



STRESSAR LIVET DIG EFTER SEMESTERN?

Av fd överläkare Bo Møgelvang

Hundratusentals svenskar uppskattas lida av stress och stressnivån är ännu högre när de börjar arbeta direkt efter semestern. Lite stress är okej och det kan motivera oss till att bli mer produktiva. Men för mycket stress, särskilt långvarig stress, är mycket ohälsosamt - mentalt, känslomässigt och fysiskt.

De flesta av oss använder semestern till att "ladda våra batterier" och reflektera över våra liv. Tyvärr känner många att effekten av denna "laddning" är för kort. En ny holländsk studie visar att det bara tar ett par dagar efter att vi är tillbaka på jobbet, innan ackumulerad energi från semestern är förbrukad och att många upplever att vardagstressen snabbt är tillbaka. Men det finns ingen anledning att misströsta eftersom det finns olika sätt att undvika att den dagliga stressen återkommer och att din totala energi tar slut så snabbt.

På sidan 3 har vi sammanfattat några praktiska råd som hjälper dig att behålla din energi på ett helt naturligt sätt.

Hur reagerar kroppen under stress?

När vi är stressade producerar vår

kropp stora mängder av stresshormoner som kallas adrenalin, noradrenalin och kortisol. När adrenalin och noradrenalin ackumuleras, så ökar blodtrycket och pulsen. För mycket kortisol hämmar immunförsvaret, vilket gör dig mer mottaglig för infektioner och sjukdomar. En ansamling av kortisol ökar även mängden fett och socker i blodet.

När är stress farligt?

Stress bör vi enbart uppleva kortare perioder om vi ska kunna undvika att utveckla kroniska sjukdomar. Den danske stressforskaren Bo Netterström menar att vi i själva verket bara behöver vara stressade något över en timme om dagen för att det ska bli skadligt för oss i längden!

Hur kan vitamin- och mineraltillskott hjälpa till att lindra stress?

Många forskare och vetenskapliga studier har visat, att en brist på grundläggande näringsämnen, inklusive vitaminer och mineraler, kan sänka ens stresstolerans (man blir lättare stressad). Dessa näringsämnen kan hjälpa ens kropp att minska nivåerna av kortison, adrenalin samt noradrenalin och

INNEHÅLL

Vad kan Doctor's Natural Anti-Stress göra för dig?.....side 2

Coenzym Q10 ger dig mer energiside 2

Vad säger Dr. Bo Møgelvang om coenzym Q10?.....side 2

Tips på hur du börjar arbeta igen efter semestern.....side 3

Grönt te och stress.....sista sidan

samtidigt öka sin stresstolerans (man blir mer stresstålig) samt neutraliserar samtidigt skadliga fria radikaler och så kallade proinflammatoriska ämnen som också tillverkas i stora mängder under långvarig stress.

Vilka näringsämnen bekämpar stress?

Förutom grundläggande vitaminer och mineraler, har flera studier visat att kombinationen av Ginkgo biloba och Siberian ginseng är särskilt effektivt för att lindra stress. Den goda nyheten är, att du kan hitta dem i Doctor's Natural Anti-Stress tillskott.

VAD KAN DOCTOR'S NATURAL ANTI-STRESS GÖRA FÖR DIG?

- Förbättra din stresstolerans
- Minska kroppens negativa reaktion på mental och fysisk stress
- Minska trötthet och öka dina energinivåer i kroppens celler
- Minska förhöjda halter av stresshormoner i kroppen
- Förbättra ditt välbefinnande och ditt humör
- Förbättra ditt kort- och långtidsminne
- Öka blodflödet till hjärnan
- Sänka din risk för stressrelaterade sjukdomar
- Stärka immunförsvaret
- Stärka din naturliga sexlust
- Minska risken för impotens
- Förbättra din livskvalitet



För mer information och gratis rådgivning, ring en av våra professionella rådgivare, telefon 08-5000 6608.

COENZYM Q10 GER DIG MER ENERGI

Coenzym Q10 är en fettlöslig antioxidant vars främsta roll är att delta i energiproduktionen i alla våra miljarder celler. Utan Q10 skulle vi inom en kort tid dö. När produktionen av Q10 sjunker under en viss

nivå blir man kroniskt sjuk och dör, visar fleratalet studier på djur. Men coenzym Q10 är inte bara viktigt för energiproduktion, utan spelar också en viktig roll för att förhindra för tidigt åldrande och skydda oss

från utvecklingen av många olika sjukdomar. Tyvärr får vi i oss endast mycket små mängder av Q10, även från en hälsosam och varierad kost, så det kan vara lämpligt att ta ett naturligt och renat tillskott av Q10.

Vad säger Dr. Bo Møgelvang om coenzym Q10?

Coenzym Q10 är avgörande för vår existens, utan den skulle vi helt enkelt dö. Vår kropp producerar tillräckliga mängder av koenzym Q10 fram till 26-27 års ålder, varefter produktionen gradvis faller genom livet. Ungefär vid 40 års ålder är de flestas naturliga produktion av coenzym Q10 så pass låg att vi börjar känna oss trötta och mindre energiska än när vi var yngre.

Om man har en kronisk sjukdom eller är en professionell idrottsman, kommer man sannolikt att förbruka ännu mer coenzym Q10 än man kan producera, även om man är yngre än 40 år. Många elitidrottsmän, inklusive OS-medaljvinnare, tar Q10 tillskott som alltså inte betraktas som "doping". Att komma tillbaka från semestern är för många en stressande situation som förbrukar Q10. Genom att ta dagliga tillskott av coenzymet kan man på ett naturligt sätt minska trötthet och stress.

Jag rekommenderar de flesta som är över 40 år att rutinmässigt ta Q10 som tillskott till en hälsosam kost, som innehåller mellan 30 och 100 mg per dag, beroende på ålder, livsstil och om du lider av en kronisk sjukdom. Oavsett dosen av coenzym Q10 bör du ta det på morgonen, eftersom det tar upp till åtta timmar tills det är maximalt upptaget i kroppen - om du inte vill att din energi når sin maximala nivå vid två på natten!

Doctor's Natural Q10

Få mer energi med Doctor's Natural Q10. Om du vill ha hjälp med doseringen av Q10 så att det blir perfekt doserat för dig är du alltid välkommen att helt gratis kontakta en av våra professionella rådgivare och få en personlig rådgivning.

Telefon: 08 5000 6608





TIPS OM HUR MAN BÄST HANTERAR STRESS DÅ MAN KOMMER TILLBAKA TILL ARBETET EFTER EN SEMESTER

Nedan finner du några tips på vad du konkret kan göra för att övergången mellan semester och arbete ska bli mindre stressig.

- **Välj att börja arbeta på en onsdag:** Om du har möjlighet att bestämma vilken dag du ska börja arbeta efter semestern ger detta dig en kortare arbetsvecka. En halv vecka är mer av en mjukstart och mindre stressande än att börja med en hel vecka. Detta kommer att göra dig mer utvilad och mindre stressad de följande veckorna.

- **Återställ vanan att gå upp tidigt:** Om möjligt bör du börja redan några dagar innan du börjar arbeta och ställa alarmklockan till den tid du normalt skulle vakna när du går till jobbet. Detta kommer att ställa in din biologiska klocka gradvis och ditt undermedvetna om vad klockan är. Det hjälper din kropp att gradvis anpassa sig till "tidiga morgnar", eftersom de flesta av oss sover längre när vi är på semester.

- **Prata med dina kollegor:** Berätta för dina arbetskamrater om semestern. Det ger dig en mental övergång från semester till arbete. Tala

också med någon du litar på om vad du upplever som stressande på ditt arbete.

- **Sök professionell hjälp:** Ofta kan det vara bättre att söka professionell hjälp i stället för att prata med en arbetskamrat, en vän eller familjemedlem.

- **Fokusera inte på detaljer:** Undvik att tänka på detaljer och oviktiga saker eller något som skulle kunna hända. Många människor oroar sig i onödan om saker som aldrig händer.

- **Var realistisk och acceptera att du inte kan ändra allt:** Ställ inte för höga mål för din prestation de första veckorna, varken på jobbet och hemma. En smidig övergång från semester till vardag är bättre och mindre stressande än att börja med full fart första dagen då du är hemma från semestern.

- **Var medveten om dina symtom vid stress:** Då kan du hjälpa dig att bli mer medveten om vilka situationer som är särskilt stressande för dig. Är det ditt jobb, din familj eller brist på tid som stressar dig? Eller är

det alltför höga krav på dig själv? Är det något du kan eller kommer att förändra?

- **Minska farten:** Ofta kan det hjälpa till att sakta ner lite och tänka efter på vad som är viktigt och hur man vill leva.

- **Motionera när du kommer hem från semester:** Måttlig motion två dagar efter att du är hemma igen från semestern är ofta en god investering i både din mentala och ditt fysiska välbefinnande. En anledning till att motion ökar ditt välbefinnande är att din kropp producerar endorfiner under träning. Dessa endorfiner verkar som "smärtstillande" medel men är också lugnande och avslappnande. Det är därför många av oss känner sig så mycket bättre om vi gått en rask promenad eller gjort annan fysisk aktivitet. Motion främjar känslan av lycka och välbefinnande.



• **Ta tillskott av koenzym Q10:** Coenzym Q10 (Q10) stimulerar den naturliga bildningen av energi i alla våra celler. Vi tillverkar själva Q10, men redan från mitten av tjugårsålder minskar produktionen successivt. Under stress förbrukas däremot lagren av Q10 fort och resultatet är, att vi har mindre energi och därmed lättare blir

trötta, sjuka och stressade. Många forskare anser att alla människor rutinmässigt bör ta kosttillskott med Q10 från 40 års ålder - eller ännu tidigare - om man lever stressigt.

Läs mer om Doctor's Natural Q10 på sidan 2.

• **Ta tillskottet Anti-Stress:** TTvå andra naturliga ämnen har visats i vetenskapliga studier kunna minska kroppens stress, samtidigt som det ger mer energi och mer syre till hjärnan samt flera andra bra "biverkningar."

MER GRÖNT TE...MINDRE STRESS OCH TRÖTTHET

Att det finns många hälsofördelar av att dricka grönt te är ingen hemlighet för de som lever i Asien. I tusentals år har man i Asien druckit dessa antioxidant-rika näringsämnen, som har hjälpt dem att förebygga och bota många sjukdomar. Många vetenskapliga studier visar ett tydligt samband mellan högt intag av grönt te och minskad risk

för att utveckla ett brett spektrum av sjukdomar som Alzheimers, hjärtsjukdomar, vissa cancerformer men har också visat sig hjälpa till vid viktneidgång.

Ny forskning från Japan visar att grönt te kan minska kronisk trötthet, beroende bland annat på vårt moderna stressade liv. Akut tröt-

thet försvinner ofta när vi fått tillräckligt med vila. Men om du lider av mer kronisk trötthet, som påverkar både ditt fysiska och mentala välbefinnande kan grönt te eller tillskott av koncentrerat grönt te pulver vara en del av lösningen.

Om du inte gillar grönt te...

Få din dos av polyfenoler och andra potenta antioxidanter i grönt te från Doctor's Natural Phyto-Synergy, som är ett koncentrat av helt naturligt koffeinfritt grönt te. Dessutom innehåller Doctor's Natural Phyto-Synergy också andra viktiga sjukdomsförebyggande extrakt.



Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhetsbrev är bland andra: Författare till Doctor's Natural's Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedkirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Natural's hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Natural's Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part.