

Suzanne Schönström vill lära oss att lyssna på våra kroppar

Kroppen jobbar för vårt bästa hela tiden

Kroppen är intelligent, mycket mer än vad vi vanligtvis tror. Det menar författaren och kroppsterapeuten Suzanne Schönström som vill visa hur vi med hjälp av enkla vanor, mer tid för reflektion och snällare tankar kan stärka kroppens egen läkeförmåga.

Text: Colette van Luik Foto: Gabriella Sahlin

När Suzanne Schönström säger att vi alla har en "inre läkare" menar hon inte något mystiskt eller flummigt. Hon syftar på kroppens inneboende intelligens, den som får vår kropp att läka, immunförsvaret att vakna vid minsta hot eller som gör att vi med tiden lyckas gå från sorg till att känna glädje igen.

Hon beskriver våra celler som små, smarta aktörer som vet exakt vad de ska göra och när.

– Vi glömmar ofta bort hur avancerad vår biologi är och hur väl vår självläkning fungerar. Vi tar kroppen för given och inser sällan hur den arbetar för oss varje sekund, dygnet runt. Jag vill påminna om den kraften, säger hon.

Suzanne Schönström, som är kroppsterapeut och jobbar med energibaserade terapier, betonar att det hon menar inte står i motsats till modern medicin. Hon har själv undervisat på Karolinska Institutet och mött många nyfikna läkare och läkarskolor. Och när hon behövt hjälp har sjukvården varit viktig, som när hon födde sin son med akut kejsarsnitt eller behövde operera ett finger.

Hennes poäng är att vi behöver olika lösningar för olika tillfällen och att det finns mycket vi själva kan göra för att stärka vår inneboende läkekraft.

– Vi behöver inte vänta tills vi mår dåligt innan vi börjar ta hand om oss. Vi kan helt enkelt samarbeta med kroppen tidigare.

Kroppen hjälper oss

Långvarig stress kan, enligt Suzanne Schönström, påverka kroppen negativt och försämra den inneboende läkningen. Det beror på att stresshormonerna gör att kroppen går på högvarv i stället för att fokusera på reparation och immunförsvaret. Hon återkommer till hur många pressar sig genom dagarna och viftar bort varningssignaler som huvudvärk, magbesvär eller hjärtklappning.

– Kroppen försöker hjälpa oss. Den säger till när vi kör över våra behov. Lyssnar vi kan vi vända processen i stället för att bli utmattade eller sjuka.

I boken *Den inre läkaren* (Bazar förlag) beskriver hon åtta så kallade stöttande "pelare" som stärker den inre läkaren. Hon menar att det är

viktigt att se hälsan ur ett helhetsperspektiv och få med alla faktorer – inte bara kost och träning utan också "mjuka" faktorer.

Dessa åtta pelare är rörelse, mat, återhämtning och sömn, andning, inre stillhet, närvaro i nuet, kärlek till sig själv samt harmoniska relationer. Rörelse är en central pelare, det är viktigt med rörelse i vardagen.

– Det räcker inte med ett gympass i veckan om vi sitter stilla resten av tiden. Kroppen vill ha daglig rörelse, cirkulation, små pauser, fem minuter ute i friska luften. Jag tar själv tre promenader om dagen: morgon, lunch och kväll. Rörelse är ett sätt att ge kroppen kraft.

Mat är en annan viktig pelare för vår hälsa. Och maten måste bland annat stötta den betydelsefulla tarmfloran.

– Fiberrik mat, som mycket grönsaker och fullkorn, samt fermenterade livsmedel stärker mångfalden i tarmfloran, medan ultraprocessad mat gör motsatsen.

Den viktiga vilan

En annan betydelsefull pelare enligt Suzanne Schönström är återhämtning. Hon rekommenderar regelbundna sovstider och att lägga sig i tid, helst en eller flera timmar före midnatt.

– Att ha penna och papper bredvid sängen och skriva ner allt som mal är ett knep för att stilla oroliga tankar. Om du inte kan sova, tänk på att det

räcker långt att bara vila och slappna av. Vi klarar oss även om vi inte sover någon natt då och då.

Stilla stunder då vi stannar upp och bara är, är något hon menar att vi ofta glömmar bort.

– Ta små pauser under dagen, utan mobilen. Flytta energin från hjärnan till dina fötter, lägg en hand över hjärtat och följ din andning, ta en promenad i naturen och känn

marken under dig. Det behöver inte vara mer avancerat än så för att bli mer lyhörd för vad som pågår inomkroppen.

Tankarnas betydelse är en annan viktig aspekt av vår hälsa. Suzanne Schönström säger att forskning visar att våra tankar och känslor påverkar kroppen.

Stress och oro frisätter stresshormoner som kortisol, medan lugn och trygghet i stället frigör ämnen som dopamin och oxytocin. Våra mentala

Ta små pauser under dagen – utan mobilen

Suzanne Schönström

Ålder: 63 år.

Familj: En son på 17 år, föräldrar, syskon, vänner och ex-man.

Bor: I Stockholm.

Gör: Författare, kroppsterapeut, jobbar med olika energibaserade terapier. Har en master i medicinsk antropologi från University of London.

Suzanne Schönström betonar vikten av att ta små pauser under dagen.

3 saker du kan göra för att stärka din inre balans

1 Välj ditt tempo. Fråga dig själv hur du vill leva och i vilket tempo. Ett stressigt schema är inte hugget i sten utan ett val du gör.

2 Se dina mönster. Stressen kommer ofta inifrån, från dina tankar. När du ser och förstår dina mönster blir det lättare att ta tillbaka kontrollen över ditt nervsystem.

3 Sätt en intention för dagen. Fem minuter på morgonen räcker. Känn efter hur du mår och vad du behöver. En tydlig intention skapar en riktning för hela dagen.

Källa: Suzanne Schönströms "Den inre läkaren"

Forts från föreg sida
tillstånd påverkar alltså kroppens kemi. Hon uppmuntrar till att skilja på sig själv och sina tankar.

– Vi är inte våra tankar – man får distans till dem om man upptäcker det. Försök i stället förstå vilka tankemönster som stressar dig och vad du är rädd för. Se situationen med lite distans och undersök varför du till exempel känner skam, övergivenhet, skuld, liksom ilska, oro, dåligt samvete.

Självkärlek är en annan pelare. Suzanne Schönström menar att det inte handlar om självupptagenhet utan om en grundläggande respekt för sig själv.

– Det kan handla om att sätta gränser, inte skälla på sig själv, ta hand om sin energi i stället för att ge bort den. Många, särskilt kvinnor, ger till alla andra men glömmer

sig själva. Självkärlek handlar om att inkludera sig själv i omhändertagandet.

Bra och dåliga relationer

Relationer påverkar också hur vi mår. Harmoniska relationer skapar lugn och trygghet. Destruktiva relationer gör motsatsen.

– Ett destruktivt förhållande håller nervsystemet i ett konstant stressstillstånd, vilket tar energi som annars skulle gå till läkande. Motsatsen däremot, alltså harmoniska relationer, aktiverar lugn och ro-systemet som främjar vila och återuppbyggnad.

Hur kan man då göra för att skapa relationer som man mår bra av?

– Ställ dig frågor som: Vad

mår jag bra av? Vilka sammanhang vill jag vara i? Vilka människor får mig att må bra? Du styr kontrollpanelen över ditt liv och kan välja hur du vill förhålla dig. Du kan välja att inte umgås med vissa människor, byta bransch, röra på dig och äta bra mat. Och du kan välja hur du vill må inombords.

Du skriver att hälsa är vårt ursprungsläge – inte något vi vanligtvis måste kämpa oss till. Hur kan man påminna sig om det när man är trött, sjuk eller stressad?

– Jag menar givetvis inte de som har medfödda sjukdomar. Det vanliga är annars att vara frisk och ha sin hälsa. Det är vårt ursprungsläge och kroppen strävar alltid dit. Drabbas du av sjukdom eller utmattning, kom ihåg att du i normalfall läker, men du måste ge kroppen möjligheter till det. Är du trött, vila. Är du sjuk, bädda ner dig. Är du stressad, se över din livssituation. Man måste prioritera sin hälsa, något många tyvärr inte gör.

När vi mår dåligt är det ofta ett tecken på att något behöver justeras, menar Suzanne Schönström. Men justeringarna behöver inte vara dramatiska. Hon summerar det som:
– Ställ färre krav på dig själv. Sänk tempot. Lyssna när kroppen talar till dig. ■

Vilka människor får mig att må bra?



Suzanne Schönström är författare och kropps-terapeut och har skrivit boken *Den inre läkaren*.



3 matråd som stärker den inre läkaren

1 Lyssna på kroppen.

Välj råvaror som känns hälsosamma för dig. Vad mår du bra av? Vad mår du sämre av och kan välja bort?

2 Tänk livskraft. Maten

ska ge energi och livskraft, inte bara mätta. Satsa på färsk, ekologiska och närproducerade grönsaker, baljväxter och andra livsmedel som innehåller rikligt med näring. Undvik att värma upp samma mat om och om igen.

3 Stärk tarmfloran.

Tarmen är central för immunförsvaret och variation är viktigt. Ät fiberrikt, lägg till fermenterat som kimchi och surkål, dra ner på ultraprocessat och låt maten bidra till kroppens egen läkekraft.

Källa: Suzanne Schönströms "Den inre läkaren"

Nästa vecka
Artisten Robert
Pettersson
om att vara
bipolär

Inspirerande läsning

– direkt hem i brevlådan!

Hälsa är fullmatad med bästa maten och kostråden, inspirerande motion, självhälsa och vardagstips om hur du kan leva hälsosamt på ett lustfyllt sätt. Vi finns för dig som värdesätter god hälsa, värnar om miljön och vill ha harmoni och balans i livet.

6 nr
för endast
299:-

Beställ enkelt på: www.dintidning.se/HS4064



silicea

Tips!

Ha alltid
Silicea Mag-Tarm
hemma – magen säger
inte till i förväg.

FÅ LUGN I MAGEN – snabbt, tryggt och naturligt

Känslig mage, gaser eller stressrelaterade besvär? Du är inte ensam – och det finns naturlig hjälp. Silicea Mag-Tarm verkar snabbt och skonsamt med kliniskt dokumenterad effekt.

Silicea Mag-Tarm är en naturlig, medicinteknisk produkt som lindrar en rad vanliga magbesvär – snabbt och skonsamt. Den aktiva ingrediensen är en världsunik kiselgel av rent mineraliskt kisel, som verkar lokalt i tarmen och inte tas upp i blodet. Produkten är säker för både vuxna och barn, och kan användas både vid långvarigt behov och som kur.

Silicea Mag-Tarm hjälper vid:

- Ont i magen
- Gasbildning och uppblåsthet
- Illamående och kräkningar
- Diarré
- Halsbränna och sura uppstötningar
- IBS-symtom och stressmage

Kiselgelen binder irriterande ämnen, virus och gaser i tarmen och hjälper kroppen att återfå balans – helt utan att störa kroppens egna funktioner. Effekten är kliniskt dokumenterad, och produkten är receptfri.

Silicea Mag-Tarm är ett tryggt förstahandsval för hela familjen.

WHO (Världshälsoorganisationen) har bedömt den aktiva komponenten kiselgel som säker vid långvarig behandling.

Vill du veta mer?

På www.silicea.se kan du läsa mer om vad Silicea Mag-Tarm kan göra för dig. Konsumentkontakt Oclean AB 010-703 68 00.



Varför välja Silicea Mag-Tarm?

Silicea Mag-Tarm ger naturlig, trygg och effektiv lindring vid magbesvär.

1. Lindrar de flesta magbesvär
2. Naturlig, trygg och effektiv
3. Dokumenterad medicinteknisk hjälp



Silicea Mag-Tarm 30 dospåsar finns att köpa receptfritt i hälsofackhandeln och på apotek.

