



Susanne tar upp kampen mot det metabola syndromet

Hälsan är det viktigaste vi har. När sömnen, immunförsvaret och koncentrationen rasar dras mycket med i fallet. En metod för att råda bot på det är det speciella 28-dagarsprogrammet Cellreset där kosten kontrolleras i detalj – enligt NASA:s metoder. **Text och foto: Julia Kimell**

Metabolt syndrom är ett samlingsnamn för de sjukdomar som uppstår till följd av den hårt förädlade kosten vi får i oss i allt större grad. Den stressar kroppen och överanstränger våra blodsockerreglerande organ. Om vi dessutom lever ett stressat liv och låter bli att motionera riskerar vi i ännu högre grad att bli sjuka. För om blodssockret stiger och faller obalanserat blir vi trötta, irriterade och mer mottagliga för stress.

–Vi vet att problemet är stort i USA, och det sprider sig allt mer över hela Europa, säger Susanne Barkvik som äger Digitalhälsan, som jobbar med bland annat detta.

För att råda bot på syndromet erbjuder hon den speciella metoden Cellreset – grundat av den norske näringsfysiologen Aage Stenseth. Ursprunget finns inom NASA som ville ha stenkoll på astronauters hälsotillstånd innan de skickades ut i rymden – de skulle vara helt friska.

Aage Stenseth såg programmets unika möjligheter att rätta till kroppens obalanser som var orsaken till högt blodtryck, höga blodfetter, obalans i hormonerna och ökning av stresshormoner. I dag är detta ett välbeprövat hälsoprogram över hela världen med nöjda användare.

För att lyckas äter man på ett mycket speciellt sätt – med en kost helt ren från salt och socker, vilket är väldigt påfrestande inte bara för psyket utan också för

hela kroppen. Vi behöver dem båda för att fungera optimalt. Under perioden äter man övervägande protein och lite kolhydrater. Proteinerna får bara komma från kyckling, kalkon, fisk, och ägg. Kryddorna ska vara färska. Sedan får man fylla på med grönsaker, yoghurt och frön, lite frukt, någon gång en biff. För att inte tappa muskelmassa och viktiga mineraler och vitaminer måste man inta utvalda kosttillskott med högsta biotillgänglighet.

–Utöver det äter du i princip som vanligt. Det är tungt för psyket, men behövs för att rena kroppen. Har man övervikt går man även ner, men det är inget huvudfokus. Det där reglerar kroppen på egen hand, berättar Susanne Barkvik.

Det viktiga är att planera in 28 dagar att förlägga den här speciella dieten på, det måste verkligen planeras så det passar in i livet. Under den första veckan när uppstarten är som tyngst bör man dessutom inte träna eftersom kroppens förbränning går ner i varv och du inte orkar lika mycket.

Det är svårare att genomföra detta som vegetarian. Tofu blir väldigt tjtigt i längden.

Det är vanligt att personer med typ2 diabetes genomgår programmet, eller om man har problem med blodtrycket, blodsocker eller hormoner.

Efter tre månader gör man en koll för att se på blodvärden och vad som har hänt i kroppen.

–Många kommer in i tänket och tar

med sig en mindre extrem variant med sig i vanliga livet. Det brukar vara ganska svårt att falla tillbaka till ett onyttigt leverne.

Kroppen sätter snabbt

igång och processar. Det är individuellt hur länge det tar, och hur man mår under den första tiden. Man kan till exempel känna sig yr, men det går över. Det händer så mycket på insidan av kroppen. Man orkar mer, får mer motivation.

Alla som startar Cellreset får personlig coaching. De som deltar i programmet har en egen grupp på Facebook, och en receptbank för att hjälpa till med variationen i det lilla matutbudet. Hur många kycklingvarianter kan man göra egentligen?

–Det blir en bra diskussion i de här grupperna: ”Kan man äta det här?”. Det blir också en ögonöppnare till det vanliga livet. ”Vad är det jag brukar köpa med mig egentligen?”.

Susanne Barkvik själv har genomgått det här programmet två gånger, och poängterar vikten i att vara väl förberedd när det är dags. Oavsett om man mår bra eller inte.

–Metoden kan vara ett sätt att förebygga krämpor och sjukdom. Följer man sedan stabiliseringsplanen håller den nya förändringen länge över tid. Att man inte går för länge med symptom. Lider man brist på något kan det andra följa med i nedfarten. ■

