

Ny forskning om hälsa och lång livslängd –
i mötet mellan tradition och modern vetenskap

–

Studieresa till Ladakh



Leh, Ladakh
27 augusti – 10 september 2026

Kursprogram

Sista anmälningsdag 31 maj

Hälsa och lång livslängd

Hunzafolkets livsstil och den påfallande frånvaron av många moderna sjukdomar. I dag vet vi att bilden delvis romantiserades – livet i Himalaya har aldrig varit enkelt – men de grundläggande observationerna väcker fortfarande viktiga frågor.

Vad i deras livsstil skyddade hälsan?

Intresset för hur människan kan leva sunt är dock tidlöst. Hippokrates formulerade redan i antiken tanken att hälsan börjar i tarmen, och inom ayurvedisk medicin har livsregler kring kost, rytm och balans tillämpats i tusentals år – principer som i dag får stöd av modern forskning.

Kronisk lågradig inflammation – vår tids gemensamma nämnare

I dag riktas allt större uppmärksamhet mot den generella, lågradiga, kroniska inflammation som följer den västerländska livsstilen:

- högt intag av socker och vitt mjöl
- ogynnsamma fetter
- ultraprocessad mat
- kronisk stress och brist på återhämtning

Denna inflammatoriska belastning kopplas till ett brett spektrum av sjukdomar:

Diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer, demens, autoimmuna tillstånd, diffusa smärtsyndrom och systemiska inflammatoriska sjukdomar.

Modern forskning undersöker i dag läkemedel som påverkar tarmhormoner – exempelvis GLP-1, som normalt bildas av L-celler i tjocktarmen och har antiinflammatoriska effekter. Dessa läkemedel är dock kostsamma och förknippade med biverkningar.

Kan kroppen själv aktivera sina skyddssystem?

Under denna studieresa visar vi hur livsstil, kost, dygnsrytm och stressreglering kan stimulera kroppens egen produktion av antiinflammatoriska tarmhormoner, samtidigt som mikrobiomet stärks. Genom mötet med människor i Ladakh som fortfarande lever nära traditionella levnadssätt får vi ett levande laboratorium för dessa frågor.

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 070-38375 10
info@curomed.se , www.curomed.se

Studieresa & kursprogram – översikt

Program för Studieresa till Ladakh, Indien: 27/8 – 10/9 2026

TORSDAG 27/8

Avresa från Stockholm 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

Flyg tidig morgon, ankomst till Leh och acklimatisering.

Eftermiddag: kursstart, introduktion och presentation av deltagare.

Söndag 30/8 – Klosterstudier

Studiebesök på förmiddagen kl 8.00 – 13.00 (5 tim)

Besök i **Shey, Thiksey och Hemis** – centrala buddhistiska kloster i Ladakh.

Teman:

- munkarnas livsstil och hälsa
- stress, meditation och inflammation
- social struktur och mening

Måndag 31/8 – Traditionell medicin

Studiebesök på förmiddagen kl 9.00 – 12.00 (3 tim)

Möte med en **amchi** – traditionell tibetansk läkare.

Eftermiddag:

- hälsan börjar i tarmen
- historisk återblick
- modern forskning

Tisdag 1/9 – Uletopko

Studiebesök i **Rizong- och Julichenklostren**, inklusive nunnekloster.

Fokus: könsroller, livsvillkor och hälsa.

Onsdag 2/9 – Alchi

Besök i **Alchi-klostret** (grundat på 1000-talet).

Eftermiddag:

- traditioner, ritualer och hälsa
- statiska vs dynamiska samhällsstrukturer

Torsdag–fredag 3–4/9 – Domkhar

Studier i lokal bymiljö: kost, livsstil och social struktur.

Fördjupning:

- mikrobiomforskning
- periodisk fasta
- traditionell ladakhisk kost
- interaktion mellan tarm, mun, lungor och immunförsvar

Lördag 5/9 – Kargil & Brokpa-folket

Möte med **Brokpa-folket**, ett självförsörjande jordbrukarfolk med växtbaserad kost och stark gemenskap.

Avslutande symposium:

- biologiska, sociala och andliga faktorer bakom hälsa
- gemenskapens och måltidens roll
- 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!

En studieresa för dig som vill förstå hälsa på djupet

Denna resa är för dig som vill:

- 4 förena **modern medicinsk forskning** med **traditionell kunskap**
- 4 förstå sambandet mellan **tarm, mikrobiom, inflammation och livslängd**
- 4 uppleva hur livsstil formar biologi – i praktiken

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

I PRISET INGÅR:

- Flyg i ekonomiklass Stockholm – New Delhi t o r.
- 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 070-38375 10

info@curomed.se , www.curomed.se