



Lugn efter kortison

7 Dagar till ny balans

En mjuk plan för återhämtning
i kropp, hud och själ

Lugn efter kortison – 7 dagar till ny balans

En mjuk plan för återhämtning i kropp, hud och själ

För dig som går igenom eller har gått igenom kortisonbehandling.

Inledning

Efter en tid med kortisonbehandling är det vanligt att känna sig både lättad och frustrerad på samma gång – tacksamhet över att värken har minskat, men också en känsla av att inte längre vara i balans.

Behandlingen har hjälpt dig, men kanske också förändrat något i kroppen som du inte riktigt känner igen.

För mig handlade det om att ha gått upp i vikt, att huden kändes tunnare och att energin gick upp och ner.

Många jag pratat med beskriver det som att kroppen inte längre känns “som sig själv”.

Det är inget fel på dig. Din kropp försöker bara hitta tillbaka till sin balans efter en period av påfrestning.

Kortison påverkar hormoner, vätska, muskler och humör – så kroppen behöver nu din hjälp.

Med rätt mat, sömn och egenvård kan den gradvis hitta tillbaka till sitt naturliga lugn.

Det går att må bättre igen, steg för steg.

Med rytm, näring, vila och självmedkänsla kan du hjälpa kroppen att återställa sin balans.

Den här guiden är skapad för att ge dig just det – struktur, förståelse och lugna rutiner.

Du behöver inte göra allt perfekt. Börja bara med mjukhet och förståelse.

Jag har mött många som känt sig vilsna efter sin kortisonbehandling, och jag vet att små förändringar kan göra stor skillnad.

Därför är den här planen enkel, varm och realistisk.

Den är skriven för att du ska kunna använda den direkt, hemma, i din egen takt – och känna att du gör något gott för dig själv. 🌱

Kikkie Krohn

Så äter du under veckan

Målet är att skapa jämn energi, minska svullnad och ge kroppen byggstenar för återhämtning.

Ät regelbundet:

- 3 huvudmål + 1–2 mellanmål per dag.
- Undvik långa pauser utan mat – det stressar kroppen.

Drick vatten:

- 1,5–2 liter per dag, utspritt över dagen.

Välj mat som lugnar kroppen:

- **Protein:** fisk, kyckling, ägg, linser, bönor, magert kött (t.ex. nöt, kalkon, vilt).
- **Kolhydrater:** rotfrukter, havre, fullkornsris, quinoa.
- **Fett:** olivolja, avokado, nötter, frön.
- **Grönsaker:** rikligt – gärna varma, kokta eller ugnstrostade.

Om du äter kött:

Välj hellre rent kött i små portioner än processade produkter (korv, bacon).
Kroppen mår bäst av mat som är så naturlig som möjligt.

Dag 1 – Börja mjukt

Börja veckan med att bara observera.

Hur känns kroppen idag – tung, svullen, trött, rastlös?

Skriv gärna ned några ord utan att värdera.

Drick vatten, ät varm mat och vila mellan aktiviteter.

Kroppen behöver trygghet för att våga slappna av.

Dag 2 – Näring som balanserar

Idag fokuserar du på lugn och regelbundenhet.

Ät tre balanserade mål med protein och grönsaker i varje.

Exempel:

- **Frukost:** Havregrynsgröt med ägg och blåbär
- **Lunch:** Ugnsbakad lax (eller kyckling/vilt) med rotfrukter
- **Middag:** Linsoppa med fullkornsbröd (eller köttfärssås på magert kött)

Dag 3 – Vätska och rörelse

Kortisoneffekter kan ge vätskeansamling – stöd kroppen med jämn vätskebalans.

Drick vatten i små mängder under dagen.

Promenera 20–30 minuter i lugn takt.

Mjuk rörelse hjälper lymfsystemet och dämpar svullnad.

Dag 4 – Hud och egenvård

Kroppen visar mycket genom huden.

Smörj med mild, oparfymerad kräm direkt efter dusch.

Massera varsamt in krämen – inte för att “fixa” något, utan för att visa omtanke.

Hudkontakt lugnar nervsystemet.

Dag 5 – Vila och återhämtning

Sömn är en av de viktigaste delarna i återhämtningen.

Skapa en kvällsritual som signalerar trygghet:

- Dämpa ljuset
- Släpp tankarna (skriv ned det du oroar dig för)
- Ta tre djupa andetag innan du lägger dig

Om du vaknar på natten – andas långsamt och påminn dig om att kroppen läker även i vila.

Dag 6 – Mat för lugn energi

Välj mat som håller energin jämn hela dagen.

Undvik snabba kolhydrater och starkt kryddad mat.

Exempel:

- **Frukost:** Ägg, avokado och grönsaker
- **Lunch:** Kycklinggryta med fullkornsris (eller linssallad/fisk)
- **Middag:** Ugnrostade rotfrukter med olivolja och örter

Lyssna på kroppen – den talar lugnt när du ger den tid.

Dag 7 – Tacksamhet och balans

Avsluta veckan med att se hur långt du kommit.
Vad känns annorlunda? Vad är lättare?
Skriv tre saker du uppskattar med din kropp idag.
Det stärker lugnet och självkänslan inifrån.

Avslutande ord

Att återhämta sig efter kortison är inte en tävling – det är en återgång till balans.
Varje mjukt steg räknas.
Den här planen kan upprepas så många gånger du vill.
Med tiden kommer du märka hur kroppen och du börjar samarbeta igen.

Vill du ha mer stöd?

Om du vill fortsätta din resa mot balans efter kortison finns webbkursen
“Lugn efter kortison – steg för steg till ny balans.”

I kursen går vi djupare in på kost, sömn, hud och inre lugn – med filmer, reflektioner, planer och övningar.
Du gör allt i din egen takt, hemma, i lugn och ro.

Läs mer och boka din plats på:
<https://kikkiekrohn.se/kortison/>

Trygghet & ansvar

Denna guide är avsedd som egenvårdsstöd och ersätter inte medicinsk rådgivning.

Vid nya symtom eller förändringar – kontakta alltid din vårdgivare.
Om du tar läkemedel eller har frågor kring din behandling – följ alltid din läkares ordination.