

Susanne Törnqvist

Maten påverkar din psykiska hälsa och andliga utveckling

Susanne Törnqvist, kostcoach, föreläsare och författare, är aktuell med boken "Deppmaten – kostförståelse för psykisk hälsa". Hon menar att maten eller den biokemi som uppstår i kroppen när den ska processa det som du äter skapar dina tankar och känslor, programmerar din hjärna och påverkar din personlighet och andliga utveckling. Genom kostförståelse och kostförändringar kan du med andra ord skapa förutsättningar för inte bara fysisk hälsa utan också psykiskt välmående och andlig utveckling.

Text Katarina Johansson Foto Linda Tengvall



NAMN Susanne Törnqvist.

ÅLDER 46 år.

FAMILJ Son 11 år, hund och katt, deltidssambo.

BOR Harplinge.

GÖR Kostcoach, föreläsare och författare.

STJÄRNTECKEN Vattumannen.

AKTUELL MED Boken "Deppmaten – kostförståelse för psykisk hälsa".

KORT OM SUSANNE

Susanne Törnqvist, kostcoach, föreläsare och författare, har skrivit tre böcker om samspelet mellan maten vi äter och hur kroppen fungerar, det vill säga hur biokemin som uppstår i kroppen när den ska processa det som du äter kan påverka hälsan och måendet. Med sin bok

"Deppmaten – kostförståelse för psykisk hälsa" vill hon förmedla att maten är en viktig faktor för psykisk hälsa.

– Jag vill skapa förståelse för hur känslor skapas och att en stor del av vårt mående är kopplat till biokemin i kroppen och biokemin kan vi påverka genom kosten. Våra känslor är en cocktail av olika kemikalier som till exempel kan få oss att känna oss nere och genom ökad kostförståelse och kostförändringar kan vi förbättra vår psykiska hälsa. För en del människor, men inte alla, är maten en grundorsak till psykisk ohälsa, anser jag.

SUSANNES FASCINATION över hur maten kan påverka måendet började i 25-årsåldern efter ett besök hos en kinesiolog.

– Då tänkte jag inte mycket på vad jag åt, berättar Susanne. Jag hade rökt, snusat, druckit alkohol och hade lite småkrämpor som de flesta andra, men jag hade inte kopplat ihop mitt blandberoende med hur jag mådde. När jag ändrade mina kostvanor märkte jag plötsligt att min känslomässiga grundnivå höjdes. Tidigare hade tillvaron varit som en gråmulen dag. Det fanns risk för regn och med lite tur kunde det bli sol. Det var först då som jag förstod att jag kunde påverka om det blev sol och bara en tillfällig skur. Det som tidigare varit mitt högsta känsloläge blev mitt nya lägsta. På så sätt kom maten att bli min väg eller nisch.

HUR TÄNKER DU när du menar att maten hänger ihop med personlighet och andlig utveckling?

– Om vi under många år dagligen äter viss mat skapar det en viss biokemi i kroppen som påverkar hur vi är och känner oss. Det är då lätt att tolka det som att det är vår personlighet och exempelvis tro att man är en morgontrött, temperamentsfull eller rastlös person, när det i själva verket beror på biokemin. Oro eller

ältande kan bli som en dimma eller ridå, som ett brus som ligger i vägen för vår kärna eller sanna jag. Genom att förändra kosten kan man få klarare budskap, lättare att skilja på vad som är vad och att prata med andevärlden, tänker jag.

SUSANNE HÄVDAR OCKSÅ att maten kan påverka förmågan att affirmera och visualisera.

– Det sägs att det undermedvetna utgör ungefär 95 procent och att vi medvetet bara kan påverka fem procent av våra tankar. Genom att förändra vår biokemi kan vi påverka de underliggande 95 procenten. Är det rörigt i biokemin, blir det rörigare i tankarna. Man kan uppnå samma lugn genom att exempelvis meditera, men har man gjort "allt" och fortfarande inte tycker att det fungerar eller känner oro kan maten vara pusselbiten. Mat kan också vara ett ypperligt sätt att dra i gång en andlig utveckling eftersom man skalar bort det som inte är en själv. Jag har själv nosat på det mesta.

BIOKEMISKT HANDLAR DET enligt Susanne framför allt om hormonerna och signalsubstanserna serotonin och betaendorfiner.



” När jag
ändrade mina
kostvanor märkte
jag plötsligt att
min känslomässiga
grundnivå höjdes.

- Serotonin och betaendorfin är två av kroppens må-bra-hormoner. De styr över kärlek och lycka, över självkänsla, självkärlek och impuls kontroll. De gör oss lugna och mer harmoniska och hjälper oss att se mer optimistiskt på tillvaron, vara kreativa, fokuserade och lösningsorienterade. Har vi inte serotonin och betaendorfiner i kroppen kan vi inte känna detta. Målar vi och inte har alla färger, exempelvis grön, kan vi inte måla en grön skog. Är nivåerna låga och man saknar dessa byggstenar tenderar vi att bli nedstämda och deprimerade. Vi kan också få dåligt självförtroende, känna utanförskap, vara mer gråtmilda eller ta på offerkoftan. Att vilja ha mer och mer och inte kunna sluta äta har vidare med betaendorfiner att göra medan serotonin främst handlar om att gå på autopilot och bristande impuls kontroll, som att göra eller äta det som man egentligen inte vill.

DET LÅTER FÖRHÅLLANDEVIS

enkelt, som att allt beror på maten, även om det naturligtvis inte är enkelt att ändra sina matvanor.

- Min erfarenhet är att får vi bara upp nivåerna av serotonin och betaendorfiner naturligt genom maten och vårt leverne mår vi bättre. Det ger också mer kraft att ta tag i andra orsaker och sina känslor som man kanske har flytt genom maten eller andra beroenden. Många som får en ökad kostförståelse uttrycker en stor lättnad över att det "inte är något fel på mig". En klient till mig hade till exempel svår ångest. ►

Hur?

För att stabilisera den psykiska hälsan rekommenderar Susanne följande kostförändringar i fallande ordning:

- Regelbundenhet
- Addera mer serotonin- och betaendorfinhögare
- Lägg till extra protein och fett
- Lägg till långsamma kolhydrater
- Undvik snabba kolhydrater

Att först höja nivåerna av serotonin och betaendorfiner gör det lättare att börja minska på snabba kolhydrater.

Vad?

Lägg till mer naturlig mat, det som du ser vad det är. Ett ägg är till exempel ett ägg. Välj mer av det som kan växa som grönsaker, frukt och bär. Ät mer protein (till exempel ägg, mjölkprodukter, fisk, kött, bönor, nötter och frön), naturliga fetter (till exempel jungfruolivolja, kokosolja, smör, ister, oliver, avokado, nötter och frön) och långsamma kolhydrater (hela korn och fullkornsprodukter).

Undvik framför allt snabba kolhydrater, raffinerade och processade produkter, till exempel socker, vetemjöl, stärkelse, sötningsmedel, margariner och fleromättade vegetabiliska oljor och vad Susanne kallar "hittepåmaten", det vill säga den med långa innehållsförteckningar.

”Genom att förändra kosten kan man få klarare budskap, lättare att skilja på vad som är vad och att prata med andevärlden.

Hon hade gått i samtalsterapi och provat många alternativa behandlingar utan resultat, men så snart hon drog ned på kolhydrater och lade till mer naturligt fett i sin kost märktes tydliga förändringar i form av mindre åltande. I det här fallet åt klienten förhållandevis bra. Det behöver med andra ord inte röra sig om att man ofta äter skräpmat, utan kan handla om mindre justeringar. I just det här fallet åt hon för mycket frukt och för lite fett. För att skapa lugn behövs också tillräckligt med fett.

GÄLLER DET HÄR alla eller kan vissa personer vara mer matkänsliga än andra?

- Enligt *Bitten Jonsson*, som är pionjär inom sockerberoende, är ungefär 75 procent av befolkningen överkänsliga för socker och produkter som har sockerliknande effekt, exempelvis siktat vetemjöl. Det handlar alltså om mat som snabbt höjer blodsockret och lika snabbt får det att sjunka igen i en berg- och dalbana. Bland dessa kan det på en skala vara allt från att vara jättekänslig till en lätt påverkan. På gruppnivå är kvinnor generellt mer överkänsliga, vilket bland annat kan förklaras med att kvinnor har en mer komplex biokemi och hormonell känslighet. Högekänsliga personer brukar också vara mer känsliga för mat. De resterande 25 procenten verkar inte påverkas alls. Det är människor som kan sluta mitt i desserten eller bara ta en chokladbit och känna sig tillfreds med det. Känsligheten kan bero på genetiskt arv men man kan också äta sig till en känslig-

het, menar Susanne. Oavsett kan man inte bota känsligheten men man kan lära sig att hantera det och justera sin kost så att man inte får några symtom. Det ligger med andra ord latent. Börjar man äta det igen kan det blossa upp. Den känslomässiga kopplingen beror på att maten påverkar belöningshjärnan.

ATT MÅ DÅLIGT kan också vara informerande och vägledande och sådana känslor kanske inte alltid ska undvikas. Hur förhåller du dig till det? Kan och ska vi alltid vara på topp?

- För mig handlar det inte om att alltid ligga på topp, förtydligar Susanne. Känslor tillhör vårt navigationssystem och kan ge varningssignaler att något behöver förändras, men det vi vanligtvis gör är snarare att döva känslor med bland annat mat. När vi slutar dämpa känslorna blir det lättare att särskilja på känslorna som kommer upp. Är man inte van vid att hantera sina känslor kan man behöva hjälp med andra metoder. Livet blir med andra ord inte problemfritt, men vi får lättare att hantera det när biokemin i kroppen är i balans.

NYTTIGARE MAT ÄR sällan det som man vill ha när man inte mår bra psykiskt. I ett sådant tillstånd kan det också vara ännu svårare att göra livsstilsförändringar. Hur förhåller du dig till det?

- Under vissa perioder i livet kanske vi "behöver" den onyttiga maten för att orka ta oss igenom vardagen, framhåller Susanne. Det är med andra ord inte läge att dra i gång en kostförändring just då. Om man plötsligt plockar bort alla snabba kolhydrater

kan man må sämre eftersom de hjälper oss i stunden och kortsiktigt ger en kick men urholkar oss på sikt. Snabba kolhydrater skapar eller "öppnar" fler receptorer eller mottagare som gör att kroppen skriker efter mer och mer för att få samma kick, en så kallad beroendeproblematik.

Alla beroenden kanske man heller inte ska komma ur, såsom att dricka grönt te i stället för att äta smågodis, så länge man mår bra av det även på sikt.

HUR KAN MAN då stärka sina nivåer av serotonin och betaendorfiner?

- Det gör man framför allt genom att äta protein som innehåller byggstenar för kroppen att bilda eget serotonin. Helst ska man äta protein till varje måltid, framför allt på morgonen och förmiddagen så att det ligger spjälkat och klart i kroppen. Det är aminosyran tryptofan i protein som ombildas till serotonin och det gör kroppen på natten. Det behövs också kolhydrater för att "skjutsa" in det, så ät gärna havregryn på kvällen. Omega 3 och naturliga fetter, exempelvis jungfruolivolja, kokosolja, smör, ister, oliver eller avokado. Omega 6 i exempelvis raps- och solrosolja och industriellt processade fetter i exempelvis margariner bör man undvika eftersom det kan påverka inflammatoriska processer i kroppen. Det behöver faktiskt inte vara svårare än så och du kan äta blodsockerbalanserat oavsett om du vill följa en specifik diet, är vegan eller köttätare.

BETAENDORFINER KAN dock inte höjas naturligt via maten, bara snabbspåret som "öppnar upp" fler receptorer, fortsätter

Susanne. För att öka kroppens betaendorfiner behöver vi göra saker som vi tycker om och är lustfyllda. Det kan vara trivsamt umgänge, att gosa, vara i naturen eller lyssna på musik. Kreativa processer och att vara i flödet då man tappar tid och rum är också gynnsamt.

Det kan dock också kännas svårt när man känner sig nedstämd och inget är kul.

- När jag själv var utmattad fick jag påminna mig om vad jag tidigare tyckt varit roligt, såsom att dansa, men det fanns det inte ork till. Pussla och lösa korsord kom jag på att jag kunde göra, men vänta inte på att lusten ska komma utan prova ändå, så kan den och minnet komma tillbaka.

VILKET ÄR DITT recept för att lyckas med bestående kostförändringar?

- Att tänka långsiktigt och göra en förändring i taget. Det finns ingen "quick fix". Börja med det

enkla som knappt märks, till exempel att byta till fullkornspasta. Lägg till i stället för att dra ifrån, då kommer det andra som du inte ska äta sakta att fasas ut. Börja kolla innehållsförteckningar på ingredienser och undvik konserver och färdig mat (se även ruta). Påminn dig också om att bakslag tillhör förändringsprocessen.

Det är inte ett misslyckande utan en erfarenhet. Reflektera över vad som hände och hur du kan förebygga det i framtiden. Skriv också gärna ned vad du äter och hur du mår för att lättare kunna se mönster och samband. Om du då till exempel ser att du brukar känna dig låg på tisdagar kanske det beror på vad du brukar äta på måndagar eller att du inte brukar äta frukost på tisdagar.

NÄR KAN MAN förvänta sig att det psykiska måendet förbättras?

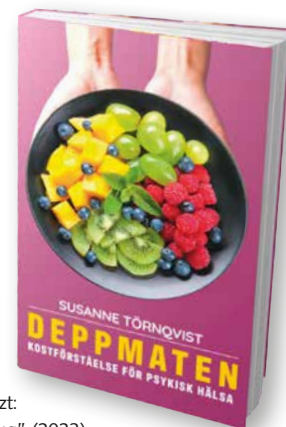
- Hur lång tid det tar innan man märker skillnad kan vara väldigt olika. För vissa faller

det på plats på en gång och man mår genast bättre utan någon abstinens, för andra är det svårare. Självklart kan det vara jobbigare om man tidigare har haft en matproblematik eller har en "triggad" belöningshjärna på grund av beroende av socker,

alkohol, tobak, andra droger, spel, dejting eller konsumtion som alla verkar i samma bana. Å andra sidan är det ju ännu viktigare då. Det är först när den "inneboende" inte längre får sitta i förarsätet som man får livet tillbaka och känner sig fri. ☺

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Deppmaten" i samarbete med Mindboozt. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

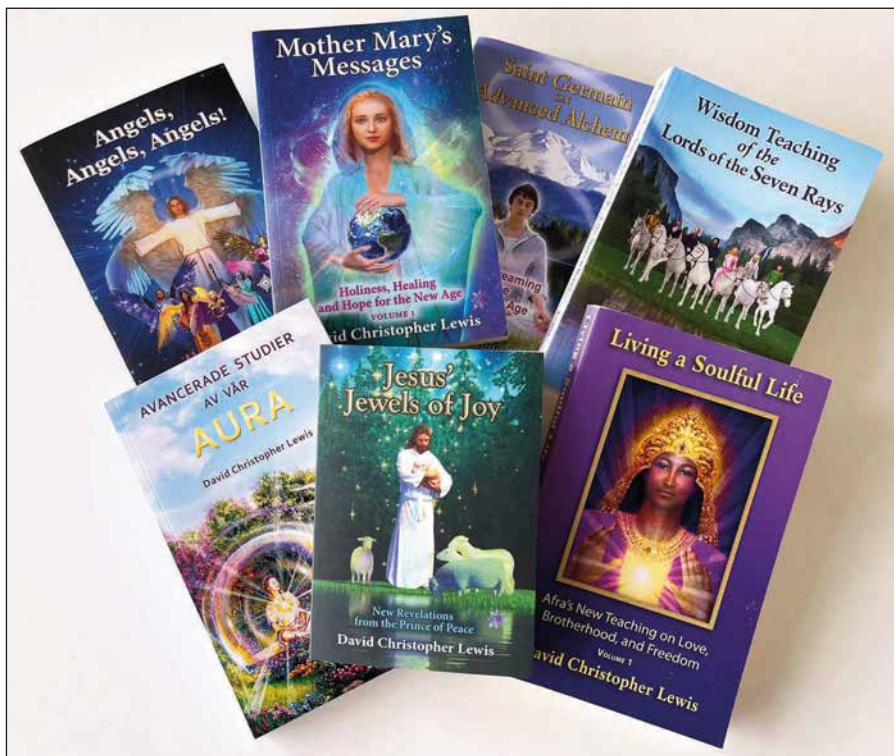
www.susannetornqvist.se

Böcker av Susanne Törnqvist utgivna på Mindboozt:

"Triggermaten – kostförståelse för minskat sötsug" (2023).

"Deppmaten – kostförståelse för psykisk hälsa" (2023).

"Stressmaten – kostförståelse för mindre stress" (2022).



BUDSKAP FRÅN DE UPPSTIGNA MÄSTARNA

Angels, Angels, Angels!	190:–
Mother Mary's Messages	190:–
Advanced Alchemy del 1	150:–
Lords of the Seven Rays	190:–
Avancerade studier av vår Aura	150:–
Jesus' Jewels of Joy	100:–
Living a Soulful Life	190:–

Hearts Center Sweden

Beställ hos Britt-Marie: 073-1812770

PG: 458922-2

Swish: 1234639068