

**Karl botade sig själv med hjälp av kosten.**

# Nu ska han hjälpa andra att må bra!

**12 år med smärta och mediciner fick vara nog.**

**Karl Hultén tog hand om sin hälsa själv.**

**Idag är han fri från både smärtan och medicinerna.**

Det låter som en saga. Där den vanliga sjukvården gått bet har Karl Hultén, med hjälp av sin egen forskning och ett ihärdigt och envist experimenterande med sig själv och sin kropp, knäckt koden. Efter 12 år med kroniska smärtor och tung mediciner är han i dag symptomfri.

- Nu lever jag för att få andra att må bättre. Och för att få oss alla att ta vara på våra liv på bästa sätt!

Han är inte Gud, han är inte ens läkare... Men vittnesmålen om vad han har gjort för människor med svåra inflammations-sjukdomar ("Min hälsa och livskvalitet har förbättrats väsentligt!", "Att ta kontakt med Karl är bland det bästa jag gjort i mitt liv!" och "Tack för att du gav mig mitt liv tillbaka!"), gör mig onekligen nyfiken på denne "mirakelman", som det väl ändå måste vara fråga om...

Det är med spänd förväntan jag ser fram emot vårt möte – som blir precis så där inspirerande och fängslande som jag hade hoppats på. Men det är ingen högljudd förkunnare jag möter, utan en mycket vanlig ung man som med klädsam ödmjukhet berättar sitt livs historia. En historia som alltså inte bara "omvänt" honom själv, utan även så många andra.

Men vi tar det från början.

Allt startade när han var i 20-årsåldern. Efter en utlandsresa fick han problem med magen och snart spred det sig även till knäna och ryggen. När det var som värst var han så illa därän att han måste gå på kryckor och han vaknade varje natt med svåra smärtor.

- Jag levde som i en dimma, groggy av både sömnbrist och värk. Och självklart påverkade det även mitt humör och min känslomässiga balans.



*Karl Hultén gick på tunga mediciner, men botade sig själv tillslut genom att lägga om dieten och lägga om sitt liv.*

Men i stället för att låta sig dömas ut av sjukvården, som inte kunde hitta någon lösning på hans inflammatoriska åkommor, utan bara skrev ut tunga, symtomdämpande mediciner, bestämde han sig för att själv börja forska på området och ta tag i sin egen situation.

Och på den vägen är det.

## Aktiv – men utan stress

I dag har Karl Hultén en magisterexamen i Biomedicin i bagaget och har därutöver inte bara vidareutvecklat Paleo-dieten för att vara optimal för personer med inflammation – och som han ju botat sig själv med! – utan är även författare till den uppmärksammade boken "Hjärnhälsa, kost och motion för hjärnan", har ständiga konsultationer och så kallade "kostutmaningar", håller föreläsningar och seminarier om kopplingen mellan kost och hälsa – och är licensierad Crossfit-tränare och medicin-journalist.

En man med många strängar på sin lyra, med andra ord. Och inte någon man förknippar med sjukdom och passivitet, precis.

- Nej, jag har ett enormt driv! Jag brinner verkligen för det jag gör. Men även om det kan verka så, så stressar jag inte. Tvärtom. Jag försöker leva som jag lär och vara ett gott föredöme och i det ligger att ta det lugnt.

## Karls tips för ett rikare liv!

- Stanna upp och låt sådant som är värdefullt för dig ta mer plats.
- Våga ifrågasätta konventioner och normer som inte känns rätt för dig.
- Var ödmjuk inför andras värderingar. Alla är vi olika. Du kanske prisar frihet, medan andra värderar trygghet högre.
- Var ärlig mot dig själv och utgå ifrån dina behov och förutsättningar.
- Våga skapa vakuum i ditt liv, där något nytt kan växa fram.
- Se "störmomenten" i ditt liv. Om din vision är att bli mer fri, bli medveten om vad som skapar ofrihet – och undanröj det.
- Ägna dig åt det du brinner för. Det gynnar både dig själv och andra.
- Om du vill ha frihet, se till att äga din egen tid.

- Man kan säga att mitt arbete framförallt består av två delar, som i mycket överlappar och korsbefruktar varandra. Dels har jag dagliga möten med mina klienter i konsultationerna, dels föreläser jag på gym och företag, där jag utbildar i sambandet mellan mat och hälsa.

- Min vetenskapliga bakgrund ger en bra grund att stå på i mötet med klienterna. Och det jag lär mig av klienterna påverkar och utvecklar mina egna forskningsresultat, som jag sedan föreläser om.

Att det vi stoppar i oss har betydelse för hur vi både mår och ser ut är väl i sig inget nytt och revolutionerande, däremot den enorma påverkan kosten har på vår hälsa – och då särskilt kopplat till autoimmuna sjukdomar, som till exempel reumatism, MS och diabetes typ 1. Och det är alltså just detta samband som Karl Hultén upptäckt vidden av och med hjälp av tidigare och egen forskning samt egna empiriska studier på sig själv och sina klienter experimenterat fram ett kostprogram för. Ett program som dock samtidigt som det är tillräckligt allmängiltigt för att passa de flesta också är individanpassat.



### Paleo-dieten

”Paleo” är en förkortning för begreppet paleolitisk näringslära.

I grunden är det en livsstil och ett förhållningsätt till mat och hälsa som är baserad på kvaliteten på maten du äter.

Paleo-dieten är ett sätt att med modern kost efterlikna den mat människan ätit under miljontals år. Processad mat, spannmål, mejeriprodukter, socker och vegetabiliska oljor utesluts och i stället fokuserar Paleo-dieten på rotfrukter, kött, fisk, skaldjur, grönsaker, frukt, nötter och frön.

### FAKTA om Karl Hultén:

Ålder: 36 år.

Familj: Sambon Anna-Maria och dottern Tuva, ett och ett halvt år.

Bor: I Johanneshov.

Gör: Arbetar som wellnesscoach och föreläsare om sambandet mellan kost och hälsa. Författare och journalist med en bred bakgrund inom neurovetenskaplig forskning och biomedicin.

- Jag och klienten hjälps åt att ta fram grunden för programmet, som klienten sedan själv får fortsätta finputs på.

Karl Hultén är noggrann med att betona att han aldrig ersätter den medicinska behandlingen, men effekten blir ofta att klienterna snart mår så mycket bättre av hans program att de till sist trappar ner, eller helt upphör med sina mediciner! Precis som han själv gjorde.

### Våga skapa vaakum

Fast det handlar inte bara om maten – även om kosten har central betydelse – utan också om hur vi lever i stort, påpekar Karl Hultén. Och även här ställer han det ”självklara” i ny dager, som det här med att vi blir både friskare och gladare om vi stressar mindre och sover bra. Det vet vi ju – ändå fungerar det alltför sällan i praktiken...

- Det går inte att bara slänga en färdig diet eller ett träningsprogram i ansiktet på folk. Tvärtom får det ofta motsatt effekt, att vi blir ännu mer stressade och frustrerade eftersom vi inte klarar att följa detta. Och skälet till det är att det inte är tillräckligt individanpassat och hållbart. Det blir liksom för stort glapp.

Nej, verklig livsstilsförändring måste utgå från var och ens personliga förutsättningar och behov och helst ske i små steg, menar Karl Hultén, som uppmanar oss alla att försöka skapa vaakum i våra liv emellanåt, som ett sätt att landa och låta nya tankar, idéer och vanor sakta växa fram.

Det var så han själv ”bytte liv” för några år sedan. Det skedde inte över en natt och han ser det inte som att det var någon dramatisk kursändring han gjorde (vilket alltså bidrog till att förändringen blev möjlig), men den

fick ändå stor betydelse för hans fortsatta liv – och livskvalitet.

### Rik på tid

Egentligen var det flera olika faktorer som spelade in och som i kombination med hans medvetna reflekterande kring hur han levde och hur han ville fortsätta leva bidrog till de val han kom att göra. Efter förra riksdagsvalet avslutade han sin tjänst som pressekreterare för Miljöpartiet (ja, det har han också hunnit med...) och blev i samma veva erbjuden en doktorandtjänst på institutionen för Neurovetenskap vid Karolinska Institutet. Parallellt med detta hade hans experimenterande med sig själv och sin sjukdom äntligen börjat ge resultat.

- Då kände jag att jag hellre ville lägga all ny energi jag fick på att hjälpa andra att må lika bra som jag själv än att gräva ner mig i vetenskapliga teorier på någon institution. I vaakumet jag levde i under några månader växte boken ”Hjärnhälsa, kost och motion för hjärnan” fram och i samband med det min konsultationsverksamhet.

### Lever som han lär

Sedan dess ägnar han sig som sagt mest åt just konsultationer och även föreläsningar och seminarier. Och han lever som han lär. Förutom kosten månar han om sådant som är viktigt i livet, som lilla dottern Tuva, ett och ett halvt, att vara ute i naturen och att ha mycket obokad tid i kalendern. Trots alla uppdrag arbetar han bara tre dagar i veckan: - Jobbet får inte svämma över. Det är jag jättenoga med! Men det gör också att jag är väldigt effektiv när jag jobbar och bara gör det viktigaste. Jag svarar till exempel bara på mail en gång om dagen.

Att jobba så lite kan vara provocerande för många, berättar Karl Hultén – och jag själv kan (lite avundsjukt) inte låta bli att undra hur han klarar det ekonomiskt... Men – återigen – illustrerar denne man ett typiskt ”tvärtomtänk”:

- Jag vill inte vara rik på pengar, jag vill vara rik på tid. Därför använder jag de dagar jag inte arbetar på till att fixa saker i stället – och då behöver man inte så mycket pengar, som han förklarar.

### Sann renässansmänniska

Och det är här som ”renässansmänniskan” Karl Hultén kommer in. Han lever som producent istället för konsument, vilket han menar inte bara blir billigare utan också ger ökad frihet:

- Jag sätter ett värde i att kunna många områden och lösa problem som uppstår. Går någonting sönder lagar jag det i stället för att slänga och köpa nytt. Kan jag inte reparera bilen själv kanske jag inte ska ha någon, är hans motto.

Han menar att många kastar pengar på sina problem, vilket får till följd att ju mer pengar du har desto mer hjälplös och mindre kompetent blir du. Det blir som en ond cirkel – som dock inte behöver bli så svår att ta sig ur;

- I stället för att arbeta mycket och använda pengarna du tjänar till att köpa tjänster (för att hinna med), åka bil (för att hinna) och äta snabbmat eller äta ute (för att spara tid) så kan du använda den tid du ”vinner” på att jobba mindre till att göra mycket av allt det här själv. Då behöver du ju inte lika mycket pengar.

### Alla är olika

Så sant som det är sagt. Samtidigt är han även här mån om att framhålla att vi alla är olika och har olika ideal för våra liv. Att han själv trivs med att ständigt utveckla både nya kunskaper och färdigheter på karakteristiskt ”renässansvis” och att han hyllar friheten och rätten till sin egen tid framför tryggheten, betyder inte att alla andra måste ha samma ideal. Det viktiga är att vi vågar stanna upp och lyssna på oss själva och låta sådant som är värdefullt för just mig får ta mer plats. Oavsett om det går i linje med samhällets normer och konventioner, eller inte.

- Om du hittar ”din” grej och verkligen gör det du brinner för, då är också chansen större att det, precis som för mig, kan få gynnsamma effekter även för andra.

/Eva-Lotta Sigurdh



*Karl Hultén lever som han lär och arbetar bara tre dagar i veckan. Han uppmanar oss alla att skapa vaakum i livet för att landa och låta nya tankar växa fram.*