



Carola är noga med att få en halvtimmes motion om dagen, gärna i det välgörande dagsljuset.

Carolas 6 tips för bättre fysiskt och psykiskt välmående:

- Ät enligt 70-30-principen och välj alltid obesprutade och ekologiska råvaror.
- Höj ditt kroppsliga pH-värde genom att börja dagen med ett kokt, ekologiskt ägg.
- En god natts sömn är viktigt för kroppens egna läkningsprocess.
- Försök promenera en halvtimme om dagen och variera gärna tempot!
- C-vitamin och bashöjande tillskott av kalcium och magnesium är bra för immunförsvaret.
- Lyssna till din magkänsla!

Friskvårdsterapeuten Carola Braatz:

– Det är aldrig fel att be om hjälp

Efter 26 år i hälsobranschen är Carola Braatz är övertygad om att man själv väljer hur man mår, oavsett om det är bra eller dåligt.

– Man måste förstå sin egen situation, någonstans finns det alltid möjlighet att göra en förändring.

Carola Braatz är en vital och sprudlande kvinna som precis har fyllt 60 år, något som är svårt att tro, vilket jag påtalar för henne när hon berättar hur gammal hon är.

– Jag är noga med att hålla mig basisk och inte få i mig för mycket gifter, säger hon för att kommentera hur hon bär sig åt. Jag har gett mig tusan på att jag inte ska behöva rullator när jag är 80!

Det här med att hålla sig basisk kan låta främmande och lite konstigt för gemene man, men är egentligen inte alls något hokus pokus. Det handlar om att man ska höja pH-värdet och inte låta kroppen försuras. Carola jämför kroppens pH-värde med det i Östersjön och i försurade sjöar, vilket vi alla vet inte alls är en bra levnadsmiljö för de djur och växter som lever däri. Viss kost hjälper upp det kroppsliga värdet, likaså en balanserad livsföring. Något som blir allt svårare att undvika men som är viktigt för vårt välmående är de kemikalier och gifter som omger oss i vardagen.

– Sedan slutet av 60-talet och 70-talet har förekomsten av kemikalier i både mat, kläder, leksaker och andra prylar ökat explosionsartat, berättar Carola som jobbar hårt för att väcka medvetenheten kring ämnet. Självt håller hon sig till grundregeln 70-30, vilket betyder att hon försöker äta 70 procent opreparerad och obesprutad, ekologisk mat. De resterande 30 procenten får bestå av

stekt och kokt mat, kaffe och mindre nyttiga livsmedel som är svåra att undvika helt. Hon förespråkar balans i allt och motsätter sig alla radikala dieter som har dykt upp de senaste åren.

– Den som har lågt pH-värdet kan bli hjälpt av att tillsätta mer enzymrik, levande mat i kosten, men annars kan man äta allt, bara maten består av bra råvaror.

”Tacksamhet och kärlek läker kroppen”

Carola Braatz har varit intresserad av kropp och själ sedan hon var 18 år, då två av hennes nära anhöriga drabbades och dog av livmoderhalscancer. Nu har hon över 26 års erfarenhet och sedan 2005 har Carola mottagning i Företagshuset på Polhemsgatan. På väggarna hänger diplom och certifikat på kurser och utbildningar som Carola har genomgått – massage, zonerapi och basmedicin. Hon är också diplomerad avslappningslärare och samtalsterapeut. Som pricken över i:et är Carola även certifierad handledare i sorgbearbetning, som hon håller kurser i. – Det är en 12-veckorskurs som går ut på att lyfta upp oförlösta känslor som påverkar oss psykiskt och fysiskt och hindrar oss

från att leva i nuet.

Sorgbearbetningen handlar inte bara om att lära sig hantera sorgen efter ett dödsfall utan även om avvisanden, förluster och besvikelser i livet.

– Vi går igenom alla faser och myter om sorg, tittar på vad som har orsakat sorgen och fullbordar processen genom att förlåta. Tacksamhet och kärlek läker kroppen.

Planering a och o

Till Carolas mottagning kommer alla slags människor, både män och kvinnor i alla åldrar. Ett stort problem som många söker hjälp för är felställning i bäcken, en

prognos som är vanligare än man kan tro, vilket visar sig genom ett dåligt allmäntillstånd, ont i nacke, axlar, rygg eller fötter. Hon tar också emot allt fler människor som lider av stress och höga prestationskrav.

– Jag kan se direkt om en människa är stressad genom hennes sätt att gå och uttrycka sig. Ibland är människor inte ens medvetna om hur stressade de är.

Den ökade stressen tror Carola beror på att kraven på oss människor ökar allt mer – vi ska prestera bättre och helst vara både snyggare, rikare och bättre än grannen. Dessutom ska vi göra karriär samtidigt som vi ska vara en närvarande och pedagogisk förälder och därtill ta hand om hus, hem och trädgård. Men hur kommer man egentligen ur ekorrhjulet och hur kan man leva ett äkta och närvarande liv som inte bara handlar om att prestera och pricka av saker på listan?

– Alla ansvarar för sitt liv och jag tycker att man ska sätta sig ner vid köksbordet och se över vad som är viktigt i livet. Fundera över hur du vill att livet ska se ut om tio år. Planering anser Carola är a och o för en minde stressfylld tillvaro. Hon är också noga med att påpeka att det aldrig är fel att be om hjälp. De färdiga matkassarna som allt fler använder sig av har hon ingenting emot men hon anser att man lätt kan lösa det själv med lite planering. – Bra mat är grunden till ett bra liv.

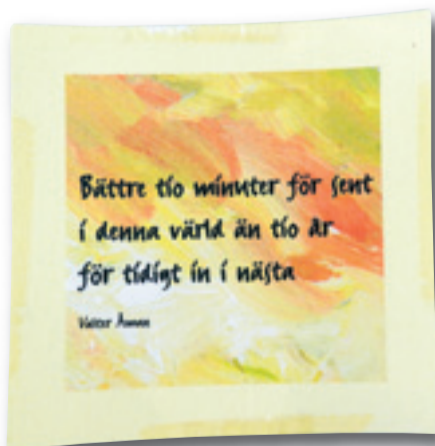
Räkna andetagen

Trots all sin erfarenhet och alla utbildningar kan Carola själv falla i stressfällan då och då.

– Men jag har kommit långt med mig själv och kan ställa om fokus ganska fort. Det beror självklart vad det handlar om men man måste försöka skilja på världsiga och personliga saker.

Hon är också noga med att inte ta med sig arbetet hem. – Jag stänger dörren till jobbet när jag slutar och i bilen på vägen hem ställer jag om. När jag kommer innanför dörren till vårt gamla hus slappnar jag av och kan räkna till 15 andetag per minut istället för de 25 jag kanske drar när jag jobbar!

TEXT OCH FOTO: SOFIA EKHMOLM



På Carolas mottagning sitter detta tänkvärda citat som en väckarklocka för den som stressar genom livet.