



Det handlar inte bara om att äta näringsrikt och röra på sig – utan också om att ta hand om sitt inre och att lyssna på vad kroppen försöker säga genom olika signaler.

ILLUSTRATION: ADOBE STOCK

Expertens bästa tips – så kan du stärka din inre läkekraft

Hälsa

Vi bör alla på en inre läkekraft som kan stärkas genom träning, kost, meditation och genom hur vi tänker och fokuserar. "Det är vi som sitter på kontrollpanelen för vad som ska ske inom oss", säger Suzanne Schönström som vill inspirera till bättre hälsa och mående.

För Suzanne Schönström, som bland annat har en master i medicinsk antropologi och har undervisat på Karolinska Institutet, handlar hälsa och välbefinnande om att se till helheten. Inte bara om att äta näringsrikt och röra på sig – utan också om att ta hand om sitt inre och att lyssna på vad kroppen försöker säga genom olika signaler.

Hon är aktuell med boken "Den inre läkaren" där hon vill lyfta fram vår inbyggda läkekraft, allt från vår immunförsvar som bekämpar infektioner till hur vi läker efter fysiska eller känslomässiga sår. Enligt Suzanne Schönström kan vi stärka vår läkekraft och förebygga ohälsa genom åtta pelare: rörelse, mat, återhämtning och sömn, andning, inre stillhet, närvar i nuet, kärlek till oss själva och harmoniska relationer.

– Dessa är inte ensamt avgörande utan alla samverkar. När det gäller rörelse vet vi att det är hälsosamt, men det finns träning med olika fokus – på muskler när vi går på gym eller på energiflödet, som qigong. Återhämtning är också viktigt och inre stillhet ger lugn inombords och hjälper oss



Suzanne Schönström tycker att det är viktigt att se till helheten – allt från att äta och träna till att lyssna på sitt inre.

FOTO: GABRIELLA SAHLIN



Det är viktigt att man ser att hälsan beror på en väv av faktorer och att vi behöver ta hänsyn till flera aspekter samtidigt.

Suzanne Schönström.

att känna kroppens signaler och vad vi behöver, säger hon.

Men även sådant som relationer till andra är viktigt, betonar Suzanne Schönström.

– Social gemenskap är en

viktig hälsosfaktor, det talas ofta om att ofrivillig ensamhet till exempel är farligt. I boken varvas hennes egna erfarenheter, lärdomar från västerländsk, afrikansk, kinesisk och tibetansk medicin samt ayurveda, med konkreta övningar.

– Det är viktigt att man ser att hälsan beror på en väv av faktorer och att vi behöver ta hänsyn till flera aspekter samtidigt, säger hon.

Suzanne Schönström uppmanar till att försöka minska gifterna i sin närmiljö, både genom om att välja hälsosamt mat, gärna ekologisk, och naturliga livsmedel utan artificiella tillsatser,

och att minska mängden kläder, textilier och möbler som innehåller kemikalier.

– Hudvårdsprodukter och hygienartiklar är andra produkter man kan vara uppmärksam på och se vad de innehåller, säger hon.

Vi kan också bli mer uppmärksamma på våra känslor och tankar och välja att fokusera på det vi vill uppnå, menar Suzanne Schönström. Om man bestämmer sig för att vara tacksam börjar man till exempel omedvetet lägga märke till fler saker man uppskattar.

– Vårt sinne påverkar kroppen genom tankar och känslor. Positiva tankar medför att serotonin och dopamin frisätts medan ne-

Fakta Tre steg för att komma igång

Så här kan du börja i vardagen, för att skapa en inre balans, enligt Suzanne Schönström:

- **Lyssna på kroppen.** Den signalerar hela tiden till oss.
- **Meditera** en liten stund varje morgon. Det räcker med fem minuter till att börja med – bara det blir av. Sitt med rak rygg, lugn andning och följ andningen en stund. I meditationen får vi kontakt med oss själva.
- **Uppskatta något i ditt liv** varje dag.

gativa tankemönster kan leda till att hjärnan reagerar på stressignaler och frisätter stresshormonet kortisol.

Hon framhåller att den inre läkekraften kan vara ett sätt att förebygga ohälsa och att återhämta sig snabbare, och att det inte står i motsärförhållande till sjukvården och den hjälp och stöd som finns att få där.

– Tack och lov har vi fantastiska, empatiska människor som arbetar inom vården och räddar liv och hjälper människor varje dag. Jag har själv fött barn med akut kejsarsnitt och skär fingret illa en gång och fick opereras. Då är det fantastiskt att ha tillgång till vården.

– Det står inte i motsärförhållande till att man kan göra mycket för att påverka sin hälsa, stärka sig själv, förebygga och för att läka snabbare om man har blivit sjuk, säger Suzanne Schönström.

Martin Wingren



Sociala medier kan påverka barns koncentration.

FOTO: CHRISTINE OLSSON/TT

Sociala medier försämrar koncentrationen

Hälsa. Barn som ägnar mycket tid åt sociala medier får gradvis sämre koncentrationsförmåga.

I en omfattande studie från Karolinska Institutet har forskare följt över 8 000 barn från cirka 10 till 14 års ålder. Barn som ägnade mycket tid åt sociala medier, som Instagram, Snapchat, Tiktok, Facebook, Twitter eller Messenger, fick en gradvis försämring av koncentrationsförmågan över tid. Däremot sågs inget liknande samband för tv-tittande eller datorspel.

– Vår studie tyder på att det är just sociala medier som påverkar barns koncentration. Sociala medier innebär ofta snabba växlingar mellan innehåll och ständiga distraktioner i form av meddelanden och notiser. Det påverkar förmågan att hålla fokus och skulle kunna förklara sambandet, säger Torkel Klingberg professor i kognitiv neurowetenskap i ett pressmeddelande.

Övervikt i ung ålder ökar risken för infektioner

Hälsa. Dålig kondition och högt BMI i tonåren ökar risken för allvarliga infektioner senare i livet. Forskare vid Göteborgs universitet har gått igenom registerdata för runt en miljon män i Sverige. Det handlar om uppgifter från värnpliktsregistret, patientregistret och dödsorsaksregistret. BMI och fysisk kondition mättes när männen mästades för militärtjänstgöring. Dessa uppgifter kunde jämföras med risken att drabbas av bakteriell lunginflammation, hjärtkäftsinfektion eller sepsis senare i livet.

Resultaten från studien visar på en mycket stark koppling mellan högt BMI och dålig fysisk kondition vid mönstringen och att senare drabbas av infektioner som lunginflammation och sepsis. Risken var fördöblad redan vid hög normalvikt och steg successivt med ökande BMI och försämrad kondition, skriver Göteborgs universitet i ett pressmeddelande.