

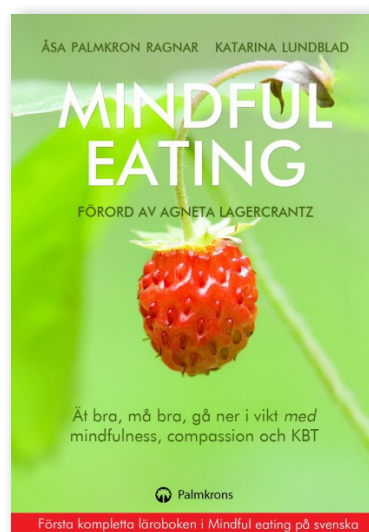
# Mindful Eating

Åsa Palmkron Ragnar

& Katarina Lundblad

Palmkrons förlag, 2015

Recensent: Dobrica Vuković



## En bok för matmedvetenhet

Att få tillfälle att recensera Mindful Eating gav mig mångfaldig glädje. Den består dels i att läsa boken, och utöver detta i att ta del av de olika övningarna, att testa en del härliga matrecept men framför allt att följa instruktionerna till mindful eating. Slutligen gav boken mig även nöjet att kunna ösa beröm över författarinnorna Åsa Palmkron, Ragnar och Katarina Lundblad som har skrivit boken tillsammans och genom den skänkt sina läsare många ovärderliga gåvor. Boken är deras tredje och enligt min åsikt, hittills bästa gemensamma projekt. Förordet är skrivet av Agneta Lagercrantz, som bland annat säger följande om boken: ”Man kan inte ändra på det som varit. Men åååå vad jag hade behövt att få läsa om att ha självmedkänsla och träna på olika förhållningssätt till maten och hungern! Men då fanns inte den här boken. Så bra att den finns nu.” Jag kan bara hålla med Lagercrantz, så bra att denna bok har kommit till.

## Mindful Food Solutions?

Det som gör det speciellt roligt att presentera boken i avslutning till artikeln om Becks Diet Solutions är att Becks metod till en hel del bygger just på mindful eating. Becks Diet Solutions är ett viktnedkningsprogram som är forskningsmässigt väl förankrat. Mindful Eating är en bok som inte har ambitionen att vara ett viktnedkningsprogram, men den tillför nya dimensioner och kan kombineras med vilket annat viktnedkningsprogram som helst, om man så önskar. Och det är just det som gör denna bok sann och äkta. För mindfulness handlar inte om att komma i mål, den handlar om att resa medvetet och närvarande och just genom denna närvaro sker omvandling från ett ohälsosamt till ett sunt förhållande till mat.

## Ingen mindfulness utan selfcompassion

Selfcompassion är en naturlig del av österländsk tradition som mindfulness härstammar ifrån. Genom att boken introducerar även selfcompassion bjuder den inte bara in till ett sundare förhållande till mat, utan även ett sundare förhållande

till sig själv. Ett nyfiket utforskande av maten och nya smaker blir även utforskande av kroppens responser i form av rörelser och förnimmelser och därmed en spännande resa till bättre självkännet och högre känslomedvetenhet.

## Några sista ord

Människan och människans förhållande till mat är på många sätt ett spännande område. För alla oss är maten näringskälla och en förutsättning för själva livet. Maten är för de flesta av oss också källa till stor njutning och glädje. Men det kan också vara så att vårt förhållande till mat kan vara källa till lidande och för tidigt död. Det kan vara intressant att veta att det är procentuellt högre dödlighet när man insjuknar i anorexia nervosa än om man har diagnosen depression. Denna bok är hoppningivande på ett sätt som gör att jag vill gärna rekommendera den till var och en. Köp ett ex, läs den och följ den, och om du inte kan slita dig ifrån boken för att dela denna erfarenhet med en vän, köp ett ex till en vän, för det ska jag göra.

## Om författarna:

Åsa Palmkron Ragnar är legitimerad läkare, specialist i psykiatri och mindfulnessinstruktör. Hon har lång pedagogisk erfarenhet och har skrivit flera bästsäljande böcker inom mindfulness och KBT.

Katarina Lundblad är socionom, terapeut och uppskattad lärare i mindfulness, MBSR. Hon har lång erfarenhet av meditation och av att leda mindfulnesskurser och retreatar.

Palmkrons förlag erbjuder Sokratens läsare att köpa boken till reducerat pris som en liten julkapp som kommer att höja njutning av Jul & Nyårs läckerheter. Med Mindful Eating kommer säkert även mycket av Julstressen att rinna av oss.

Stort tack till Palmkrons förlag.