

Ny forskning om hälsa och lång livslängd - Studieresa till Ladakh



Leh, Ladakh

27 augusti – 10 september 2026

Kursprogram

Ny forskning om hälsa och lång livslängd

Det europeiska intresset för Hunzafolket i Himalaya växte under 1900-talet, särskilt kring deras exceptionellt hälsosamma och långlivade livsstil. Hunzafolket, som bor i Hunzadalen i norra Pakistan, fascinerade många västerländska forskare, resenärer och hälsoentusiaster. De sågs som ett slags idealfolk tack vare rapporter om deras långa livslängd, höga fysisk aktivitet, naturliga kost (rik på frukt, grönsaker, fullkorn och mycket lite processad mat), samt deras harmoniska samhällsstruktur. Herman Schaefer bidrog till detta intresse med sin bok om Hunzafolket som publicerades 1978. I boken beskrev han deras livsstil, kostvanor och frånvaron av moderna sjukdomar, vilket stärkte bilden av Hunzafolket som ett hälsomässigt föredöme. Intresset präglades dock delvis av romantisering, livet var inte alltid så lätt bland Himalayas bergsmassiv.

Intresset för hur man kan leva sunt har dock följt människan i alla tider. Hippokrates sade att hälsan börjar i tarmen. Flertusenåriga livsregler i den ayurvediska kulturen håller än i dag.

Vi börjar mer och mer uppmärksamma den generella, låggradiga, kroniska inflammationen som följer den västerländska livsstilen med övermått av socker, vitt mjöl och dåliga fetter. På senare år följt av mer och mer ultraprocessad mat. Kostens och stressens betydelse för alla sjukdomar från diabetes, hjärtsjukdom och olika cancersjukdomar till demenssjukdomar, diffusa smärtsyndrom och svårförklarliga systemsjukdomar

Vad kan vi göra för att minska denna generella kroniska inflammation? Forskarna sätter större och större hopp till mediciner som påverkar tarmhormoner som t ex GLP-1 som i normalfallet bildas av L-celler som sitter på insidan av tjocktarmen och som motverkar inflammation. Dessa mediciner är än så länge dyrbara och har en del biverkningar. Vi skall under denna kurs visa hur man på olika sätt kan hjälpa kroppen själv att bilda större mängder av dessa viktiga tarmhormoner samtidigt som mängden av andra antiinflammatoriska substanser i kroppen ökar. Under våra studiebesök får vi möta människor som har en helt annan livsstil och fortfarande lever som Herman Schaefer beskriver att Hunzafolket gjorde.

Kursgivare: Tore Sahlin, Curomed, Umeå

Tid: 27/8 – 10/9 2026

Plats: Leh, Ladakh

Målgrupp: Läkare och tandläkare med personal samt övriga intresserade

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 090-38375

info@curomed.se , www.curomed.se

Kursresa till Ladakh:

Preliminärt program för Kursresa till Ladakh, Indien: 27/8 – 10/9 2026

TORSDAG 27/8 Avresa prel. med Finnair på eftermiddagen från Stockholm, via Helsingfors till New Delhi.

FREDAG 28/8 Ankomst till New Delhi tidig morgon. Transfer till Hotel Vasant, New Delhi, för inkvartering och en kortare vila efter den långa flygresan.

På kvällen välkomstmiddag på en restaurang med högklassig indisk mat.

LÖRDAG 29/8 DELHI - LEH

Efter frukost lämnar vi Delhi 06.30 för att flyga norrut till Leh med ankomst kl 07.45. Transfer till vårt hotell Grand Dragon för incheckning och en varm kopp Ladakh-te.

<http://www.thegranddragonladakh.com>

Kurs på eftermiddagen 15.00 – 19.00 (4 tim)

- ⤴ Kursinformation, utdelning av kursmaterial
- ⤴ Presentation av kursgivare och kursdeltagare

SÖNDAG 30/8 LEH

Studiebesök på förmiddagen kl 8.00 – 13.00 (5 tim)

Vi besöker Shey, Thiksey och Hemis som är tre av de mest betydelsefulla buddhistiska klostren i Ladakh

Kurs på eftermiddagen 15.00 – 19.00 (4 tim)

- ⤴ Vad är unikt i munkarnas livsstil som påverkar deras hälsa?
- ⤴ Kronisk inflammation bakom de flesta sjukdomar
- ⤴ Sambandet mellan stress och inflammation

MÅNDAG 31/8 LEH

Studiebesök på förmiddagen kl 9.00 – 12.00 (3 tim)

Vi besöker en lärd amchi, traditionell tibetansk läkare, i Leh som förklarar tibetansk medicin för oss och hur de ser hela människan som en helhet som också måste behandlas som en helhet vid sjukdom

Kurs på eftermiddagen 15.00 – 19.00 (4 tim)

- ⤴ Hälsan startar i tarmen
- ⤴ Historisk återblick
- ⤴ Modern forskning

TISDAG 1/9 Uletopko

Efter frukost åker vi till Uletopko. På eftermiddagen gör vi studiebesök på Rizong och Julichenklostren. Julichen är ett av få nunnekloster i Ladakh och vi vill särskilt studera skillnader i männen och kvinnornas situation i dessa kulturmiljöer och vilken möjlig påverkan

detta kan ha på hälsotillståndet (5 tim).

ONSDAG 2/9 Uletopko

Studiebesök på förmiddagen till Alchi-klostret känt för sin rika konsthistoriska betydelse. Grundat på 1000-talet har det haft en stor betydelse för befolkningen först och främst i närområdet men även i hela Ladakh (4 tim).

Kurs på eftermiddagen kl 14.00 – 18.00 (4 tim)

- ▲ Munkväsendets roll i det Ladakhiska samhället
- ▲ Traditioner, ritualer och dess betydelse för hälsan
- ▲ Statiska resp dynamiska samhällsstrukturer diskuteras ur hälsosynpunkt

TORSDAG 3/9 – FREDAG 4/9 Domkhar

Olika studiebesök på förmiddagarna i den lokala byn där vi bekantar oss med livet i byn och möter olika människor som vi intervjuar om deras liv, kost och livsstil. På eftermiddagarna översätter vi detta med vad vi vet idag, särskilt speglar i dagens mikrobiomforskning.

Eftermiddag 1, kl 15.00 – 18.00 (3 tim)

Våra goda bakterier gynnas av den traditionella Ladakhiska maten och livsstilen med långsamt ätande, fullkorn, kraftfull tuggning, periodisk fasta, och frånvaro av processad mat. Redovisning av vetenskapen.

Eftermiddag 2, kl 15.00 – 18.00 (3 tim)

Interaktion mellan kroppens olika organ och våra goda bakterier i tarm, lungor, munhåla. Betydelse för olika kroniska sjukdomar. De goda bakterierna stoppar de onda. Skapa en blomstrande tarmflora. Redovisning av vetenskapen.

LÖRDAG 5/9 Kargil

Studiebesök hos Brokpa-folket som anses stamma från Alexander den stores soldater. De lever fortfarande ett helt traditionellt jordbrukarliv där de är självförsörjande och odlar vete, korn och hirs, som skördas för hand med enkla redskap som skära. Aprikoser är en viktig del av deras kost och hushållsekonomi – frukterna torkas och används under den långa vintern. Kött är sällsynt i deras kost och konsumeras främst vid särskilda tillfällen eller under vintermånaderna, vilket gör att deras kost till stor del är växtbaserad. Denna enkla men näringsrika livsstil har väckt intresse bland forskare, eftersom Brokpa-folket uppvisar god hälsa och hög livslängd, trots eller kanske tack vare sitt isolerade och resurssnåla leverne.

Kurs på eftermiddagen kl 15.00 – 18.00 (3 tim)

Vid ankomsten till Kargil hålls ett avslutande symposium som beaktar de olika elementen för att skapa hälsa: Att få sina materiella behov tillgodosedda tillsammans med sociala, andliga och kulturella behov. Vikten av gemenskap där den gemensamma måltiden har en framträdande roll för att skapa sammanhållningen i gruppen, social trygghet och tillit. Kostens roll för detta diskuteras. Kursavslutning.

SÖNDAG 6/9: Resan fortsätter med den privata delen, med hemresa från Delhi torsdag 10/9 och ankomst till Arlanda samma dag. Tack för denna gång.

PRISER OCH RESFAKTA

KURSAVGIFT: Läkare, tandläkare 11.800 kr. Övrig personal 5.800 kr. Privata deltagare ingen kursavgift.

RESANS PRIS: 59.950 kr

Varav privat kostnad läkare, tandläkare och övrig personal: 6.500 kr

(kursavslutning 6/9, denna kostnad täcker också vissa andra privata delar av resan)

I PRISET INGÅR:

- Flyg i ekonomiklass Stockholm – New Delhi tor.
- Hotell med del i dubbelrum
- Helpension
- Alla transporter och transfers beskrivna i programmet. I New Delhi med luftkonditionerad buss, i Ladakh med Toyota Crysta bilar
- Sightseeing i New Delhi, Leh och Srinagar
- Inträdesavgifter enl programmet
- Välkomstmiddag, avslutningsmiddag i Delhi
- Svensktalande reseledning

I PRISET INGÅR INTE:

- Dricks och drycker
- Enkelrumstillägg: 11.200 kr

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i maj 2025. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras p.g.a. faktorer utanför vår kontroll. Resarrangören fransäger sig allt ansvar för eventuella tidtabelländringar för flygen eller händelser av force majeure-karaktär. Resornas pris är baserat på att minst 25 personer deltar.

Allmänna resevillkor

För dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens Förening och Researrangörsföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

Särskilda Resevillkor

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr samt ev kostnader som debiteras för avbokning av flyg, hotell mm. Vid avbeställning senare än 90 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig 12.000 kr + ev kostnader. Vid avbeställning senare än 60 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris. **Ändringar utöver det givna researrangemanget kan i allmänhet inte göras eftersom detta är en gruppbokning.**

Avbeställningsskydd när det gäller privatresor ingår ibland i hemförsäkringen. För tjänsteresor har de flesta försäkringsbolag tjänstereseförsäkring med avbeställningsskydd. För anställda inom Praktikertjänst finns en tjänstereseförsäkring. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt kontakta erv.se (fd Europeiska).

Detta är en tjänsteresa och då gäller inte den vanliga hemförsäkringen. För medlemmar i Praktikertjänst har en tjänstereseförsäkring genom företaget och vårdpersonal som inte är anslutna till Praktikertjänst bör kontrollera sitt försäkringsskydd vid tjänsteresor. För ledsagare gäller dock den vanliga reseförsäkringen som ofta ingår i hemförsäkringen eller villaförsäkringen. Detsamma gäller vid det privata tilläggsarrangemanget, då gäller den vanliga hemförsäkringen. Kontrollera om avbeställningsskydd ingår i din reseförsäkring. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt teckna reseskydd via försäkringsaktiebolaget erv.se

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 090-38375

info@curomed.se , www.curomed.se