

## Physicians for Ancestral Health

**Rick Henriksen:** Det började för fem, sex år sen när ett gäng läkare träffades och tyckte att det fanns behov av ett nätverk för att kommunicera med varandra och nå ut till andra i vården som är nyfikna på "evolutionär hälsa" som stenålderskost, primalkost eller LCHF. Vi hoppas på en snöbollseffekt så att vi kan hjälpa våra patienter att bli friskare.

**Polina Sayess:** Vi har några olika mål. Ett är att bygga upp ett stöttande nätverk för att nå ut med information om evolutionsbaserad hälsa till patienter och för att själva kunna anamma principerna. Ett annat mål är fortbildning av medicinstudenter och läkarpraktikanter. Vi hoppas i framtiden kunna påverka beslutsfattare. Vi har en webbsida där vi lägger ut föreläsningar från våra träffar, och de är öppna för allmänheten. Vi har en Facebook-grupp där allmänheten också kan gå med. Vi erbjuder ett nätverk för studenter och läkare som är intresserade av livsstilen.

**Rick Henriksen:** En av de stora fördelarna med gemenskapen är att vi alla har undrat: "Är jag ensam om att fundera på LCHF?" "Är jag ensam om att tycka att vi borde sluta med processad mat?" Man känner sig omgiven av läkare som inte delar ens synsätt. Då är det skönt att komma till konferensen och lära känna andra som delar ens syn på patientvård. Det är sporrande.

**Polina Sayess:** Physicians for Ancestral Health är ingen LCHF-organisation, även om många av oss förespråkar det. Men vi är överens om några viktiga faktorer för en god hälsa som har vuxit fram genom evolutionen hos generationerna före oss. Vi vill ta fasta på den kunskapen i hur vi behandlar och förebygger sjukdom. Det handlar om riktig mat, tillräckligt mycket sömn, solljus, funktionell och neutral rörelse, positiva och meningsfulla möten, känslan av att man har ett syfte... Alla de sakerna är viktiga faktorer för livslängd.