



Forskning har vist, at regelmæssig motion gør noget godt for hjerte-kar-systemet.

udsovet, så du når det, du skal uden stress. Sørg for at få rigeligt med søvn dvs. gerne 8-10 timers søvn hver nat.

FÅ DE SMÅ TING ORDNET

Tag dig tid til i din travle hverdag også at bestille tid hos tandlægen og aflevere biblioteksbøgerne og de tomme flasker. Hver gang du har ordnet en lille ting, slipper sindet for at bære rundt på den.

SIG TAK

Følelsen af taknemmelighed danner neuro-peptider, neurotransmittere og andre positive signalstoffer, der påvirker hele organismen positivt og sænker stress.

LYT TIL KROPPENS SIGNALER

Kroppen fortæller hele tiden, hvad du har brug for. Gå i seng, når du føler dig træt, drik når du føler tørst, spis kun når du er sulten. Hvis du kan mærke hjerteflimmer og fysisk ubehag, eller du bare gerne vil forebygge, så hvil dig om eftermiddagen, når du kommer hjem fra arbejde. Lig på ryggen med lukkede øjne – i stilhed. Ingen telefon, mobil, radio, tv eller computer. Bliv liggende sådan 10-20 minutter og få dit hjerte i ro, inden du køber ind, laver mad osv.

GØR RENT OG RYD OP

Så der er rent og ryddeligt omkring dig. Underbevidstheden registrerer alle forhindringer og alt, der mangler at blive gjort, som byrder. Det dræner energien og giver mental træthed.

Vidste du

At mere end hver fjerde dansker dør af hjerte-kar-sygdomme.

Kilde: Charlotte Bech, læge

GØR DIG SELV GLAD HVER DAG

Glæde danner positive signalstoffer, der styrker immunforsvaret og reducerer stresshormoner. Så gør noget, der gør dig glad hver dag, fx lyt til musik, du kan lide, kom ud i naturen, bag boller, gå i haven osv. Latter har en særlig helbredende kraft. Se en komedie, læs en sjov bog eller vær sammen med mennesker, der får dig til at grine.

PAS GODT PÅ DIG SELV

For at modvirke stress, så pas godt på dig selv: Hold fast i en god regelmæssig daglig rutine. Gå tidligt i seng, stå tidligt op. Spis sundt. Giv dig selv oliemassage hver morgen (ti dele sesamololie, en del lavendelolie). Dyrk motion. Forskning har vist, at regelmæssig motion i passende mængder reducerer kroppens produktion af stresshormoner. Samtidig har motion en styrkende virkning på hjerte-kar-systemet.

MEDITATION GIVER DIT HJERTE RO

Forskning har vist, at daglig udøvelse af Transcendental Meditation (TM) fører til en bed-

Tal og fakta Hjerte-kar-sygdom

HVAD ER DET?

Forhøjet blodtryk, blodprop i hjertet, hjertekrampe, hjertesvigt, hjerteklapsygdom, hjerterytmeforstyrrelse som ekstra hjerteslag eller hjertemuskel sygdom kaldet kardiomyopati.

HVEM FÅR DET?

De fleste hjertesygdomme kommer med alderen og skyldes åreforkalkning. Det gælder alle tilfælde af blodprop i hjertet og hjertekrampe. Stress og forhøjet blodtryk er ofte med til at udvikle åreforkalkning, hjerterytmeforstyrrelse eller hjertesvigt.

STATISTIK

Mere end 428.000 danskere lever med en hjerte-kar-sygdom. Det er den næsthøypigste dødsårsag i Danmark. Antallet af dødsfald, som skyldes hjerte-kar-sygdom, er faldet med 46 procent fra 1995 til 2012.

SYMPTOMER

- Åndenød
- Brystsmerter
- Uroligt hjerte eller hjertebanken
- Hævede ben
- Besvimelse og 'sortnen for øjnene'
- For hurtig puls – hjerteflimmer

Kilde: Netdoktor.dk og Hjerteforeningen

ring i hjerte-kar-sygdomme på i gennemsnit 89 procent. TM-meditation normaliserer blodtryk og uregelmæssig hjerterytmeforstyrrelse, reducerer åreforkalkning og kolesterol, lindrer hjertekrampe og mindsker risikoen for blodpropper. Det skyldes, at meditationen giver en unik tilstand af dyb hvile, hvor kroppen kan reparere sig selv. Under TM-udøvelsen falder nervesystemet og hele organismen til ro i en tilstand af dyb hvile. Den dybe hvile, der opnås med TM, løser op for ophobet stress og anspændthed og stimulerer kroppens evne til at reparere skader og regenerere celler og væv. Desuden gør den dybe hviletstand, at kroppens naturlige modstandskraft overfor sygdom øges. ■