

Ⓢ **LIVE** Sporten lige nu: Øv! Her er Ronaldos stikpille til stakkels Malmö FF

SUNDHED MAN D. 7. DEC 15 KL. 21:45

20 geniale råd: Sådan bliver du sprængfuld af energi - også om vinteren

SOFIE WINTHER ASKGAARD, FIT LIVING

f DEL 34

TWEET

KOMMENTARER

PRINT

SEND



Foto: Scanpix / Iris

Får du lys nok, bliver løbeskoene luftet på skovstien, og er der allerede kål på menuen? Så er du godt på vej til en vinter fuld af energi, lover tre sundhedseksperter. Her er deres ultimative råd til at komme godt igennem de kolde måneder.

Ekspertene

Anne Catherine Færgemann (ACF), klinisk diætist med en master i Nutritional Medicine og speciale i Funktional Medicine hos Nordic Clinic og forfatter til flere bøger. Se nordicclinic.dk.

Charlotte Bech (CB), privatpraktiserende læge, forfatter og holistisk behandler med egen praksis i Gentofte. Hun holder også foredrag om bl.a. sundheds, stress og velvære. Se charlottebech.dk.

Sara Beck (SB), afspændingspædagog og personlig træner med base i Nordsjælland og København, hvor træningen primært foregår ude i naturen. Se sarabeck.dk.

Øvrige kilder: altomlatter.dk, b.dk, netdoktor.dk, sundhedslex.dk, helsenyt.com, sund-forskning.dk, d-vit.dk, altomkost.dk

1. Haha ... ha' det sjovt

Det er sjovt og det er også sundt. Et godt grin styrker hjertet og blodcirkulationen og sætter gang i hormonerne dopamin og serotonin, så du bliver mere positiv. Samtidig frigives endorfiner. Så glæd dig over, at du også bliver sundere, når du får et grineflip. (CB)



Det læser andre

1 **Rigmand hjælper Riis tilbage i cykelsporten: Tæt på et comeback**

621 læser lige nu

2 **Klar til at skrike? Justin Bieber kommer til Danmark**

392 læser lige nu

3 **Svindler fakede koma i to år: Nu må hans kone sælge campingvognen**

356 læser lige nu

4 **Jes og Louise går fra hinanden: Så lykkelige var de**

282 læser lige nu

5 **40 år efter: Offer mødte sin pædofile overgrebsmand - og narrede ham, så han kunne få sin straf**

277 læser lige nu



Mest sete TV



► **Udviste Almedin og familien sendt til Bosnien: Sådan går det dem**

► **Sådan reagerer folk, da de ser den 12-årige barnebrud**

► **Folk tror, de grusomme**

NÆSTE: Sporten lige nu: Få overblikket over tirsdagens sportsnyheder ▶

Sager stimulerer produktionen af

neurotransmittere i hjernen, så du føler dig glad. Vælg noget sødt, der også bidrager med noget sundt som f.eks. mørk chokolade. Du kan også lave en lækker smoothie med f.eks. blåbær, solbær, hindbær, jordbær og ribs. De indeholder flavonoider, som booster din energi. (ACF)

Tip! Dyb gulerodsstave i peanutbutter. Det smager godt, og fedtet i nøddesmørret gør det lettere at optage næringsstofferne i gulerødderne.

SE OGSÅ: Sund & energifyldt med sprøde salater

3. Få et kick af kål

Kål er fuld af fibre, vitaminer og sulforafan. En kost med kål hjælper kroppen med at afgifte og forebygge sygdom. Undersøgelser peger på, at sulforafan kan være med til at nedsætte risikoen for cancer, især de hormonrelaterede typer. (ACF)

Tip! Spis mere kål: Spis råkost. Ikke den traditionelle med gulerod og rosiner, men med broccoli, løg, hakkede tranebær og olie/citron-eddike-dressing. Du kan også bruge rosenkål og æble.

4. Fyr op i ovnen

Nærmere betegnet strålevarmeovnen. Den varmer rummet op i løbet af kort tid og giver både lys og en mere naturlig form for varme end en radiator, fordi den minder om solens egen varme. (CB)

5. Kom, vil du lege?

Det er sundt for voksne at lege, fjolle og skubbe til grænserne. Du griner (det frigiver lykkehormoner), du bevæger dig (det frigiver dopamin), og det hele føles lidt lettere. (SB)

6. Nyd naturen

Er det svært at komme af sted til fitnesscenteret, kan du prøve at lade din træning foregå i naturen. Alene den friske luft, som er fuld af ozon, vil øge din produktion af endorfiner, der er kroppens naturlige smertestillere. Naturen påvirker dine sanser, og det er videnskabeligt bevist, at naturen sætter gang i din kreativitet og øger dit humør. (SB)

7. Hold pauser udenfor

Det manglende lys om vinteren får produktionen af lykkehormonet serotonin til at dale, og dermed energien til at dale. Du kan booste din energi med „vinterlyspauser“. På med hue, frakke og headset, og hold telefonmødet eller kaffepausen udenfor. Så udnytter du lyset, som ofte kun er til stede om dagen, og fem minutters lys og luft kan påvirke dine lykkehormoner meget. (SB)

SE OGSÅ: 9 råvarer, der booster din energi

8. Lys til hjernen

Din hjerne og krop påvirkes af lys og mørke, og det er ikke så underligt, at dit energiniveau kan være lavere i de mørke måneder. Får mere overskud med lysterapi, som du kan prøve ved at downloade programmet

notation, og tal de sandheden at vide

VIS FLERE ▼

Mere fra samme kategori

13:08 Sygdomsepidemi rammer danske børn i hele landet

man 20 geniale råd: Sådan bliver du sprængfuld af energi - også om vinteren

man Lægemiddelstyrelsen advarer: Næsespray i håndkøb kan hæmme børns vækst

man Ødelagte lunger skal opdages tidligere med pust i plastrør

lør Mænd eller kvinder? Dette køn er mest utro

4. dec Udbredt træningsmyte får dødsstødet: Nu skal du ikke længere gøre det her

2. dec Danskerne bliver federe og federe

NÆSTE: Sporten lige nu: Få overblikket over tirsdagens sportsnyheder ▶
...da, om du skal være vagt eller sove. (CB)

9. Boost med kinesisk urtete

Fo-Ti-Tieng er en kinesisk urtete med vandnavleurt, mjørdurtblomst og kolanød, som giver energi. Kineserne har brugt den i mange år, og den stimulerer lever, milt og bugspytkirtel og renser blodet. Fås bl.a. hos netspiren.dk. (CB)

10. Spis dig frisk

Stabilt blodsukker er en forudsætning for et stabilt energiniveau. Det gælder især om vinteren, hvor vi har en tendens til at hygge med tungere mad. Et godt morgenmåltid indeholder gerne grønsager, protein, fedt og et fuldkornsprodukt giver dig en optimal start på dagen:

Fiberrig havegrød: Lav en havregrød, som du booster med nødder, kokosflager, hørfrø, bær og et blødkogt æg on the side, så du får et skud protein.

Speedy omelet: Køb frossen spinat, og tøj små portioner op aftenen før, så kan du lave en lynhurtig omelet med æg, spinat og skinke eller laks.

Spis brød til: Skift det hvide brød ud med stenalderbrød med pålæg, lidt gnavegrønt eller salat. (ACF)

11. Den grønne lykkepille

Perikum – den grønne lykkepille – har dokumenteret effekt mod kortvarige og lette depressioner. Den har i årtusinder været anvendt som naturmedicin mod bl.a. depression, så hvis vinteren har fået dig til at hænge med hovedet, er det et forsøg værd. Kan købes i helsekostbutikker. (CB)

12. Plantepower

Rhodiola eller rosenrod er blevet brugt som folkemedicin i århundreder, og det siges, at planten kan give os mere energi, hæve stofskiftet og øge kroppens modstandskraft mod f.eks. mental stress og giftstoffer. Kan købes i helsekostbutikker. (ACF)

SE OGSÅ: 20 fantastiske fordele ved at sove

13. Få nok D-vitamin

Over 45 pct. af danskerne mangler D-vitamin, og det kan give træthed og svage muskler. Især i de mørke måneder, da solen er vores vigtigste kilde til D-vitamin.

Tip! Spis dig til mere D-vitamin: D-vitamin findes BL.A. i æg, kød og fede fisk som makrel, torsk, sild og laks, så sørg for at spise mange af dem om vinteren. Det kan være svært at dække behovet for D-vitamin udelukkende gennem kosten, og mangler du, bør du indtage det som kosttilskud.

14. Op med pulsen

Det er vigtigt at holde aktivitetsniveauet oppe om vinteren, fordi det giver mere energi. Træning, især udendørs, øger produktionen af endorfiner, serotonin og dopamin – hormoner, der både gør dig glad, energisk og overskudsagtig. Du behøver ikke at tænke

NÆSTE: Sporten lige nu: Få overblikket over tirsdagens sportsnyheder ▶
BT (SB)

15. Så er det godnat ...

Er du mere træt om vinteren? Mørket påvirker søvnhormonet melatonin, som vi producerer mere af i lysets fravær, så det er ikke så mærkeligt, at du gaber ekstra på en vintermorgen. Men søvn er meget vigtig, for det er under søvnen, at kroppen restituerer og reparerer immunforsvaret. Sørg for at være meget ude i lyset om dagen, da det påvirker kroppens produktion af søvnhormonet, så du netop sover endnu bedre.

Tip! Sov meget bedre: Når lyset rammer dit ansigt om morgenen, vågner din krop meget nemmere op end ved et rabaldervækkeur i bragende mørke. Møder du på job, før solen står op, kan du om morgenen have gavn af en lysterapilampe på natbordet, som giver et sollignende lys. Yoga, særligt hatha yoga, øger blodgennemstrømningen i din krop, og det giver dig både energi, virker beroligende og kan give bedre søvn. (CB og SB)

16. Vinterferie i solen

Skal du på vinterferie? Så rejs efter solen i januar eller februar, hvor det for alvor er mørkt. Feriemål som Egypten, Thailand og Australien er solrige i vores vintersæson. (CB)

17. Mediter dig glad

Transcendental meditation har dokumenteret virkning på depression og giver større livsglæde og mere energi, fordi det bl.a. øger produktionen af lykkehormonet serotonin. Det er ikke noget, du kan læse dig til i en bog, men noget du skal lære. Alle kan lære at meditere, og når du kender teknikkerne, kan du meditere i flyet, bussen, toget eller hjemme. Se transcendental-meditation.dk. (CB)

SE OGSÅ: Fokus på dine tarme: Sådan spiser du dig til flad mave og godt humør

18. Pas på de hurtige kulhydrater

Hurtige kulhydrater som sukker, hvidt mel og junkfood er dejlige, fordi dit blodsukker lynhurtigt stiger. Men din energi ryger ned igen lige så hurtigt. Fortsætter du med at fylde på med hurtige kulhydrater, vil din energi toppe og falde dagen lang, og det er udmattende.

19. Sunde tarme gør dig glad

Din fordøjelse har indflydelse på din energi, for maven er med til at danne lykkehormonerne og en stor del af vores immunforsvar. Har maven det ikke godt, kan det derfor påvirke dit humør meget.

Tip! Få styr på din fordøjelse: Driller maven, kan det for mange hjælpe at tage tilskud af probiotika (mælkesyrebakterier). Bønner, linser, gluten og laktose kan danne luft i tarmene, så hold igen med dem, hvis du er generet af det.

20. Motion, ja tak

Kniber det emd motivationen til at stikke i løbeskoene, når det er mørkt og koldt, så hjælp dig selv af sted ved at forestille dig, hvor godt du får det. Sæt et

NÆSTE: Sporten lige nu: Få overblikket over tirsdagens sportsnyheder ▶

er spontant med energi på musikken. Det giver dig mere lyst til at bevæge din krop. Stil ikke spørgsmålstegn ved, om du skal af sted. Selvfølgelig skal du det. (SB)

SE OGSÅ: 5 smoothies, der giver et energiboost

SE OGSÅ: Hvad sker der i kroppen, når du mangler energi?

SE OGSÅ: 10 myter om vitaminer & mineraler

Artiklen er oprindelig bragt på fitliving.dk



Be the first of your friends to like this



Tophistorier Kommentarer ⁰

Død og forbrændt
mand fundet på
græsplæne

Rigmand hjælper
Riis tilbage i
cykelsporten: Tæt på
et comeback

Ups! Mon
Schmeichel fortryder
denne udtalelse nu?

Svindler fakede
koma i to år: Nu må
hans kone sælge
campingvognen

Husker du Josefine
fra 'Jesus og
Josefine'? Sådan ser
hun ud i dag

Jes og Louise går fra
hinanden: Så
lykkelige var de

Ny absurd p-sag:
Betalte 1.717 kroner
for fire timers
parkering

Se dem sammen
her: Kylie har fundet
en 19 år yngre mand

Hitter på Facebook

1

Inger Støjberg: 'Vi får de

2

Teenager i blodigt hævn mord: