Sukkersug

Bente som jeg her skal fortelle om, er ei dame i 50 årene. 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 syns det var vanskelig å følge en streng diett. Og er det noe candida soppen liker, er det sukker og gjær.

Etter å ha lest på hjemmesiden min, bestemte hun seg for å prøve sukkersug behandling. Dette er nå vel to år siden. Jeg forklarte henne hva behandlingen 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 fanta zero. Ofte hadde de noe godt på jobben, og i perioder med lange arbeidsdager, var det fristende å ty til dette. I butikken på veien hjem, var det nettopp nystekte boller som lyste imot henne.

Bente bebreidet seg sjøl fordi hun ikke klarte å stå imot.

Etter en god kartlegging ba jeg Bente legge seg ned på benken og lukke øynene. Deretter tok jeg henne inn i en dyp avslapning. Ved å få klienten dypt avslappet kan man med mentale øvelser påvirke både det bevisste og ubevisste sinnet. Man kan sammenligne det litt med når man dagdrømmer – 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 Bente.

Vi tok en forsterkning på behandlingen vi hadde sist, og Bente gikk fornøyd ut igjen – rak i ryggen. Når man har vært uten søte saker i to uker, vil søt suget også bli mindre. Blodsukkeret stabiliseres, man slipper de store svingningene og kroppen fungerer bedre. Vaner skapes av erfaringer som kan feste seg i oss som automatiske handlinger. Våre vaner kan tjene oss eller skape hindringer og trøbbel for oss. Noen av dem har rett og slett «gått ut på dato», selv om de en gang var til nytte for oss, så har de nå 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 tiden hadde hun spist litt pizza, og fått lysten på boller igjen. Hun var klar over at det hadde litt med livssituasjonen hennes, at det var noe gammelt som var blitt trigget frem. Hun ønsket å ta tak i dette med en gang, og fikk en forsterkning. Meldinga jeg fikk tre uker senere :

«En liten tilbakemelding: jeg har vært flere ganger på butikken. Jeg ser at bolleposene er der, men tenker ikke noe på det. Godteriet ser jeg ikke en gang 😊»

Det er gøy å jobbe med dette, og det er flott å se hva mestringsfølelsen skaper for klientene.

Vi er flere terapeuter som kaller oss «Sukkersugspesialistene» og du kan finne oss på [www.sukkersug.no](http://www.sukkersug.no). Konseptet er utviklet av Lisbeth Mikalsen ved Oslo Hypnoterapi