

Se upp med detta

Stressmonstret

Stress är egentligen något bra, den gör oss redo för fysisk aktivitet. Kroppens muskler spänns, pulsen ökar och andningen blir häftigare. Det får oss att hantera situationer snabbt. Det farliga är när vi inte slappnar av efteråt och låter kroppen återhämta sig när den har utsatts för stress. Långvarig stress kan leda till huvudvärk, spänningar i främst nacke och axlar och andra långvariga problem.

TV-soffan

Att se på en film eller en härlig tv-serie är något som kan vara ett sätt att slappna av och njuta av vardagen. Bland det farligaste man kan göra mot sin kropp är att inte röra på sig, det vill säga sitta still en längre period. Övervikt, ryggproblem, diabetes är problem som uppstår på grund av för mycket stillasittande. Så njut av en film, men tänk efter. Ställ dig upp och rör på dig lite då och då.

Snabbmaten

Det finns många anledningar att undvika snabbmaten. Korta och tomma kolhydrater, mycket mättat fett, höga doser av salt och socker, få vitaminer och mineraler.

Det gör ingenting om man tar en hamburgare eller pizza ibland, men tänk efter så att det inte blir för ofta.

Sockerfällan

Vår hjärna älskar socker. Socker ger snabb energi och smakar gott. Finns det mat med socker i så säger våra kroppar att vi ska äta det. Det fungerade i tusentals år när mat med socker var svårt att få tag i och vi jobbade hårt för att få tag i det. I vårt moderna samhälle så finns det överallt och våra kroppar vill fortfarande ha socker som en belöning.



Friskvårds- verkstan

Energidrycker

Energidryck innehåller oftast ämnen som guayana(syntetiskt koffein), taurin och socker. Alla dessa ämnen gör att kroppen får en kick. Pulsen ökar, blodsockret stegrar och man kan få känslan av att man blir pigg och alert. Energidrycken stressar kroppen och systemet går på turbufart. Det här gör att man får svårare att slappna av och återhämta sig samt reparera kroppen. Det kan leda till att man får koncentrationsstörningar, känner sig orolig eller rastlös

Rökning

Astma, lunginflammation, KOL, lungemfysem, kärlkramp i benen, åderförfattning, stroke och hjärtinfarkt. Cancer i till exempel lungor, urinblåsa, matstrupe, bukspottkörtel och tarm. Vi vet alla att rökning är dåligt för vår hälsa och det finns stora fördelar med att sluta. Om du har bestämt dig så har vårdguiden en app till smartphones som kanske kan hjälpa dig.

Om du har Iphone:

<https://itunes.apple.com/lv/app/rokfri/id466555011?l=sv&ls=1&mt=8//>

Om du har android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=se.vardguiden.coaching.rokfri>

Sömntjuvar

Vi behöver sova för att reparera och återställa kroppen, men också för att lära oss om nya saker som vi har möt under dagen. En del personer sover alltid gott, men inte alla. Om man sover för lite eller med för dålig sömnkvalitet så fungerar hjärnan sämre. Det finns olika saker som kan störa vår sömn, som stress, koffein, alkohol och droger, ljud och ljus eller brist på ljus.

<http://www.somnupplysningen.se/praktiska-tips-nar-du-har-svart-att-somna/>

Alkohol

Här kommer vi inte med några nyheter, men det är förstås en självklarhet att alkohol och droger påverkar vår hälsa och vårt välmående. Vill du veta mer om detta eller letar du efter hjälp för dig själv eller någon annan hittar du länkar här:

http://www.svt.se/2.15856/1.269118/testa_dina_alkoholvanor
<http://www.vardguiden.se/Tema/Alkohol/>

