

ANTISTRESS TIPS TIL FYSIKKEN

• **SOV GODT OM NATTEN.** Gå tidligere i seng, og få en god, dyb, lang og sammenhængende søvn hver nat, så hele systemet kan regenerere.

• **GÅ TIL KLASSISK OG BLID YOGA.** Den langsomme og klassiske, blide yoga virker stressreducerende.

• **LAV ÅNEDRÆTSØVELSER.** Lær den langsomme blide vekselåndedrætsøvelse (kan læres hos en lærer i transcendental meditation). Den udøves

i 3-4 minutter og virker med det samme afslappende på hele nervesystemet.

• **FÅ HJÆLP FRA HUMLE OG BALDRIAN.** Både humle og baldrian virker afslappende og søvnfaciliterende, og man kan få begge urter i flydende form som urteekstrakt. Urter virker generelt bedst, når de er friske eller som flydende ekstrakt fremfor tørrede og pulveriserede urter i tabletform. Køb det i helsekosten, og følg vejledningen på flasken.



INDTAG SUNDE FEDTSTOFFER

Forskning har vist, at de sunde fedtstoffer som omega 3, der findes i største mængder i hørfrø og valnødder, kan dæmpe stress og reducere mængden af stresshormoner og lindre den ekstreme type af stress, der fx opstår hos alkoholikere, når de har abstinenser. Du bør hver dag sørge for at få oliven, avocado, kværnede hørfrø, solsikkefrø, sesamfrø, græskarkerner og mandler, samt forskellige slags nødder: hasselnødder, valnødder, paranødder og macademianødder. Brug de sunde planteolier i maden og på maden. På salat kan du

bruge kæmpenatlysolie, hørfrøolie eller avocadoolie. Hvis du steger ved mellemsvag varme, kan du bruge rapsolie eller olivenolie, og hvis du bager og steger ved høje temperaturer, kan du bruge koldpresset jomfrukokosolie. Tag evt. et kosttilskud af en blanding af de sunde olier: Mange får hjælp ved at indtage en blanding af hørfrøolie, kæmpenatlysolie, og Nigella sativa-olie. Indtag 1-2 spsk. om dagen som dressing på salat til frokosten evt. blandet med lidt pesto. Kan købes i helsekosten og skal opbevares i køleskabet.

MYTE

Stress skyldes privatlivet

Det er en udbredt myte, at stress kommer pga. personlige problemer og vanskelige forhold i ens privatliv, som en parforholdskrise. Mange ledere tror, at årsagen til medarbejdernes stress primært er, hvordan de har det i privatlivet.



FAKTA

Stress skyldes ofte arbejdslivet

Nyere undersøgelser viser, at 90 % af ansatte, der er sygemeldte pga. stress, mener, at årsagen, til at de gik ned med stress, er jobrelaterede faktorer. Årsagen til stress hos de ansatte skyldes ofte diverse mangler og huller på arbejdspladsen og ubalance i organisationens ledelse og struktur. Men et stress-syndrom kan også skyldes en række andre faktorer både i ens privatliv og i det omgivende samfund og generelt. For stress er altid en reaktion på det samlede billede.



VIDSTE DU

Ordet stress kommer af latin og betyder 'at stringere'. At stramme - eller snøre - til. Det henviser til at føle sig trængt op i en krog.

ANTISTRESS TIP TIL PSYKEN

• **LYT TIL MUSIK.** Lyt til harmoniserende og melodisk musik, der giver en glad og positiv atmosfære og virker opløftende mentalt og følelsesmæssigt. Det kan Mozart, musik af den norske komponist Tron eller den danske komponist Henning Flinholm. Klassisk indisk Gandharvaveda-musik kan også have en positiv virkning.

• **BEGYND AT MEDITERE.** Forskning har vist en gavnlig virkning af at meditere. Især transcendent meditation har en markant og målbar effekt i løbet af få minutter. Over 600 hundrede videnskabelige undersøgelser viser, at transcendent meditation skaber frihed fra stress, reducerer mængden af stresshormo-

ner i kroppen, giver bedre og dybere søvn, dæmper angst og uro, normaliserer blodtryk, stabiliserer blodsukker samt lindrer post-traumatisk stress syndrom.

• **GÅ TIL MINDRE.** Sørg for at skulle mindre så du ikke lever under et konstant pres. Forlang mindre af dig selv. Skru ned for blusset. Hold flere pauser.

• **HOLD EN FRIDAG EN GANG OM UGEN.** Sørg for at holde fri en dag om ugen, hvor du ikke skal noget og ikke har nogen pligter.

• **MILJØ OG BOPÆL.** Hvis du alligevel skal flytte, så overvej om du kan flytte til Udkantsdanmark, hvor der er ved at blive mere og mere fredeligt, eller i det mindste til et område, som ikke generes af trafikstøj eller andre former for støj og larm.

DELTA
I
INSPIRATION DAY:
DU FÅR ET GRATIS KURSUS
(VÆRDI: 5000 KR.)



UDDAN DIG HOS LIFE ACADEMY

POWERED BY CC

KOM TIL **INSPIRATION DAY**
I **AARHUS** ELLER **KØBENHAVN**
OG HØR MERE OM VORES UDDANNELSER

Life Academy er medlem af og optaget i Terapeutisk Forening



WWW.LIFEACADEMY.DK