

Evidensskalan — i ett ögonkast

Hur The Fascia Guide graderar vetenskapen bakom varje påstående.

1A+++	Topptier. Stora RCT eller systematiska översikter med förbehållslösa fynd.
1A++	Replikerade RCT eller meta-analys med konvergerande resultat.
1A+	Enskild RCT eller stark observationsstudie med tydliga effekter.
A++++	Mekanistiskt eller anatomiskt arbete på humanvävnad, hög kvalitet.
A+++	Mekanistiskt arbete på djurmodell eller in vitro, väl genomfört.
A++	Stödjande klinisk eller observationell studie med begränsningar.
A+	Pilotstudie, fallserie eller preliminära fynd.
A	Grund-peer-reviewad — inkluderad för fullständighet.

