUISTIKK 1

38 år gammel kvinne som hadde hatt FM i 11 år, og i forkant av sine problemer hatt hardt arbeid på oljeplattform. Hun prøvde ulike alternative metoder uten noen effekt og kom etterhvert på attføring. Diagnosen ble stillet av revmatolog. Vekten ble opprettholdt på 85 kg til tross for at hun fulgte kost og mosjonsråd. Pulsdiagnosen indikerte mye ama som ble redusert i løpet av behandlingstiden på fem dager høsten 2002. Hun lærte også transcendentale meditasjon. Hun ble nærmest helt smertefri med en god nattesøvn og kunne belaste seg normalt, samtidig med at hun hadde et fint overskudd. Seks måneder etter oppholdet var vekten redusert med 14 kg. Senere opplevde hun en periode med stress og økte i vekt, men smertene økte ikke. Vekten ble redusert senere igjen og var ved status redusert totalt 22 kg til tross for nye stresspåkjenninger.

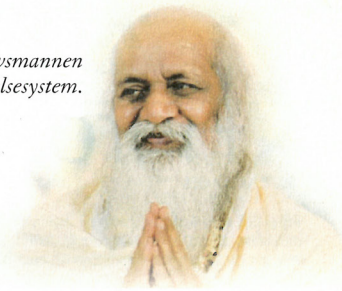
### Grunnleggende prinsipper

Maharishi Vediske Helse-system er et helse-system dannet av Maharishi Mahesh Yogi, grunnleggeren av transcendentale meditasjon. Systemet inkorporerer ayurveda (uttales ajurveda) – livets kunnskap – som er den årtusen gamle, indiske, tradisjonelle medisin. I ayurveda anses sinn og kropp for å være en tett integrert helhet – en samlet psykofysiologi, hvor sinnet er grunnleggende. Psykofysiologien styres av

*Abhyanga er lett massasje utført synkront av to behandlere.*

## FIBROMYALGI PÅ INDISK VIS

*Maharishi Mahesh Yogi er opphavsmannen til Maharishi Vediske Helse-system.*



tre doshaer: vata, pitta og kapha.

I hver person er alle tre doshaer til stede og ved et bestemt forhold

mellom disse – den ayurvediske individuelle konstitu-

sjon – anses det, at samtlige psykofysiologiske funksjoner forløper optimalt. Kvaliteter av en, to eller alle tre doshaer vil prege denne konstitusjonen, avhengig av om en eller to doshaer dominerer, eller om alle tre er nesten like store (tab. 1). Hver dosha er delt i fem subdoshaer som kan relateres til ulike organsystemer.

### De tre doshaer

En vata-dominert person er preget av aktivitet og søker spontant nye livsforhold. Dette vil virke tilbake på personen, slik at vata-dosha økes. En pitta-dominert person er preget av engasjement og søker derfor nye utfordringer som vil øke pitta-dosha. En kapha-dominert person er preget av en sedat tilværelse og søker trygghet i et forutsigbart liv som vil øke kapha-dosha. Doshaer som i forveien domi-

FOTO: HÅKON HANSLIN



TABELL 1.

De tre doshaers psykofysiologiske funksjoner og effekter.

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Funksjoner	Sirkulasjon, respirasjon, mental og nevro-muskulær aktivitet, tarm- og blærefunksjon, menstruasjon, fødsel, styrer sansene, formidler hørsel og berøring.	Metabolske prosesser, varme, energi, syn, intellekt, formidler syn	Struktur, sammenbinding, formidler smak og lukt
Kvaliteter	Lett, tørr, rask, bevegelig, foranderlig, subtil	Varm, sur, bevegelig, flytende, skarp	Tung, kald, oljeaktig, langsom, myk, søt, klebende, glatt
Psykofysiologisk profil	Spinkel, rask, god innlærings-evne, men dårlig hukommelse, legger dårlig på seg, blir lett sliten, kalde hender og føtter, vekslende forbrenningskraft, sover lite og overfladisk	Medium bygget, sterk forbrenningskraft	Kraftig bygget, langsom, sover mye og tungt, dårlig innlæring men husker godt, sindig, legger lett på seg, nedsatt forbrenningskraft
Personlighetsprofil	Aktiv og søker forandringer, ønsker «action», stresser lett, fantasifull, impulsiv, entusiastisk, sløser med tid og penger.	Engasjert, skarpt intellekt, resultat-, fakta-, diskusjons-, utfordrings- og konkurranseorientert, perfektionist, strateg, tiltrekkende/karismatisk, god taler, energisk og intens, presis, ordentlig, ambisiøs, irritabel, arrogant, kverulant, sta, temperamentsfull, sterk ego, devaluerer andre, sjalu, tid- og pengeorientert. Ønsker å få «kick». (En person med et modent ego vil i mindre grad utvise de negative kvalitetene)	Sedat og søker trygghet i rutiner og en forutsigbar tilværelse, tolerant, kjærlig, omsorgsfull og gavmild person.
Ligger til grunn for	Nevrologiske og psykiske problemer, psykosomatikk, søvnproblem, nedsatt energi, overaktiv blære, obstipasjon og irritabel tykktarm, nedre ryggmerter, muskel- og leddsmerter, urolige ben, Mb. Sjögren, tinnitus, munntørhet, stivhet (tørrhet), svimmelhet, indre frost, menstruasjonsplager, redusert benmassetetthet (10)(11), tørr hud, arytmier, hypertensjon, rastløshet, anstrengelsesutløst astma.	Hjerte-, hud-, blod- og øyesykdommer, peptiske ulceræ, sure oppstøt, inflammatoriske tilstander, eufori, mani, psykotiske tilstander, seksualdrift, brennen, svien og varme i kroppen, tidlig skallet.	Overvekt, diabetes, astma- og andre lungesykdommer, allergi, sinusitt, hyperkolesterolemi, cystisk fibrose, aterosklerose.
Råd for balansering	Tilstrekkelig med hvile, stressreduksjon, gode daglige rutiner, varme, tilstrekkelig med nærrende mat, daglig massasje med sesamolje, selskap av andre, vata-balanserende kost, unngå vind, kulde og for mye mosjon (12), mer kapha-aktiviteter i form av f.eks. hagearbeid (13)	Tilstrekkelig med avkopling (ikke resultatorientert aktivitet), omsorgsarbeid, unngå sterkt krydret mat og sterk varme, pitta-balanserende kost	Tilstrekkelig med stimulering og variasjon, mosjon, ru massasje, varme, kapha-balanserende kost, unngå fuktig og kaldt vær
Naturlige yrker	Kreative yrker, musikk, dans, oppfinnere, langtursjåførere, sjøfolk, undervisning	Leder, sport, økonomi, politi, jus, salg, politikk, forsvaret, kontrollører	Rutine-, service og omsorgsarbeid, landbruk og gartneri, håndverk

nerer, har dermed en naturlig tendens til å økes, slik at en ubalanse kan oppstå. Ved påvirkning utenfra i form av f.eks. klimatiske forhold eller ved feil livsstil og kosthold, kan det aktuelle forholdet mellom doshaene også forskyves i en ugunstig retning. En dosha økes, når personen får tilført kvaliteter, som den pågjeldende doshaen har. Doshaen balanseres ved at personen får tilført kvaliteter som er de motsatte av doshaens kvaliteter.

I tilfelle at en eller flere doshaer er blitt økt, vil den eller disse komme til uttrykk i personen på en «ugunstig» måte og være ansvarlige for pasientens symptomatologi (tab. 1).

### Ama

Fordi vata-doshas kvaliteter bl.a. er letthet og ustabilitet, vil denne doshaen lettest komme i ubalanse, men den balanseres også lettest. Etter lengre tids belastninger og omskiftelige forhold kan vata bli økt permanent (tab. 1). Da vata-dosha også styrer forbrenningskraften, kan en vata-ubalanse føre til en svekket forbrenningskraft og dermed dannelse av det som i ayurveda kalles for ama. Ama kan bl.a. gi symptomer som kroppssmerter, tyngde i kroppen, hevelser og overvekt, nedsatt energi, nummenhet og parestesier. En del andre faktorer kan føre til dannelse av ama (tab. 2). Ama vil som oftest være ledsaget av nedsatt energi. Mange av de som har mye ama, vil ha vektøkning, men ikke nødvendigvis kroppssmerter. Hevelser i kroppen som følge av ama kan være lokaliserte eller mer utbredte, og underhuden vil være pastø ved palpasjon. Ved generelle hevelser er folk mer eller min-

*Shirodara er oljestråle på pannen.  
Forskning har vist at behandlingen fremmer psykisk helse.*



### KASUISTIKK 2

En 60 år gammel kvinne som to år før behandling på helsesenteret medio februar 2003 hadde fått høyt stoffskifte. Etter behandling med radioaktivt jod ble hun behandlet med thyroxin. Hun ble gradvis tettere, fikk generelle hevelser og utbredte ledd- og muskelsmerter med dårlig søvn. Hennes smertenivå var åtte på en visuell skala fra null til ti. Etter ett år med smerter fikk hun behandling på helsesenteret. Etter dette ble hun helt smertefri, og hun har siden vært helt restituert uten behov for behandling av stoffskiftet. Hun tok opp utøvelsen av transcendent meditasjon.

dre oppblåst. Når ama blir frigjort fra vevene føler en straks mer letthet i kroppen (med samme vekt), og underhuden blir samtidig myk ved palpasjon. Det bør da på sikt vise seg en reduksjon av vekten (kasuistikk 1).

Vata-ubalanser hos FM-pasienter kommer oftest til uttrykk i form av mentale problemer og plager nedenfor navleplanet. Den mentale ubalansen anses å støtte ubalansen under navleplanet. I tillegg til plager med tarm og blære og smerter i hofte/korsrygg kan det være magesmerter, og noen kan være ustø. Disse ramler ofte inn i møbler, men dette omtales sjeldent som et problem, fordi pasientene opplever dette som flaut (kasuistikk 5). Menstruasjon og fødsel kan også føre til forverring av FM-symptomene (9).

FM oppfattes ifølge Maharishi Vediske Helsesystem som en tilstand, hvor symptomatologien bestemmes av forekomsten av ama i større eller mindre mengder i forbindelse med en vata-ubalanse. Samme synspunkt legges til grunn for andre revmatiske tilstander. Revmatoid artritt beskrives som

TABELL 2. Mulige årsaker til dannelse av ama.

#### Kosthold:

- overspising
- spise tungt fordøyelig mat, f.eks. kjøtt, melkeprodukter og råkost
- spise når man ikke er sulten
- spise mye på kveldstid
- spise under stress og forstyrrelser
- aktivitet straks etter måltid
- spise ting som ifølge ayurveda er inkompatible, f.eks. melk og kjøtt
- matintoleranse som oftest overfor hvete og svinekjøtt

#### Stress:

- mentale problemer
- følelsesmessige problemer og traumer (f.eks. overgrep)
- fysiologiske påkjenninger f.eks. i form av
  - a) hardt fysisk arbeid/overtrening
  - b) kirurgiske inngrep/fysiske traumer
  - c) smerter
  - d) graviditet
  - e) infeksjoner
  - f) legemiddelinteraksjoner

### KASUISTIKK 3

En 47 år gammel kvinne som hadde hatt leddsmerter i 17 år og diagnostisert revmatoid artritt av revmatolog i ti år. De siste årene var hun også mye plaget med konstante smerter i hode, nakke og skuldre. Søvn var alltid dårlig og energinivået lavt. Hun prøvde mye av det som alternativ medisin, og alt det som skolemedisinen kunne tilby. De forutgående 12 årene var hun sykmeldt minst to ganger 14 dager årlig. Kvinnen har siden juni 2003 etter behandling på helsesenteret, hvor ama ble redusert betydelig, vært symptomfri uten annen behandling enn urteprodukter. Energien og søvnen er meget bra, og hun har ikke hatt noe sykefravær.

en tilstand ama-vata, hvor ama og vata har forbundet seg i leddene, men ama kan i visse tilfeller også være mer utbredt i kroppen (se kasuistikk 3).

Innen Maharishi Vediske Helsesystem brukes transcendentale meditasjon til bl.a. følelsesmessig og mental stressreduksjon samt egenutvikling. En metaanalyse har vist større effekt av utøvelsen av denne teknikken sammenlignet med andre avslapnings- og meditasjonsteknikker innen reduksjon av kronisk angst (14) og bruk av alkohol, nikotin og illegale stoffer (15). Det samme er vist innen økt selvrealisering (16) som er et overordnet mål for psykisk helse. Dette omfatter også «inner directness»/ «inner locus of control» (om ens atferd er betinget av indre motiver i motsetning til ytre) som er sentral i helsepsykologien. Større befolkningsundersøkelser tyder på at utøvelsen av teknikken fører til reduserte helseutgifter (17)(18).

### Diagnose

Pulsdiagnose innen Maharishi Vediske Helsesystem brukes til bl.a. å fastslå eventuelle ubalanser av doshaer og tilstedeværelse av ama. Vanlig pulsdiagnostikk er en grovere form for pulsdiagnostikk, men den inneholder elementer av ayurvedisk diagnostikk. Uregelmessig rytme vil f.eks. være et uttrykk for vata-ubalanse. I tillegg lærer en å registrere mer subtile og nøye definerte anslag i pulsen som bl.a. gir infor-

### KASUISTIKK 4

En 43 år gammel kvinne som hadde kroniske, sterke smerter i korsryggen siden 1995 og i tillegg store smerter i nakke, skuldre og armer. Hun fikk etterhvert vondt i hele kroppen med dårlig søvn og energi, og hun ble fullt uføretrygdet i 1997. Hun fikk diagnosen fibromyalgi av en smertelege, og etter oppholdet på helsesenteret mai 2003 fikk hun konstatert en stor prolaps i korsryggen. Før behandlingen var smertenivået på åtte på en visuell skala fra null til ti. Hun hadde da betydelige gangproblemer. Pulsen indikerte mye ama med vata-ubalanse under navleplanet. Etter behandlingen var dette betydelig bedre. Energien og gangen ble bra. Hun kunne slutte med all smertebehandling for ryggen og var helt smertefri i hvile. I forbindelse med aktivitet har hun en del smerter i nakke og skuldre.



FOTO: HÅKON HANSLIN

*Swedana er varmebehandling med urtedampbad. Behandlingen antas å utskille slaggstoffer i kroppen.*

masjon om tilstanden av funksjonen av doshaer og subdoshaer samt eventuell forekomst av ama. Den vata-subdoshaen som styrer energien, har f.eks. tre ulike tilstander, når den er i ubalanse. En tilstand indikerer at energien vil være av og på. Energien kan være lav i så lange perioder, at personen opplever dette som en form for utbrenthet. Det samme oppleves, når tilstanden av subdoshaen indikerer at energien er kronisk lav. Den tredje tilstanden indikerer, at personen i tillegg til ekstrem nedsatt energi kan få symptomer forenlig med kronisk utmattelse.

### Behandling

På Maharishi Ayur-Veda Helsesenter får personer med FM og andre revmatiske lidelser en individuell tilrettelagt behandling på opp til syv dager med sikte på primært å rense kroppen for ama og balansere vata-dosha. Det brukes ulike former for massasje med urtepreparert sesamolje, urtedampbad, oljestråle på pannen til reduksjon av mentalt stress og ulike former for tarmbehandling. Sentralt i opplegget er utøvelsen av transcendentale meditasjon. Det gis individuelle råd som ikke er for rigide, angående kosthold, daglige rutiner og ayurvediske urter klassifisert som helsekostprodukter. Det legges vekt på at alle endringer av kosthold og daglige rutiner er lystbetonte.

**KASUISTIKK 5**

36 år gammel kvinne med mer enn ti års kroniske, utbredte kroppssmerter som gradvis har økt i intensitet. Hun avsluttet et belastende parforhold i begynnelsen av sykdomsforløpet. Hun hadde kraftige smerter i alle de større leddene og ofte smerter i magen. Hun forsøkte alternativ behandling i tillegg til tradisjonell behandling uten effekt. Hun ble undersøkt av gynekolog, men fikk ingen diagnose. Hun hadde alltid likt å danse, men måtte slutte med dette pga. problemer med balansen. Etter å ha avsluttet et fem-dagers behandlingsopphold på helsesenteret juni 2003 ble hun helt smertefri, hadde meget fin energi og kunne danse igjen. Hun lærte ikke transcendentale meditasjon. I forbindelse med at hun sluttet med de ayurvediske kosttillskuddene og samtidig fikk sterke følelsesmessige belastninger, begynte hun september 2003 å få periodiske kroppssmerter. Hun er fortsatt smertefri i magen.

For å øke forbrenningen og rense kroppen for ama hjemme, kan man f.eks. drikke varmt vann med malt ingefær etter maten og innimellom måltider drikke en mild ingefærte laget på den ferske ingefærroten. Det anbefales også å spise det største måltidet midt på dagen, og at maten spises varm og kokt. Råkost bør derfor unngås. Det er også gode erfaringer med ayurvediske urter til å redusere ama i kroppen.

Maharishi Vediske Helsesystem omfatter også bruken av musikk og rådgiving innen arkitektur, yrkesvalg og klimatiske forhold. Deltakere i opplegget har gitt uttrykk for at kunnskapen er velstrukturert, enkel og lett forståelig, og at den kan føre til, at en del brikker i livets store puslespill faller på plass.

Har du kommentarer, reaksjoner eller spørsmål om artikkelen? Inspirerer den deg til å skrive noe selv? Ansvarlig redaktør for denne artikkelen har vært Ingvild Menes Sørensen. Kontakt henne på [ingmenes@online.no](mailto:ingmenes@online.no)

## UTPOSTEN *blad for allmenn- og samsfunnsmedisin*

Sjøbergvn. 32 – 2050 Jessheim

Tlf. 63 97 32 22 – Fax 63 97 16 25 - E-mail: [rmrtove@online.no](mailto:rmrtove@online.no)

Unn deg et eget eksemplar av UTPOSTEN

Det koster kr. 425,- pr år!

Jeg ønsker å abonnere på UTPOSTEN:

Navn .....

Adresse .....

Poststed .....

**Metode**

Det ble foretatt et utvalg blant tidligere pasienter som oppfylte følgende kriterier:

1. Tidligere kroniske, utbredte kroppssmerter i mer enn ett år og vanlig behandling uten effekt.
2. Smertetilstanden skulle være redusert til smertefrihet i hvile og eventuelt med regionale smerter i aktivitet minst tolv måneder etter behandlingen.

**Resultater og konklusjon**

Utvalget omfattet 11 personer med en alder mellom 36 år og 75 år (gjennomsnittsalder 53 år), og som hadde hatt kronisk, utbredte smerter fra ett til mer enn 20 år (median varighet på 12,7 år). Diagnosen FM og revmatoid artritt var gitt hhv. fire og én pasient av revmatolog/smertespesialist. På tidspunkt for status 13 til 36 måneder (median tid 19 måneder) etter behandling kunne alle oppleve smertefrihet i hvile og under vanlig aktivitet bortsett fra en som fikk aktivitetsrelaterte smerter i skulder/nakke. Resultatene støtter en hypotese om at Maharishi Vediske Helsesystem er et lovende behandlingsopplegg for FM/kroniske, utbredte smertetilstander og revmatoid artritt.

Referanser finnes på

[www.ayurveda.no/forskning/fibromyalgi\\_art\\_utposten.asp](http://www.ayurveda.no/forskning/fibromyalgi_art_utposten.asp)

Det vil bli avholdt kurs innen Maharishi

Vediske Medisin 4–5/2 og 4–5/3 2005.

[www.ayurveda.no](http://www.ayurveda.no) – Klikk «For leger».

