

Carole Freeman – en framgångssaga

Carole Freeman: 2014 fick jag veta att jag hade nåt som heter posttraumatisk hypopituitarism. En liten körtel i hjärnan som ska styra alla andra körtlar i kroppen fungerade inte som den ska. Jag hade en lista över symptom som var så lång, och ingen kunde lista ut vad jag skulle göra.

Jag heter Carole Freeman, jag kommer från Seattle och jag är legitimerad nutritionist. Jag mindes ungefär så här mycket av när vi talade om ketogen kost mot epilepsi under utbildningen. Jag tänkte att epilepsi ju handlar om att nåt inte funkar som det ska i hjärnan. Om keto hjälper mot det, kanske det kan hjälpa mig också.

Efter bara några dagar märkte jag att symptomen började avta. Jag förstod att det skulle bli stort. Det var så mycket som blev bättre på vägen som jag inte ens visste kunde bli bättre. Jag fattade inte hur ohälsosamt jag levde, för jag hade gjort det så länge.

Det var många kolleger, många nutritionister och dietister som undrade vad jag höll på med. "Den där kosten är farlig för dig! Har du ens läst forskningen?" – "Nej, men min lärare sa det." – "Här finns det forskning, läs. Det är inte farligt. Det är fantastiskt." – "Jag har inte tid att läsa." De var alltså inte beredda att ta sig tid att sätta sig in i det.

Det jag brinner för, skälet till att jag har examen i både näringslära och psykologi, är att det är viktigt att ta itu med det som får oss att falla in i gamla vanor. Den enda kost som verkligen fungerar är den som håller i längden. Man kan äta ketogen kost och uppnå önskade resultat, men man måste också ta tag i psykologin bakom matbegär, aptitkontroll och beteendeförändring.

Det fantastiska är att ketogen kost inte känns begränsande, utan ger en frihet. Alla kvinnor som jag har jobbat med vittnar om samma sak: "Äntligen, för första gången i livet, efter årtionden av bantning, känner jag frihet och ett lugn i kroppen i relation till mat. Jag är inte längre besatt av vad jag äter, vad jag borde och inte borde äta. Jag vill aldrig återgå till högkolhydratlivets ständiga hunger och besatthet av mat. Det vill jag aldrig tillbaka till."

"Alltid keto", är mitt svar och min livsstil. Det får mig att må så bra.