

Når lægevidenskaben siger "ingen evidens" – og virkeligheden nogle gange er mere nuanceret

Artikel af konsulentfarmakonom,

Kirsten Lange Røddik

Forleden ringede jeg til lægen med noget så banalt som en begyndende øjenbetændelse.

Lægens vurdering var klar:

Det lignede en forbigående virus.

Med min faglige baggrund som farmakonom spurgte jeg nysgerrigt, om jeg også kunne bruge kamillete omkring øjet – et gammelt husråd mange kender.

Svaret var kort:

"Det er der vist ikke nogen evidens på virker."

Og det svar er faktisk interessant.

Ikke fordi lægen nødvendigvis tager fejl – men fordi det siger noget om, hvordan vi nogle gange forstår evidens i sundhedsvæsenet.

For virkeligheden er ofte mere nuanceret.

En plante vi næsten har glemt at tage alvorligt

Kamille – Chamomile – er en af de mest anvendte lægeplanter i Europa.

Den indeholder en række bioaktive stoffer, blandt andet flavonoidet **Apigenin**, som i forskning har vist:

- antiinflammatoriske egenskaber
- mild mastcellestabiliserende effekt
- virker på kroppens GABA-receptorer

💡 regulerer nervesystemets ro-system

Det betyder, at kamille biologisk set kan påvirke flere af de systemer i kroppen, der er involveret i inflammation og irritation i slimhinder.

Alligevel vil mange læger sige, at evidensen er begrænset.

Og det er ikke helt forkert.

Men det er heller ikke hele historien.

Den sensitive biologi

Inden for nyere forskning i Neuroimmunology er der stigende fokus på samspillet mellem:

- immunsystemet
- nervesystemet
- mastceller

Mastceller er immunceller, som spiller en central rolle i allergi og inflammation, men de findes også i hjernen og tæt ved nerveender.

Når mastceller aktiveres, frigiver de signalstoffer som histamin og cytokiner, der kan påvirke både inflammation og nervesignaler.

Hos nogle mennesker ser disse systemer ud til at være **mere reaktive**.

Det er blandt andet det, man i dag diskuterer i forbindelse med **Mast Cell Activation Syndrome** – men også i bredere forstand som en form for biologisk sensitivitet.

Når kroppen reagerer stærkere

Hvis reguleringssystemer i kroppen er mere følsomme, betyder det også noget for, hvordan man reagerer på behandlinger.

I klinisk praksis ser man ofte, at mennesker med et mere sensitivt nervesystem:

- reagerer stærkere på medicin
- oplever flere bivirkninger

💡 men også kan have tydelig effekt af meget milde behandlinger

Det kan være:

- urter
- lys
- søvnregulering
- nervesystemregulering

Det er måske ikke så mærkeligt.

For hvis et system allerede er hyperreaktivt, skal der ofte **mindre påvirkning til for at flytte balancen.**

Den stille viden

Mange planter, som i dag kaldes "husråd", har været brugt gennem århundreder.

Ikke fordi mennesker før os havde randomiserede studier – men fordi de observerede, hvad der virkede.

I dag begynder moderne forskning langsomt at forklare nogle af de mekanismer.

Det gælder også kamille.

En mere nysgerrig tilgang

Måske handler fremtidens sundhed ikke kun om at spørge:

"Findes der evidens?"

Men også om at spørge:

"Hvad er de biologiske mekanismer – og hos hvem kan det virke?"

For når vi begynder at forstå samspillet mellem nervesystem, immunologi og inflammation, bliver det tydeligt, at mennesker ikke reagerer ens.

Nogle systemer er ganske enkelt mere følsomme end andre.

Og netop derfor kan det, der for én virker ubetydeligt, for en anden være præcis det, der hjælper kroppen tilbage i balance.