

Kära läsare!

Jag älskar verkligen motion – i alla dess former. Men det finns en träningsform som jag faktiskt inte lärt mig uppskatta och det är yoga. Ironiskt nog är just yoga något jag verkligen tror att jag skulle må bra av eftersom jag lever ett ganska stressigt liv med jobb, tre energiska ungar och en man som ofta är på resande fot.

Mitt problem med yogan är att den gör mig uppstressad och inte nervarvad. Istället för att gå in i mig själv och fokusera på nuet och andningen, tänker jag på tvätten som ska sorteras, middagen som ska lagas och ungarnas läxor som måste göras.

I det här numret träffar vi Ulla som efter tjugo års inre stress lyckats hitta lugnet genom att lära sig så kallad medveten andning. Inspirerande, tycker jag.

Jag tror faktiskt att jag måste ge yogan en andra chans...

SKRIV TILL:
"Hälsojournalen"
Hemmets Journal
205 07 Malmö

NÄSTA VECKA:
2 dagars-dieten,
ny succémetod!



Celia
CELIA STAHL
halsojournalen@egmont.se

Stressen försvann när jag lärde mig andas rätt!

I över tjugo år levde Ulla Knape med en stark inre stress som till slut resulterade i utbrändhet. Räddningen kom i form av en kurs i medveten andning. Idag mår Ulla bättre än någonsin.
– Stressen är som bortblåst och jag njuter av att leva i nuet!

TEXT: LISE ANDERSSON FOTO: LEIF BOSTRÖM

Blämesarna flyger in och ut i fågelholken som är uppsatt på det lilla förrådet i Ulla Knapes trädgård. Varje år har hon ett blåmespar som hyresgäster i holken. Själv älskar hon att följa småfågelnas kiv och kvitter i hennes trädgård och i år njuter hon mer än någonsin av den harmoni som naturen ger.

– Nu har jag lärt mig andas rätt och min inre stress är som bortblåst. Jag har blivit en ny Ulla som lever i nuet och njuter av att bara vara och livet har plötsligt blivit spännande igen. För fem år sedan flyttade Ulla, 67 år, till sitt radhus med inhägnad trädgård i natursköna Hovås söder om Göteborg. Hon är själv uppvuxen bara några kilometer längre bort och när barnen var små bodde hon granne med föräldrahemmet. Men nu stortrivs hon i sin nya bostad och kan sätta sig och bara koppla av i den mjuka soffan i vardagsrummet med utsikt över trädgården genom panoramafönstren.

– Nu kan jag njuta av att bara sjunka ner i soffan, andas djupt och känna mig hemma i

mig själv. Eftersom fönstren är så stora känns det som jag sitter ute i trädgården, skrattar hon.

Men så avkopplande har det inte alltid varit. Ulla har många tuffa sjukdomsår bakom sig och har känt en inre stress i över tjugo år. Hon berättar själv om hur hon hade svårt att vara närvarande. Istället tyckte hon att hon var på fel ställe hela tiden och kunde knappt avsluta en sak innan hon påbörjade en annan.

– Jag lever ett helt annat liv idag. Varje sak får ta sin tid och jag låter inte alla krav styra mig.

Hemligheten med hennes förvandling är att hon blivit medveten om hur hon andas och vilken betydelse andningen har för hälsan. Men det tog många år innan hon fick lära sig det.

– Jag hade ingen aning om att andningen kunde betyda så mycket. Det är ju inget man normalt tänker på utan bara gör. Men det började med att jag lade märke till att jag höll andan när jag koncentrerade

Fortsättning på sid 84

Medveten andning



– Tröttheten är borta och jag känner mig fylld av energi, säger Ulla som gått en kurs i medveten andning.

Medveten andning

Anders Olsson har utvecklat metoden "medveten andning" utifrån bland annat yoga, mindfulness och Buteyko-metoden. Den senare härstammar från den ryske professorn Buteykos resultat av 50 års forskning om andningens betydelse för vår hälsa. Buteyko utbildade även läkare i denna metod som är spridd i världen.

Andningsinstruktör
Anders Olsson:
Andas bara genom näsan



Anders Olsson håller både kurser och föreläsningar i andningsmetoden "medveten andning" och har dessutom gett ut en bok i ämnet.

Hur andas man rätt?

– Genom att andas in och ut genom näsan, djupt ner i magen så att vår viktigaste andningsmuskel diafragma utför det mesta av arbetet. Det bör poängteras att andas djupt inte är det samma som att andas med stora andetag. En bra andning är rytmisk, avslappnad, tyst och innehåller mellan 6–12 andetag per minut.

Varför är det bra att andas genom näsan?

– Näsan förbereder luften för luftvägar och lungor då den värms, fuktas och filtrerar bort bakterier och virus. Munandning ger en kall, torr, rå luft full av bakterier som når lungorna. Näsandningen leder även till att syreupptagningsförmågan blir bättre eftersom kvävemonoxid produceras i näsans bihålor och följer med luften ner i lungorna där det hjälper till att vidga blodkärlen och leder till att blodet blir mer syremättat.

Hur kan andningen påverka vår hälsa?

– När vi föds har de flesta en naturlig andning men i livet påverkas vår andning av våra känslor, stress och annat som på sikt försämrar andningskapaciteten. Eftersom syre är livsviktigt för oss påverkar andningen i hög grad vår hälsa. Försämrad andning leder till minskad syresättning av kroppens celler. Organ i kroppen som

påverkas mest av en försämrad andning är de som behöver mycket syre och energi för att fungera som de ska – muskler, hjärta, ögon, lever och hjärna. Trötthet, minskad uthållighet och mental stress kan bli följden.

Vilka tecken kan man få på att man andas fel?

– Om man andas mest med munnen blir man lätt torr i munnen. Man får en snabb, ytlig och oregelbunden andning med suckar, gäspningar och harklingar. Spända nack-, axel- och övre skulderbladsmuskler kan tyda på att man andas för högt upp i bröstet. Att man håller andan när man koncentrerar sig eller snarkar på natten visar att andningen kan förbättras.

Hur kan man träna sig till att andas rätt?

– Genom att först och främst bli medveten om HUR du andas i olika situationer, i bilen, i samtal, vid tv:n, vid datorn o.s.v. Ställ en väckarklocka olika tider på dagen och tänk efter hur du andas. Börja med att stänga munnen så ofta som möjligt. Bestäm till exempel att du vid all fysisk aktivitet ska försöka andas med näsan. Fokusera på att förlänga utandningen så får du automatiskt bättre inandning. Räkna till tre på inandning och sex på utandning. Ett tips är att använda en andningstränare dagligen för att andningen ska bli mer och mer naturlig. ■

Hår och naglar



Panto-3
2 tabletter om dagen
ger näringsboost
för hår och naglar!

Gå till roten med dina hårproblem!

Roten behöver näring!

All näringstillförsel för hår och naglar sker via roten - det vill säga till den enda del som lever! För att få hög kvalitet på hår och naglar måste näringen nå fram genom de tunna fina blodkärlen i hårbotten och fingertopparna.



Inte bara kisel!

Aktiv mikrocirkulation och god näringstillförsel stimulerar den normala hår- och nageltillväxten. Panto-3 vårdar inifrån och innehåller ett brett spektra av mineraler, vitaminer, örter och aminosyror. Inte enbart kisel utan totalt 24 olika ämnen som bidrar till att tillgodose ditt hår och dina naglars näringsbehov.

FINNS PÅ APOTEK OCH I HÄLSOBUTIKER

Marknadsförs och säljs av Medasta AB
Konsumentkontakt: 040-47 36 37, www.medasta.se



Ulla använder andningstränaren flera gånger om dagen, gärna när hon lagar mat, diskar eller ser på tv.

Forts från sidan 82

mig, till exempel skalade potatis eller diskade. Det tyckte jag kändes onaturligt.

Så när Ulla såg en artikel om "medveten andning" passade hon på att anmäla sig till en kvällskurs.

– Jag insåg snabbt att jag andades helt fel, snabbt och högt upp i bröstet. När jag pratade andades jag nästan inte alls eftersom jag pratade väldigt snabbt och forcerat.

Drabbad av fibromyalgi

Ulla började träna sin andning och hade stor hjälp av ett andningsschema, där hon kunde följa sina framsteg av träningen. Hon tänkte på att andas bara med näsan och inte med munnen, lugna andetag djupt ner i magen. Dessutom fick hon en slags andningstränare, som liknar en visselpipa, att sätta i munnen för att fördröja utandningen och ge en lugnare andning som ökar syresättningen.

– Andningstränaren är helt fantastisk, jag använder den flera gånger om dagen, till exempel när jag lagar mat, diskar, vid tv:n, i bilen. Jag riktigt längtar efter att använda den!

Ulla beskriver att först börjar hon gäspa, ett tecken på att kroppen blir mer avslappnad, men hon får även ny energi och blir piggare när syresättningen kommer igång. Hon



började använda andningstränaren förra våren och drygt två månader senare försvann all stress hon känt i tjugo år. – Jag har ju levt med värk i kroppen i över tjugo år och varit ofantligt trött. Vila har inte hjälpt.

Det började med att Ulla överanstängde sin högra arm med enformigt datorarbete och fick musarm. Då försökte hon istället använda vänsterarmen mer och fick även värk i den. Sedan spred sig värken och vandrade runt i kroppen samtidigt som hon blev oerhört trött. Diagnosen blev fibromyalgi.

– Men tröttheten är borta idag och jag har mer energi och känner mig piggare nu. Det är ett mirakel!

Trots sin dagliga värk jobbade Ulla vidare som ekonomichef. Ett jobb som ofta innebar övertid vid bokslut och budgetarbete. Hon berättar att hon inte är den som ger upp i första taget och trots hög arbetsbelastning kämpade hon på tills kroppen till slut sa ifrån och hon inte kom upp ur sängen.

Hemmets Journal nr 23/2013

– Jag lät alla krav styra mig och hade kört slut på mig själv och drabbats av utbrändhet.

Det var för tretton år sedan och Ulla fick både antidepressiva tabletter och sömnpiller för att kunna existera. Hon var helt orkeslös och fick ta små steg i taget för att kroppen skulle kunna återhämta sig. Hjärnan var så utmattad att hon hade svårt att hitta ord och att ta beslut var nästan omöjligt. Sakta vande hon sig av med medicinen och gick ett rehabiliteringsprogram på ett år för utbrända. Målet var att ta sig tillbaka till arbetslivet igen. Men läkningen tog längre tid och Ulla blev för-tidspensionär.

– Jag orkade inte mycket utan blev trött för minsta lilla. Att få pyssla i trädgården var terapi för mig och är fortfarande ett av mina stora intressen. I min nya lilla trädgård njuter jag av att sköta mina vackra rosenrabatter och odla mina egna örter, gräslök, persilja och timjan.

Tejpar igen munnen

Ulla upplevde också naturens läkande kraft och började gå en runda runt Oxsjön som ligger i Västsveriges största naturreservat Sandsjöbacka, inte långt bort från hennes eget lilla hus.

Tidigare fick hon stanna flera gånger för att vila under rundan runt Oxsjön men efter att ha börjat näsandras så går hon rundan på en timme utan att bli trött. Nu ser hon även naturen med nya ögon. – Jag brukar stanna till vid

ett litet vattendrag, blunda och känna vilken kraft det är. Att bara lyssna på hur det porlar. Det låter som ett vackert spel i en orkester.

Hennes vänner har märkt att hon blivit mycket lugnare och mer harmonisk som person. – Nu när jag blivit lugnare och fått mer energi har jag även blivit bättre på att lyssna. Förut hade jag ingen ork att vara så social men nu tar jag själv initiativ mycket mer och ringer en väninna för att bara åka in till stan och strosa runt lite och ta en fika. Det är stort för mig.

Ulla har förstått och själv upplevt hur hennes kropp blivit friskare när hon andas rätt. För att hon ska vara säker på att näsandras även på natten tejpar hon igen munnen med kirurgtejp.

– Först tyckte jag att det lät läskigt att tejpa igen munnen på natten och vågade inte. Men sedan testade jag och nu längtar jag efter att gå och lägga mig. Jag vet då att jag näsandras och får läkning i min kropp. Jag har i flera år haft dålig sömn och vaknade ofta på nätterna med hosta och ont i halsen. Men nu sover jag hela natten och vaknar mer utvilad än tidigare.

Ulla önskar att fler fick reda på vilken betydelse en sådan enkel sak som andningen kan ha för hälsan.

– Min dröm är att man på vårdcentralen likväl som blodprov och blodtryck ska mäta andningskapaciteten för att kunna ställa rätt diagnos och hjälpa människor att bli friskare. ■

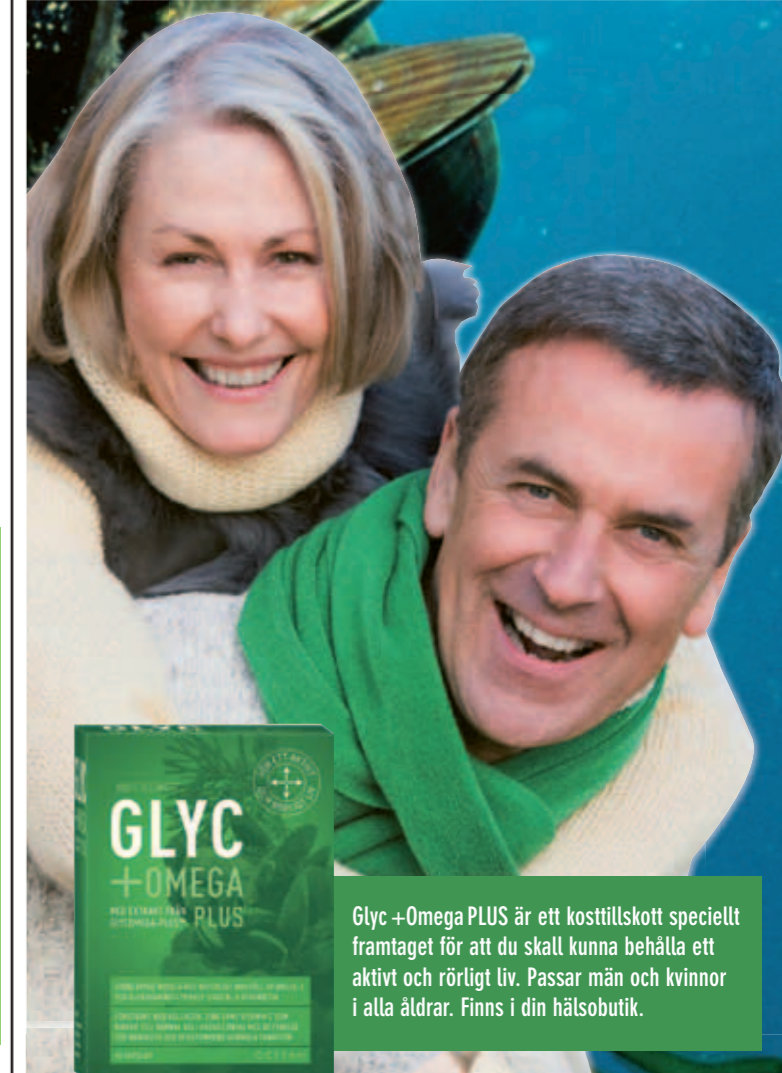
Så fungerar andningstränaren

- Andningstränaren sätts i munnen och ger ett ställbart motstånd på utandningen. Motståndet skapar ett högre tryck i lungorna, vilket ökar syresättningen. Diafragman pressas högre upp vid utandningen och åker automatiskt lägre ner vid inandning och andningen blir på så sätt djupare och mer rytmisk. Andningsmusklerna; diafragman och bukmuskulerna som ofta används lite tränas och blir starkare.
- Resultatet är ökad avslappning när utandningen förlängs. Pulsen sjunker och kroppen kan lättare återhämta sig och får ny energi.
- Andningstränaren kan användas så ofta man vill, en kvart om dagen eller mer. Den kan även användas akut vid rädsla, oro, ångest, astma, låg energi och sockersug, samt i förebyggande syfte när man diskar, tittar på tv eller vid datorn.
- Priset är cirka 300 kr, beställ på: <http://medvetenandning.se/produkt/relaxator/>

Hemmets Journal nr 23/2013

BEHÅLL RÖRLIGHETEN

Glyc +Omega PLUS innehåller vitamin C som bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för broskets och benstommens normala funktion. Glyc +Omega PLUS har ett högt innehåll av grönläppad mussla med naturliga omega-3 fettsyror och glukosaminoglykaner. Förstärkt med kollagen och zink.



Glyc +Omega PLUS är ett kosttillskott speciellt framtaget för att du skall kunna behålla ett aktivt och rörligt liv. Passar män och kvinnor i alla åldrar. Finns i din hälsobutik.

Konsumentkontakt 031-14 98 40, www.glycomega.se

OCTEAN