



I AM FOR U

HÄLSANS VARDAGLIGA BYGGKLOSSAR



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



HÄLSANS BYGGKLOSSAR

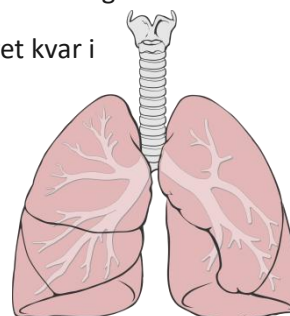
Vardagens pusselbitar

Oavsett om vi tränar yoga eller inte så finns där ett antal vardagliga basklossar, sådant som alla gör, så länge vi lever: **andas, äter, dricker, går på toa, rör på oss – och sover**, ett visst antal timmar per dygn. En annan, övergripande bit i detta pussel är också **relationer**. Hur allt detta fungerar, eller inte i ditt liv, det påverkar din hälsa och balansen i ditt liv – fundamentalt. Låt oss här titta lite närmare på dessa vardagsklossar, byggstenar och pusselbitar i våra liv. Ta ett djupt andetag, så börjar vi där:

Andning

Det är inte bara i yogaövningen och yogapasset som andningen är central. Vi andas normalt sett minst 20,000 gånger per dag – och mer när vi är stressade – de flesta andetagerna är omedvetna. HUR du andas påverkar kvaliteten på den luft som når ner i dina lungor, hur mycket av de ca 21 % syre i den luften som din kropp tar upp och hur mycket som försvinner ut igen under utandningen.

I ett vanligt vardagsandetag (12-16 andetag/minut i vila) stannar ca 4-5 % av syret kvar i kroppen. Resterande 16-17 % försvinner ut direkt igen. I det yogiska djupa andetaget (2-4 andetag/minut), som fyller lungorna mer och kommer åt den stora mängden lungblåsor i botten på lungorna stannar en mycket större procentuell del kvar och den större luftmängden gör att du kan få ut tio gånger mer syre i blodet när du andas mer yogiskt. I onlinetjänsten finns ett flertal andningsövningar och andningsmeditationer som både känn och mätbart påverkar hela ditt system.



HUR du andas, det påverkar din stressnivå, dina olika kognitiva funktioner i allmänhet – och din [minneskapacitet](#) i synnerhet. Det påverkar matsmältning och näringsupptag – och hur du tar dina andetag påverkar även ditt immunförsvar. En av anledningarna till allt detta är din vagusnerv. Du kan läsa en längre text som jag skrev om den i [Yoga För Dig](#).

Andningen – denna *enkla* baskloss – är helt central för vitala aspekter av både liv och hälsa.

Vätska



De flesta av oss dricker för lite vatten i vardagen. Det är inte alltid så lätt att veta själv. Vi får olika råd och vi är olika törstiga. Enligt alla läkare med ansvar för inläggande patienter på sjukhus jag pratat med, behöver du 30 ml vatten per kilo kroppsvikt och dygn (50 kg-1,5L, 60 kg-1,8L, 70 kg-2,1L osv).

I en artikel från [Karolinska Institutet](#) beskrivs hur vi generellt behöver just 1,5-2 liter per dygn och att man till patienter som inte kan dricka själva tillför 2 liter per dygn. [Ayurveda](#) rekommenderar hett, ljummet eller rumstempererat vatten hellre än iskallt.

När vi [dricker för lite](#) så kan det resultera i försämrade koncentrationer, förmåga,

utmattning, påverkan på matsmältningen, ökat mat/sötsug, led/muskelvärk, yrsel, förhöjd puls och nedsatt immunförsvar. En del yogaformer avråder från att inta vätska under passet men inom I AM, MediYoga och kundaliniyoga uppmuntras du att ha en vattenflaska tillgänglig och ta en slurk då och då mellan övningarna om/när du känner behov av det.

Kost

Vad du ska äta, hur ofta, hur mycket osv är ytterst individuellt. När det gäller kostråd så utgår yogan från [Ayurvedans perspektiv](#). Ayurveda, ett av världens äldsta medicinska system – med 6-7,000 år på nacken – säger att de olika doshorna, Vata, Pitta och Kapha ska och behöver äta helt olika.

Du kan enkelt göra ett [typtest](#) via nätet och se hur din unika dosha-mix ser ut. Läs vad de olika doshorna behöver i kostväg, *när* man ska äta, *hur* man ska äta osv. Flera bra, kostorienterade Ayurvediska länkar: [Må Bra](#), [Ayurveda Akademin](#), [Yoga För Dig](#).

Eftersom kosten är så central – du bygger bokstavligen talat dig själv, legobitar för legobitar, via allt det du stoppar i dig – så vill jag här nämna en sak, som påverkar dig och oss alla i grunden – [socker](#). Glukos behövs för hjärnans funktion – men då de kolhydrater vi får i oss via maten kan brytas ner till glukos i kroppen så finns inget behov av att äta tillsatt socker.

Det ger inga positiva effekter på hälsan, tvärtom. Socker kopplas till flera olika hälsoproblem, ifrån karies och övervikt till typ-2 diabetes, vilka i sig är riskfaktorer för andra sjukdomar. Ändå tillsätts socker i det mesta av det vi äter. Vi äter ca **43 kg** socker per person och år, och **80 %** av den totala sockerkonsumtionen är dold, tillsatt i yoghurt, bröd, pastasås – och till och med i [läkemedel](#), där mjölksocker/laktos är ett ofta förekommande utfyllnadsmedel.

Näring ÄR viktigt, både när vi är friska – och definitivt när vi är sjuka. Då blir rätt näring ren medicin för människan. [Näringsmedicin](#) är ett etablerat begrepp, som inkluderar kunskaper om hur kosten, vitaminer, mineraler, aminosyror, enzymer, fettsyror, antioxidanter m.m. påverkar anatomi, fysiologi och biokemiska funktioner.

Biokemin, tillsammans med nutrition, vitamin- och mineralterapi, näringsämnen och örter används i syfte att stötta olika biologiska funktioner på ett sätt som gör att kroppen bäst bibehåller och kan återställa den egna, naturliga näringsbalansen – trots sjukdom, operationer, trauma, näringsbrister mm. Målet är att främja optimal hälsa via ett kost- och kosttillskottsprogram som, precis som det Ayurveda talat om i årtusenden – är anpassat för varje individs enskilda behov.

Den Näringsmedicinska Uppslagsboken är ett 833-sidigt praktverk om näringsmedicin, det mest omfattande uppslagsverket för näringsmedicin i Skandinavien, skapat av [Peter Wilhelmsson](#), som arbetat med naturmedicin, livsstilsmedicin och helande i över 50 år. I boken finns bland mycket annat konkreta råd avseende tillskott av vitaminer, mineraler mm i samband med olika sjukdomstillstånd. Lyssna också på två intressanta poddintervjuer med Peter [HÄR](#) och [HÄR](#).

Vid Hjärt-kärlsjukdom exempelvis rekommenderas extra tillskott av betakaroten, B6, B12, C och E-vitamin. På mineral sidan: Kalcium, Magnesium, Mangan, Koppar, Krom och Selén. Fettsyror: Linfröolja och EPA/DHA. Aminosyror: Prolin, L-aurin L-arginin, L-metionin och L-karnitin. I övrigt: Q10, fibrer och Lykopen.

Kost och näring ÄR livsviktiga pusselbitar, centrala för en god hälsa, speciellt vid ohälsa. Detta har dock ännu inte fått något genomslag i [världens läkarutbildningar](#).



Det är inte bara i Sverige, där man under en sexårig läkarutbildning läser om kost och näring i två dagar (12,5 tim), som detta är en brist. Det är nästan [lika illa](#) över hela västvärlden.

Toavanor

Dessa har en fundamental påverkan på hälsan. Du producerar ca 75 kg avföring per år – i genomsnitt två hekto per dygn. Din tarm har en yta stor som en tennisplan och innehåller 100 biljoner bakterier. Enligt sajten [Vårdhandboken](#) är det normalt med så lite som en tarmtömning var 3:e dag... Holistiskt säger man att du bör tömma tarmen varje dag.

Tarmobalans kan exempelvis visa sig som diarré (IBS m.fl.) eller förstoppning, vilket ofta kan bero på en kombination av stress, att vi rör oss alldeles för lite och äter för lite fibrer i maten. Att inte gå på toa när man faktiskt behöver kan också hämma de normala tarmtömningsreflexerna. Att äta fiberrik mat, frukt och grönt mm tillsammans med någon form av probiotika kan hjälpa igång magen när det tar stopp. Att äta Ayurvediskt utifrån sin dosha (se **Kost** ovan) och få i sig tillräckligt med vätska kan också verka balanserande på tarmfunktionerna.

Det som yogan gör är att dels rent mekaniskt massera tarmsystemet och dels att reducera stress, vilket i sig har en stimulerande och aktiverande effekt på matsmältningen.

Rörelse

Vi är byggda för det! Sträva att vara i rörelse varje dag. Man har återkommande i forskning genom åren sett att [stillasittandet](#) i dagens värld har en klart negativ påverkan på hälsan, lika skadligt som rökning. Samtidigt har man i flera [studier](#) sett att om vi bara ser till att röra på oss lite grann, en liten stund var 20:e minut, så kan stillasittandets negativa effekter elimineras. Det behövs med andra ord inte så mycket – men det behöver vara regelbundet – och här är yoga är ett ypperligt alternativ.

Sömnen

Den livsviktiga sömnen! En del klarar sig på 5-6 men de flesta behöver 7-8 timmar per natt. Början av natten domineras av den djupa sömnen. Därefter blir perioderna med drömsömn längre. [Över 40 %](#) av befolkningen har sömnbesvär, och var tionde får svårare besvär, vilket ökar risken för sjukdomar, övervikt, minnesförsämring, risk för Alzheimer och ett svagare immunförsvar – vilket i förlängningen även kan leda till ökad risk för att utveckla cancer.

Hjärnan håller normalt sett ett högt tempo genom dagen, vilket alstrar avfall. Varje dag byts sju gram proteiner ut, *städas* bort. På ett år försvinner avfall motsvarande mer än hjärnans hela vikt. Skräpet spolas bort av hjärnans sinnrika reningssystem: hjärnans gliaceller i samverkan med kroppens lymf-system – [det glymfatiska systemet](#) – som dock bara fungerar när vi sover. Ännu en viktig anledning till att sova de där timmarna!

Hjärnan kan inte städa i vaket tillstånd. Då har gliacellerna fullt upp med att hjälpa nervcellerna att signalera till varandra. Det är bara under sömnen glia blir städare. Det glymfatiska systemet påverkas dessutom av *hur* du ligger när du sover. Bäst städning – att sova på sida. Att sova på mage ger sämst flöde. Fysisk aktivitet på dagen ger bättre flöde på natten – *apropå fysisk aktivitet i [rörelse punkten](#) ovan* – och forskarna misstänker att även yoga och meditation kan ge liknande positiva effekter.

Det man har sett i forskning är att yoga och meditation visat sig kunna förbättra sömnen mätbart, bl.a. en KI-studie 1998 och en undersökning på anställda inom Södertälje Kommun 1999. I den stora amerikanska forskningsdatabasen MEDLINE ger sökorden [Yoga](#), [Meditation](#) och [Mindfulness](#) flera hundra träffar tillsammans – studier som visar på signifikanta effekter på sömn och sömnkvalitet.

Relationer

Människan är ett flockdjur. Sociala relationer utgör en central del av vårt välbefinnande och mentala hälsa. I praktiken kan de se olika ut, mellan individer och över tid, men vi har alla ett naturligt behov att vara tillsammans med andra och känna gemenskap. Våra sociala färdigheter börjar byggas redan i barndomen och vi har olika lätt för detta. Vissa är naturligt utåtriktade, andra behöver mer egen tid. Positiva erfarenheter i barndomen påverkar självbilden och underlättar när det kommer till att skapa relationer som vuxen. Tidiga besvikelser, mobbning mm gör det svårare, vilket kan leda till *ensamhet* som är ett flerbottnat begrepp. Man kan känna sig ensam i en grupp, alternativt så kan man vara helt själv – utan att känna sig ensam alls. Det är viktigt att hitta sin egen balans på detta område.

Klossarna i sammanfattning

Det är dessa ovan angivna, och även andra, klossar som bygger och skapar den helhet som skänker oss den balans vi eftersträvar i våra liv. Det som blir tydligt, när vi tittar på en kloss i taget är hur viktig varje enskild komponent är för helheten, både i en yogisk kontext – i varenda enskild yoga övning – så väl som i livet i övrigt – med vardagens olika basklossar.

När det slarvas med en eller flera av dessa klossar så påverkar det oundvikligen hälsan i slutändan. Två av tre dör idag, runt om i världen av det vi kallar [livsstilssjukdomar](#) – cancer, hjärt-kärlsjukdomar, astma/KOL, diabetes m.fl. med kost, alkohol, stillasittande, rökning och stress som helt centrala, underliggande orsaker.

Statistiskt skiljer det 14 år i livslängd mellan dem som inte röker, äter hälsosamt, är måttligt fysiskt aktiv och har måttlig alkoholkonsumtion – och dem som slarvar med basklossarna, har ohälsosamma levnadsvanor – vanor som bidrar till den samlade sjukdomsburden nationellt.

Rådet här är att inventera dina egna olika klossar. Se vad som redan fungerar – och förstärk detta. Se vad som inte fungerar och börja titta på, adressera dessa aspekter. Erfarenhetsmässigt så kommer yoga, när du utövar den att hjälpa dig med de andra klossarna – *och det finns massor av övningar, pass och meditationer i onlinetjänsten att pröva på.*

Yogankommer hjälpa dig att se allt detta klarare, bidra till att förstärka det som redan fungerar och hjälpa dig släppa taget om obalanserna i de klossar som inte fungerar.

**LYCKA TILL MED KLOSSARNA –
LYCKA TILL MED HELHETEN!**

