



Stressade blir vi alla då och då. Konstigt vore det väl annars. Men långvarig stress påverkar hälsan negativt på flera olika sätt. I veckans Hälsomagasin får du några goda råd som gör dig mer avslappnad och redo att möta vardagens små irriteringsmoment. Trevlig vecka!

Marianne

Visste du att...
 ...över en miljon svenskar uppger att de har problem med att höra vad som sägs i ett vanligt samtal. Över hälften av alla som skulle behöva en hörapparat har ingen.
 KÄLLA: HÖRSELSKADADES RIKSFÖRBUND



REDAKTÖR: MARIANNE SJÖHOLM
 FOTO: SHUTTERSTOCK
 ILLUSTRATION: HELENE LISSMAN



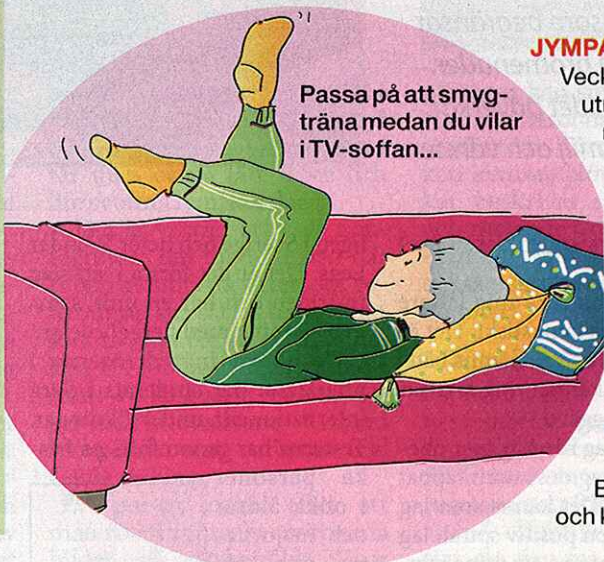
Var mer intresserad än intressant – och stressen ger med sig.

DIN STRESS KAN TRÄNAS BORT
 Utsätts du för långvarig stress skadas hälsan på olika sätt. Blodtrycket höjs och du sover sämre. Du får svårare att koncentrera dig och blir lätt på dåligt humör. Men genom att träna avslappning går det att hålla stressen stängd. Här är några bra knep:

- Visa förståelse istället för ilska.
- Tala långsammare och med lägre röst.
- Ställ dig i längst kön.
- Var mer intresserad än intressant.

KÄLLA: EXPRESSEN

RYGGTRÄNING GAV STRÅLANDE RESULTAT
 Rygg- och nackbesvär är vanliga problem som i många fall leder till sjukskrivning. Men tack vare så kallad multidisciplinär rehabilitering ska den som drabbats kunna återgå till sitt arbete. Det visar en avhandling från Mittuniversitetet. Sextio deltagare med nack- och ryggbesvär fick följa ett sju veckor långt rehabiliteringsprogram, där fysisk aktivitet och avslappning kombinerades med individuell träning. Resultatet blev att de flesta deltagarna fick bättre rörlighet och livskvalitet och att majoriteten kunde återvända till arbetet. Deltagarna kände också mindre ångest, stress och depression än före rehabiliteringen.

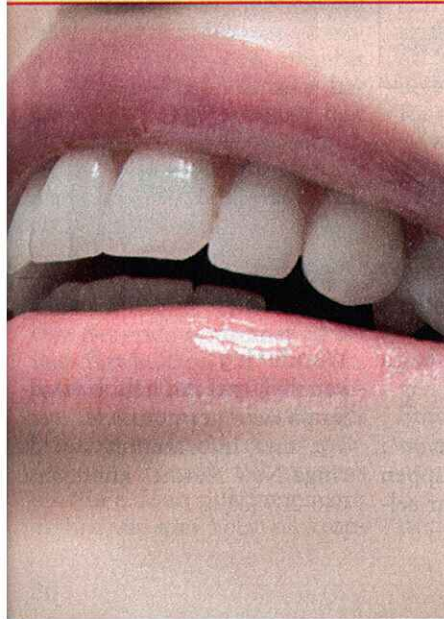


Passa på att smygträna medan du vilar i TV-soffan...

JYMPA FÖR SOFFPOTATISAR
 Veckans glada träningsnyhet är att det går alldeles utmärkt att få fart på cirkulationen utan att ens lyfta rumpan ur TV-soffan eller kontorsstolen. Smygträning för stillasittare heter en ny bok, skriven av två sjukgymnaster och utgiven på förlaget Tre Ben. Övningarna ska göras sittande och bör upprepas tre gånger. Testa till exempel:

- Trampa upp och ned med fötterna 20 gånger.
- Tryck ner hälen mot golvet i tio sekunder och tryck sedan ner framfoten i tio sekunder.
- Rita cirkel med foten, tio varv åt ena hållet, tio varv åt det andra.
- Dra ihop skulderbladen mot ryggraden utan att föra armarna bakåt. Håll kvar tio sekunder.

Boken kan beställas på www.stillasittare.se och kostar 145 kronor.

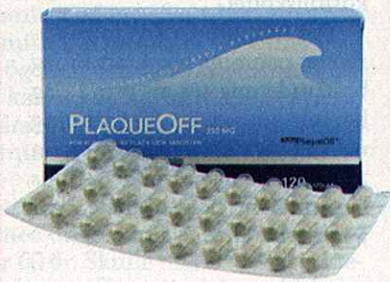


Tandstensproblem?

Komplettera då din dagliga tandvårdsrutin med PlaqueOff! PlaqueOff är ett kosttillskott innehållande ett unikt algextrakt som enligt kliniska studier bevisligen reducerar plack och tandsten. Därmed främjas även ett friskt tandkött och en fräsch andedräkt.

Vetenskapliga studier* bevisar att PlaqueOff verkligen fungerar.

* "The systemic effect of food additive on dental plaque and calculus". Sune Wikner, SweDen Care AB, Umeå, Christina Timander, private practice, Stockholm, Jan Bergström, Institute of Odontology, Karolinska Institutet, Huddinge. "Removing dental calculus using a pill". Bert Mattsson, Sune Wikner.



FINNS I DIN HÄLSOBUTIK



Helia Pharma 0515-77 76 79 www.helapharma.se