

”Lyssna när kroppen talar till dig”

Här är Suzanne!

NAMN Suzanne Schönström.

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

BOR Stockholm.

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

Kroppen är intelligent, mycket mer än vad vi vanligtvis tror. Det menar författaren och kroppsterapeuten Suzanne Schönström som i boken ”Den inre läkaren” vill visa hur mycket inneboende kraft vi faktiskt bär på. Med hjälp av enkla vanor, mer tid för reflektion och snällare tankar kan vi 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 sår att läka, immunförsvaret att vakna vid minsta hot eller hur 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 givet 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 läkarstudenter. 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 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.

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 handlar om 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 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

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 röstat 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”



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. Man kan tänka i termer av livskraft, qi, som den kallas i kinesisk medicin, eller prana i yoga och ayurveda.

”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.”

”Harmoniska relationer aktiverar lugn-och rosystemet som främjar vila och återuppbyggnad.”

En annan betydelsefull pelare menar hon är återhämtning. Hon rekommenderar regelbundna sovttider 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 dessutom 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 glömmer 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 inombords.

Tankarnas betydelse är en annan viktig aspekt på 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 tillstånd påverkar alltså kroppens kemi. Och hon uppmuntrar till att skilja på sig själv och sina tankar.

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

Självkärlek är en annan pelare. Suzanne Schönström menar att det inte handlar om självupptagenhet utan 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.

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

– Ett destruktivt förhållande håller nervsystemet i ett konstant stresstillstånd, vilket tar energin som annars skulle gå till läkande. Motsatsen däremot, alltså harmoniska relationer, aktiverar lugn-och rosystemet 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.



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, ekologisk och närproducerad 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”

När vi mår dåligt är det ofta 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. ■