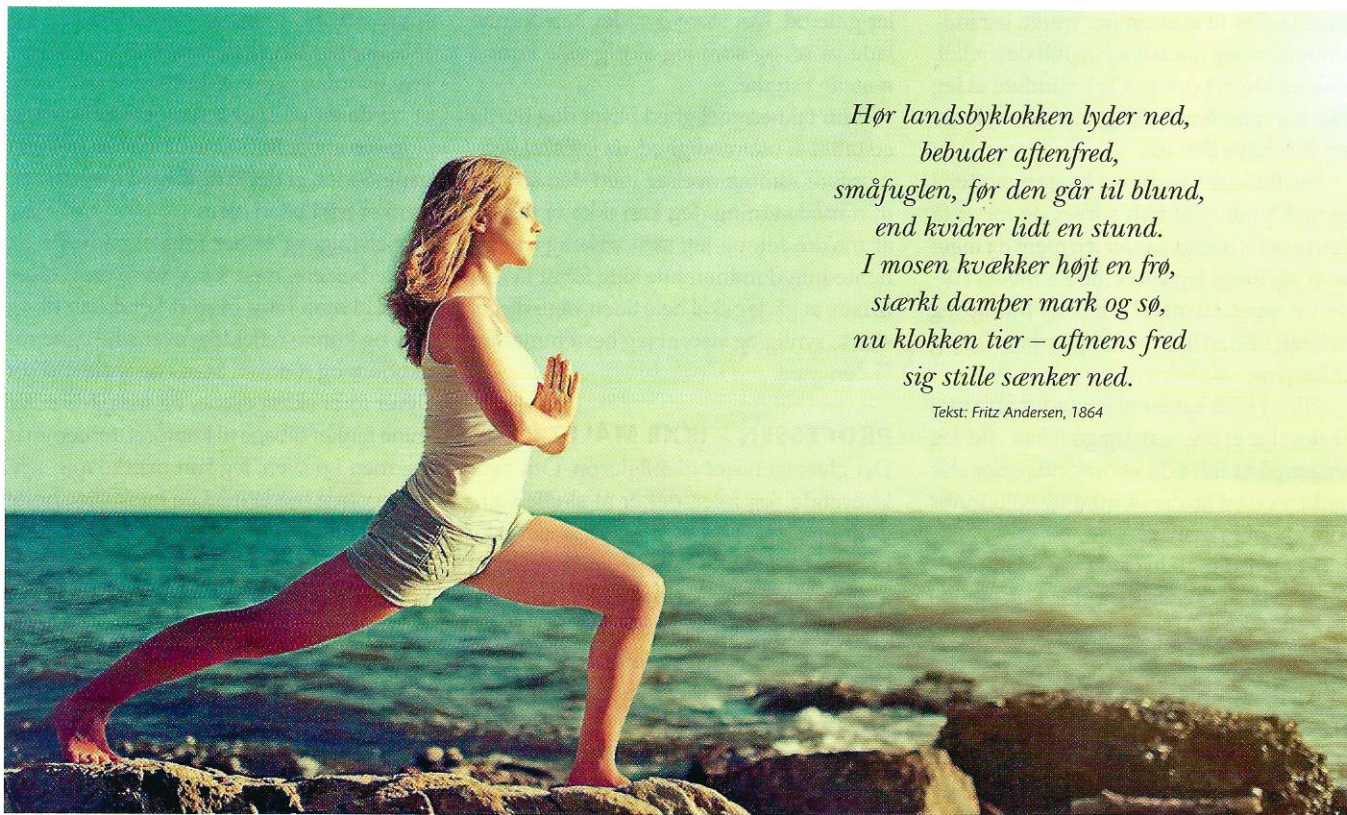


VEJEN TIL ANTISTRESS



*Hør landsbyklokken lyder ned,
bebuder aftenfred,
småfuglen, før den går til blund,
end kvidrer lidt en stund.
I mosen kvækker højt en frø,
stærkt damper mark og sø,
nu klokken tier – aftenens fred
sig stille sænker ned.*

Tekst: Fritz Andersen, 1864

Læge Charlotte Bech guider til indre ro,
og hvordan du forebygger og håndterer stress.

FØR

I gamle dage var stresshåndtering indbygget i livsstilen og en naturlig del af den daglige rutine. Man havde antistressbehandling i form af aftenklokken, der ringede dagen ned. Ved aftenstide ringede kirkeklokkerne, når dagens aktiviteter skulle afsluttes. Så var det tid til, at lade dagens arbejde hvile og gå hjem. Hjemme holdt man skumringstime i familien og lod aftenfreden sænke sig i stilhed, mens det mørkedes. Efter skumringstimen kunne man sy, strikke, lave husflid eller læse i Bibelen i stearinlysens skær, indtil man gik i seng samtidig med hønsene. Der var god tid til at geare ned efter dagens aktiviteter og falde til ro, så man kunne falde i søvn og få en dyb, lang og sammenhængende søvn.

NU

I dag er vores hverdag fyldt med stresspåvirkninger, og vi er generelt mere pressede end før i tiden. Mange tager deres arbejde med hjem, og der er lys og computere tændt i døgndrift, hvis man vil. Desuden bombarderes vi med stressende larm og støj alle vegne, stråling fra trådløse internet og mobiler, dårlige nyheder og voldsomme film. Derudover er der hårdere konkurrence på arbejdsmarkedet. Derfor har vi større og større behov for at gøre noget for at dulme nerverne og forsøge at få mere ro på, og der er flere og flere tilbud om stressforebyggelse og stresshåndtering. Her er mine bedste bud.



TAL OG FAKTA OM STRESS

- 35.000 danskere er sygemeldt pga. stress - hver dag.
- Stress svarer til at ryge 20-30 cigaretter om dagen.
- 10-12 % har stort set symptomer på alvorlig stress hver dag.
- Hver femte, der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job.
- Stress er et stigende folkesundhedsproblem, fastslår Statens Institut for Folkesundhed.



FORSKNING: ÆTERISKE OLIER

En ny undersøgelse har set nærmere på virkningen af æteriske olier på stress. Man undersøgte en række kvindelige patienter, der skulle igennem en stressende undersøgelse. Man fokuserede på effekten af dufte af æteriske olier af *Salvia sclarea* (salvie) eller *Lavandula angustifolia* (lavendel). Man målte blodtryk, puls, åndedrætsfrekvens og stresshormoner i deltagernes spyt både før og efter duftene. Dem, der var blevet introduceret til æteriske olier, var lettere at berolige end dem, der ikke var. Derudover viste det sig, at salvieduften virkede mest stressreducerende. Salviegruppen

havde et markant fald i blodtryk og åndedrætsfrekvens sammenlignet med kontrolgruppen. Forskerne konkluderer, at duften af æterisk olie af salvie kunne være brugbar til at få patienter til at slappe af, når de skal igennem undersøgelser. Æteriske olier går direkte fra næsen til hjernen, hvor de påvirker det limbiske system, som har at gøre med følelser, stemninger og psyken. At bruge æteriske olier i hverdagen er nemt og kan lindre og dæmpe stress. Salvieduften er effektiv til at hjælpe os til at stresse ned og slappe af. Den bedste måde at få gavn af salvieduften på er via en nano-diffuser. Den kan bruges på arbejdspladsen, på kontoret og hjemme. En nano-diffuser skal være tændt i 10-15 minutter ad gangen, og som regel 1-2 gange dagligt. Den frigiver flere aromatiske forbindelser end andre typer som fx aromalamper. Alle aromatiske forbindelser bliver frigivet med det samme på én gang. Nano-diffuseren frigiver de virksomme aromatiske forbindelser på en accelereret måde, så virkningen kommer med det samme. Se mere på vedaroma.com.

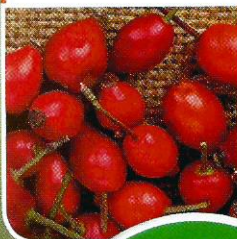


**LÆGE
CHARLOTTE BECH**

Efterspurgt foredragsholder og kursusleder. Hun har blandt andet udgivet bøgerne *Godt og sundt året rundt* og *Hormoner i balance*. Vil fremover skrive for Psykologi om sundhed. Tjek hendes hjemmeside for foredrag og workshops. charlottebech.dk

Lito Hyben®

vedligeholder leddenes
bevægelighed



- 100% naturprodukt
- International forskning
- Ikke tilsat kunstige C-vitaminer
- Patenteret fremstillingsmetode

Forhandles: helsekostbutikker, Matas, Apoteker, www.litohyben.dk

Det originale Hybenpulver
fra Langeland

Vidste du...
at kroppen
optager naturlige
C-vitaminer dobbelt
så godt som
kunstige?



www.litohyben.dk

Hyben Vital Int. ApS • Klavsebøllevvej 2 • 5953 Tranekær
+45 62 50 16 92 • info@hyben-vital.com

