

**Stress** i olika former är en av de stora bovorna till dagens hälsoproblem i västvärlden. Därför behöver du göra en rannsaking av dig själv och din livsstil om detta är en av bovorna i just ditt liv. Vi svenskar är dessutom alldeles för dåliga att be andra om hjälp...öva på det!

Köp ett fint block som du kallar t.ex. "Mitt MåBra-block" och gör nedan övningar i en takt som passar dig.

1. Beskriv ditt nuvarande hälsotillstånd med egna ord –exempel:
  - a. Sömn
  - b. Energi
  - c. Kondition
  - d. Andning dvs. bröst eller magandning
  - e. Psykiskt mående
  - f. Fysiskt mående m.m.
2. Vilka ritualer/aktiviteter har skapat detta tillstånd. Var 100% ärlig mot dig själv och var så specifik du kan.
3. Har du partner eller barn – hur styr de din vardag? Kan ni tillsammans ändra era rutiner/åtaganden så de fungerar för er alla? Mår de bra av er skapade vardag? Umgås ni med varandra eller omkring varandra?
4. Vilka ritualer/aktiviteter behöver du främst förändra för att ditt hälsotillstånd ska förbättras?
  - a. Kan du tala med någon chef/närstående om just du på egen hand inte kan förändra en situation. Kom med olika förslag på egen lösning, inte bara "gnäll". Personen du pratar med är kanske också stressad och behöver din hjälp för att uppnå gemensam lösning.
  - b. Ta det i en ordning som inte tillför ny stress. Be om hjälp där du behöver! Ingen tjänar på att du mår dåligt och crashar!
5. Vilka ritualer/aktiviteter behöver du tillföra för att ditt hälsotillstånd ska förbättras?
  - a. Kost?
  - b. Sömn?
  - c. Motion?
  - d. Socialt?
  - e. Utveckling mentalt/kunskapsmässigt?
6. Skriv ner dina känslor/tankar på ett papper. Lever gamla känslor kvar som du kanske inte har bearbetat ännu. Skriv en enkel känslodagbok i några veckor för att hitta dina tankemönster som stör ditt välmående.
  - a. Kanske behöver du gå till en samtalsterapeut några tillfällen för att få hjälp att sätta ord på känslor och komma i nya tankebanor.
  - b. Skriv gärna upp positiva och negativ känslor du känner under dagen och vad som fick dig att känna dem, speciellt de som återkommer regelbundet. Negativa tankemönster stör vår hälsa mer än vi tror.

#### **Tips för att minska din stress:**

1. Gå och lägg dig samma tid och gå upp samma tid varje dag.
2. Ta en paus och gå ute i naturen så ofta du kan t.ex. en promenad på 20-30 minuter. Ta djupa andetag ner i magen för att syresätta kroppen ordentligt.
3. Ta tid för dig själv varje dag 20-30 minuter där du bara är. Ta ett bad, promenera ute eller meditera/yoga. Hjälプ kroppen och knoppen att vila inför kvällen. Tv-tittande är inte att vila.
4. Testa floating om du har möjlighet. Vila i tystnad.
5. Träna på att säga NEJ till aktiviteter som inte behöver göras omedelbart eller som påverkar dig negativt.
6. Ha med dig ett hälsosamt mellanmål så du inte tvingas äta något med hög sockerhalt om du blir hungrig eller stressad. Kan vara nötter, frukt, ägg eller skivade grönsaker i en påse.
7. Gör saker du tycker är roliga på din fritid, stäng av tvn.

8. Ställ frågan vad är nyttan med det här? Vad kan jag lära mig av detta? ...när stressfulla situationer uppstår. Prioritera.
9. Unna dig massage då det förbättrar blodcirkulationen och utrensningen av slaggprodukter som samlas.
10. Se en rolig film/teater etc. som får dig att skratta.
11. Le för dig själv i några sekunder flera gånger om dagen. Titta på söta/roliga youtube-klipp.
12. Att träna hårt och mycket är också en stress för kroppen då kortisol börjar bildas efter 30min av hårdare ansträngning. Ta det lugnare och testa kanske en stärkande träningsform som lätt styrketräning, yoga eller Qi Gong.

### Vad händer i din kropp vid stress

1. Första reaktionen är att produktionen av främst adrenalin, noradrenalin ökas för att kropp och hjärna ska hänga med i den högre "belastningen". Vare sig den är fysisk eller psykisk. Matsmältningsprocessen går ner och vi känner inte längre riktig hunger.
2. Efter ett tag går kroppen över till att producera mer kortisol som minskar fettförbränningen och ökar sockerförbränningen så vi ska orka aktivera oss för att "fly".
3. Muskeln börjar använda upp sina sockerdepåer.
4. Blodsockret börjar gå ner med hjälp av insulin.
5. När blodsockret gått ner för långt beordrar dig hjärnan att tillföra mer glukos = socker. Här blir det lätt att vi tar en chokladkaka eller kaffe eftersom blodsocker frisläpps när vi dricker det.
6. Mer kortisol och insulin utsöndras för att balansera din sockernivå efter nytt intag av socker.
7. Cykeln börjar om på steg 2 tills du bryter den.
8. Ett för stort sockerintag ombildas till fett och förvaras i vår lever samt ute i kroppens vävnader tills "svårare tider" kommer. Men sällan kommer det svårare tider och vi börjar gå upp i vikt istället. Socker blir alltså fett!
9. Om kroppen aldrig får inträda i vila så reparerar kroppen inte ev. skador som uppstår på insidan under en dag. Ständig nedbrytning pågår istället av leder, vävnader, celler osv.
10. För att hinna med och producera stresshormonerna i högre mängd än normalt så behöver kroppen tillgång till mer av råvarorna. Men tyvärr innebär stress att vi prioriterar bort att äta eller att äta bra mat. Då börjar du sakta bränna ut sina styrande hormoner.
11. Pågår detta under en längre tid så rättar sig kroppen efter sitt prioriteringsmönster och producerar det som är viktigast dvs. kortisol.
  1. Produktionen av könshormoner ner = minskad sexlust/infertilitet.
  2. Sköldkörtelns produktion blir sekundär = ämnesomsättning och kroppstemperatur m.m. börjar förändras, allt går på lågvarv och vår energi börjar dala.
  3. Andra viktiga hormoner och signalsubstanser prioriteras ner eftersom råvaran inte finns där som t.ex. serotonin och melatonin = vår psykiska välbefinnande och sömn rubbas.
  4. Man har då börjat bränna ljuset i båda ändar... utmattningen kommer smygande i olika takt beroende på utgångsläget för varje individ. Vissa tål stress i flera år, men crashar sedan oftast hårdare då de inte fått/känt varningssignalerna. Vissa känner av det efter bara någon månad.

### Vilka livsmedel är då viktigast för kroppens produktion?

Vi kan inte bygga ett nytt hus utan alla viktiga byggstenar, vi kan inte heller bygga en frisk kropp utan dem. Tyvärr har vi i västvärlden förträngt denna viktiga kunskap och tror vi kan äta precis vad som helst i vilken mängd som helst utan att det påverkar vårt mående... hmmm?

- Bra **fetter** och **proteiner** är råvarorna till det mesta i vår kropps organ, nerver och hormoner.
  - Proteiner = viltkött, fisk, fågel, ägg, och bönor/linser.
  - Fetter = fisk, kokosfett, smör, olivolja och sesamolja. Samt fröer som sesam, pumpa och chia. Nötter som paranöt, hasselnöt, casheew och även mandel är mycket näringsrika.
- Utan sina kompisar kan kroppen dock inte tillgodogöra sig fetter/proteiner dvs. vi klarar oss inte utan **vitaminer** och **mineraler**. Svenska hemmens sallader består främst av isbergssallad, tomat och gurka, kanske burkmajs och paprika också. Inte speciellt näringsrika livsmedel. Fram med gröna blad som

spenat, grönkål, romansallad, mangold, ruccola, broccoli, rädisor och övriga kålsorter. Mättande grönsaker som morot, palsternacka, kålrot, rättika och rödbetor.

- När vi tränar eller stressar bildas s.k. **Fria Radikaler** som är en restprodukt från när alla våra celler förbränner syret vi andas in. Även miljögifter bildar dessa radikaler. Kroppen städar sedan ut dem med hjälp av **antioxidanter**. Dessa finns främst i olika färgade grönsaker och en del frukter. Varje antioxidant har sin specifika radikal som den bryter ner. Därför är det viktigt med en mångfald i dina inköp.
- Sköldkörteln är helt beroende av **jod, selen** och även **zink** för att dess funktion och producerade hormoner ska fungera i kroppen. Var noga med att äta mat från havet minst 3 dagar i veckan och gärna havsalger som kombu, wakame och kelp. Var inte rädd för salt, men välj ett oraffinerat havssalt där alla mineraler finns kvar. Även njurarna är beroende av salter för att upprätthålla en bra vätskebalans. Alldeles för många har brister här idag vilket leder antingen till att man kissar ofta och på nätter eller att man binder vätska i kroppen så den svullnar.
- Om du har tränat hårt och svettats under passet är det viktigt att återställa mineralerna. På så sätt undviker du även jobbig träningsvärk. Ta 0,5tsk oraffinerat havssalt i ett glas vatten.
- Och till sist. Kroppen består mestadels av vatten. Utan vatten torkar våra celler ihop på insidan. **DRICK VATTEN** varje dag, inte kaffe eller läsk!

*Lycka till på din väg mot ett bättre mående, det är bara du själv som kan ta det första steget 😊*