

# Beroende

Karin Fredriksson  
Relationsutveckling

Upplever du att du är sockerkänslig – sockerberoende – medberoende – kontrollberoende - handlar för mycket – arbetar för mycket – tränar för mycket – dricker för mycket alkohol eller har något annat överdrivet beteende som du tar till för att må bra?

Har du en önskan att gå ner i vikt, må bättre till kropp och själ, med andra ord uppnå en bättre livskvalitet?

Det finns hjälp att få!

Jag arbetar med en helhetssyn på människan. Jag erbjuder kurser, föreläsningar och enskilda samtal.

Många som jag träffar, vet inte om att det finns en lösning för sitt dåliga mående. Jag har märkt att sprida kunskap och ha motiverande samtal är mycket viktigt i tillfrisknandet. Att få göra sin livsstilsförändring tillsammans med andra och känna gemenskap är också en viktig bit.

Har du viktproblem, känner dig ofta trött, humörsvängningar, irritation, sömnproblem, ångest, depression, svettningar, huvudvärk, dimmig i huvudet och/eller yrsel? Har du prövat det mesta i bantningsväg? Är du ofta sugen på något sött som t ex juice eller läsk, fikabröd, pasta, pizza, chips, smörgås? Du äter kanske stora portioner? Äter du utan att vara hungrig? Känner du igen dig i detta, kan det vara tecken på att du är sockerkänslig/sockerberoende.

Om vi äter kost som våra kroppar inte behöver, kan vi skapa en obalans i kroppens biokemi. Vi lär oss snart att vi snabbt kan må bättre för en kort stund genom att snabbt få i oss socker och snabba kolhydrater, vilket kan göra att vi får ett dåligt mående och ett beteende som andra kan irritera sig på och vi kan inte själva förstå varför vi gjorde eller sa något som vi sedan ångrar.

Det som man smyger – gömmer – och ljuger om är man oftast beroende av.

Man har starka känslor av skuld och skam. Vi kan dra oss undan gemenskapen med andra och isolera oss. Kanske slutar vi med att höra av oss till andra, svarar inte i telefon, svarar inte på e-post och öppnar inte dörren. Vi erkänner inte att vi ätit upp barnens godis. Har godisförråd på jobbet och i bilen.

Att börja äta socker i tidig ålder kan vara inkörsporten till andra beroenden. Det är vårt belöningssystem som påverkas.

Under årens lopp är det inte ovanligt att man kan byta beroende. T ex sluta dricka alkohol och istället äta mycket godis eller mat eller börjar arbeta för mycket.

Genom att äta rätt mat vid rätt tillfälle och att arbeta med självkänslan samt stresshantering kan vi uppnå ett bättre mående. Våra kroppar jublar när vi ger den rätt bränsleblandning – och den kommer att läkas.

Naturlig kost kan lindra symtom på bland annat fibromyalgi, migrän, diabetes och högt blodtryck. Våra välfärdssjukdomar kan komma av att vi ger fel bränsleblandning till vår hjärna och kroppen.

Naturlig kost – artemen föda, kan göra att vi får starkare immunförsvar och kan stå emot sjukdomar mycket bättre och även kan bli av med flera symtom.

Jag är utbildad hos

**Beroendespecialist**

**Bitten Jonsson.**

Bitten är författare till böckerna; ”Sockerbomben”, ”Sockerbomben i din hjärna” samt ”Den sockerfria kokboken”.