

Sukkersug

TEKST KARIN SOLUMSMOEN FOTO SHUTTERSTOCK

Jeg skal her skal fortelle om Bente, ei dame i 50-åra. Hun hadde alltid hatt litt problemer med magen og hadde i perioder vært plaget med *Candida*. Bente hadde forsøkt å holde seg unna sukker og gjær, men syntes det var vanskelig å følge en streng diett. Er det noe candidasoppen liker, er det sukker og gjær.

Etter å ha lest på hjemmesiden min, bestemte Bente seg for å prøve "sukkersug-behandling". Dette er nå vel to år siden. Jeg forklarte henne hva behandlinga gikk ut på, at det dreide seg om to ganger med en ukes mellomrom. Vi snakket også om når hun følte mest sug etter søtt, og hva hun hadde mest lyst på. Hennes favoritt var boller og da spesielt skillingsboller, samt lettbrusen Fanta Zero. Ofte hadde de noen søtsaker på jobben, og i perioder med lange arbeidsdager var det fristende å ty til dette. I butikken på veien hjem "lyste" nystekte boller mot henne. Bente bebreidet seg selv fordi hun ikke klarte å stå imot.

Etter en god samtale ba jeg Bente om å legge seg ned på benken og lukke øynene. Deretter ledet jeg henne inn i en dyp avslapping. Ved å få klienten dypt

avslappet kan man med mentale øvelser påvirke både det bevisste og det ubevisste sinnet. Man kan sammenlikne det litt med dagdrømming – man er våken, men samtidig "lang borte" i tankene.

Jeg sa at neste gang hun var i butikken, var det nesten som om hun hadde skylapper på, hun trengte ikke lenger noe søtt.

Uka etter var Bente tilbake. – Veit du hva? Jeg så ikke søtsakene i butikken engang, og jeg tenkte ikke over det før jeg satt i bilen, strålte hun.

Vi tok en runde med forsterkning av behandlinga vi hadde sist, og Bente gikk fornøyd ut igjen – rak i ryggen. Når man har vært

uten søtsaker i to uker, blir søtsuget også mindre. Blodsukkeret stabiliseres, man slipper de store svingningene, og kroppen fungerer bedre. Vaner skapes av erfaringer som kan feste seg som automatiske handlinger. Våre vaner kan være nyttige eller skape hindringer og trøbbel for oss. Noen av dem har rett og slett "gått ut på dato". Selv om de en gang var nyttige, tjener de ikke lenger noen hensikt.

For to måneder siden ringte Bente igjen. Det var nå over to år siden hun hadde fått behandling, og hun lurte på om jeg kunne hjelpe henne litt igjen. Den siste tida hadde hun spist litt pizza og fått lyst på boller igjen. Hun var klar over at det hadde noe å gjøre med

livssituasjonen, at det var noe gammelt som var blitt utløst. Bente ønsket å ta tak i dette med en gang og fikk en forsterkning. Meldinga jeg fikk tre uker seinere lød slik: – En liten tilbakemelding: Jeg har vært flere ganger på butikken. Jeg ser at bolleposene er der, men tenker ikke noe på det. Søtsakene ser jeg ikke en gang.

Det er gøy å jobbe med slike problemer og flott å se hva mestringsfølelsen kan gjøre for klientene. Vi er flere terapeuter som kaller oss "Sukkersugspesialistene", og du kan finne oss på www.sukkersug.no. Konseptet er utviklet av Lisbeth Mikalsen ved Oslo Hypnoterapi, som skrev om røykeslutt i denne spalta i nr. 7/2017.



Om forfatteren

Karin Solumsmoen (f. 1964) driver Solumsmoen helse & coaching og har jobbet med alternativ medisin og livsveiledning i over 20 år. Hun har holdt motivasjonsforedrag og kurs, er medlem av Norges Landsforbund av Homøopraktikere (NLH) og står i Alternativregisteret i Brønnøysund. Solumsmoen kombinerer ofte akupunktur, tankefeltterapi og veiledning i sine behandlinger, og de som ønsker det, kan avslutte med en avslappende vannmassasje. Hennes motto er: "Våg å være deg – det finnes ikke maken!"

E-post: post@solumsmoen.no
Nettside: www.solumsmoen.no