2445

MINDRE STRESS | **FÆRRE FORKJØLELSER** | **FRI FOR BETENNELSE**

STYRK DITT immunforsvar

– OG FÅ EN FRISK HØST OG VINTER

7 matvarer du bør unngå

Inflammasjon & infeksjon

slik forebygger du best mulig

YOGA & TRENING

for hele kroppen

STOR GUIDE til bedre helse!

KAN SEX HA UVENTEDE FORDELER?

OPPSKRIFTER SOM HOLDER DEG FRISK OG SUNN

STRESS NED PÅ 5 MINUTTER

bc 2176 020 FAKTA

ORAGE

Styrk ditt immunforsvar
Norsk utgave 2024 © Orage AS
ISBN: 978-82-8447-479-3

Redaksjon
Redaktør: Inger Marit Hansen
Grafiker: Martin Heggertveit
Design omslag: Bens Aarø

Salgsansvarlig
Øystein Berg
+47 909 61 959
berg@orage.no

Utgitt av
Orage AS
Jarlsøveien 50
3124 Tønsberg, Norge
+47 47 46 60 00
post@orage.no
www.orage.no

Trykk
Trykket i Latvia, Artko AS

NORDIC SWAN ECOLABEL 3041 0904 PRINTED MATTER

Alle Orages produkter trykkes ved svanemerkede trykkerier.

All contents © 2024 Future Publishing Limited or published under licence. All rights reserved. No part of this magazine may be used, stored, transmitted or reproduced in any way without the prior written permission of the publisher.

www.futureplc.com

FUTURE

Originaltittel
Boost Your Immune System ©Future Publishing Limited

Velkommen

til

STYRK DITT immunforsvar

Immunforsvaret hjelper kroppen vår med å forsvare seg mot infeksjoner og sykdom, og derfor er det viktig å ta vare på det. Vi sier ofte at vi må «styrke immunforsvaret», men i stedet for å styrke immunforsvaret ønsker vi egentlig å holde det i balanse. Hvis immunforsvaret er for sterkt eller «overaktivt», kan det faktisk skape et problem når det ikke er noe problem, for eksempel en allergi eller en autoimmun sykdom. Hvis det er for svakt, vil det ikke være i stand til å bekjempe inntrengere. Et balansert immunforsvar holder deg lettere frisk!

I denne boken kan du lese om hva immunforsvaret er og hvordan det fungerer. Du får vite alt om sterkt og svakt immunforsvar, hvordan du kan finne ut om kroppens forsvarsverk er i ferd med å svekkes, og hva du kan gjøre for å holde det i balanse. Deretter går vi nærmere inn på hvordan du kan bruke denne kunnskapen til å holde deg i god form, fra riktig mat og væskebalanse, til den beste treningen, nok hvile, positiv tenkning og sunne aktiviteter. Så la oss komme i gang og bekjempe de ekle bakteriene og virusene en gang for alle …

Innhold

7 **IMMIUNFORSVARET KORT FORKLART**
Finn ut hva det er og hvordan det holder inntrengere på avstand.

18 **DERFOR TRENGER DU ET BALANSERT IMMUNSYSTEM**
Slik holder du kroppens forsvarsverk i balanse.

24 **TEGN PÅ ET SVAKT IMMUNSYSTEM**
Hva du bør se etter når kroppens forsvar begynner å bli svakt.

30 **KAN KROPPEN ANGRIPE SEG SELV?**
Dette er autoimmune sykdommer.

34 **ET IMMUNFORSVAR I BALANSE**
Tips til hva du kan gjøre.

48 **DE BESTE MATVARENE FOR IMMUNSFORSVARET**
Oppdag næringsstoffene som er avgjørende for cellenes vekst og funksjon.

58 **7 VERSTINGER I MATVEIEN**
Hvordan kostholdet ditt kan hemme kroppens forsvar.

64 **MAT SOM BOOSTER IMMUNSYSTEMET**
Oppskrifter som holder deg i toppform.

78 **HOLD DEG I BEVEGELSE**
Øvelsene som kan gi deg alle slags fordeler.

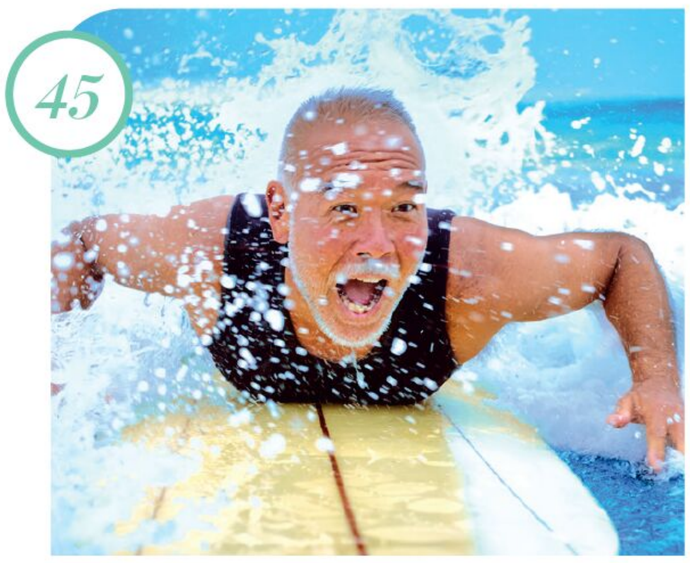
86 **YOGAØVELSER**
Yogastillingene som styrker immunforsvaret.

88 **BLI HERRE OVER SØVNRYTMEN**
Ekspertenes tips for bedre søvn

92 **SOM MAN REDER, LIGGER MAN**
Slik sover du godt om natten.

96 **LYNKURS: FÅ KONTROLL PÅ VÆSKEBALANSEN**
Slik får du i deg nok vann.

98 **SLIK HOLDER DU HUDEN FUKTET**
Ta testen for å finne ut om huden din er dehydrert.



100 **D-VITAMINETS FORTREFFELIGHET**
Slik opprettholder du D-vitaminnivået ditt.

102 **STRESS BEDRE**
Lær deg å utnytte stresset til din egen fordel.

104 **FINN ROEN PÅ 5 MINUTTER – 20 TIPS**
Slik skrur du ned stressnivået.

106 **LÆR Å SLAPPE AV**
Oppdag en ny måte å berolige deg selv på.

110 **ENKEL MEDITASJON**
En avspenningsteknikk verdt å prøve.

112 **ÅRET DU SA STOPP**
Hva det kan gjøre for helsen din å slutte med kaffe, alkohol og sukker.

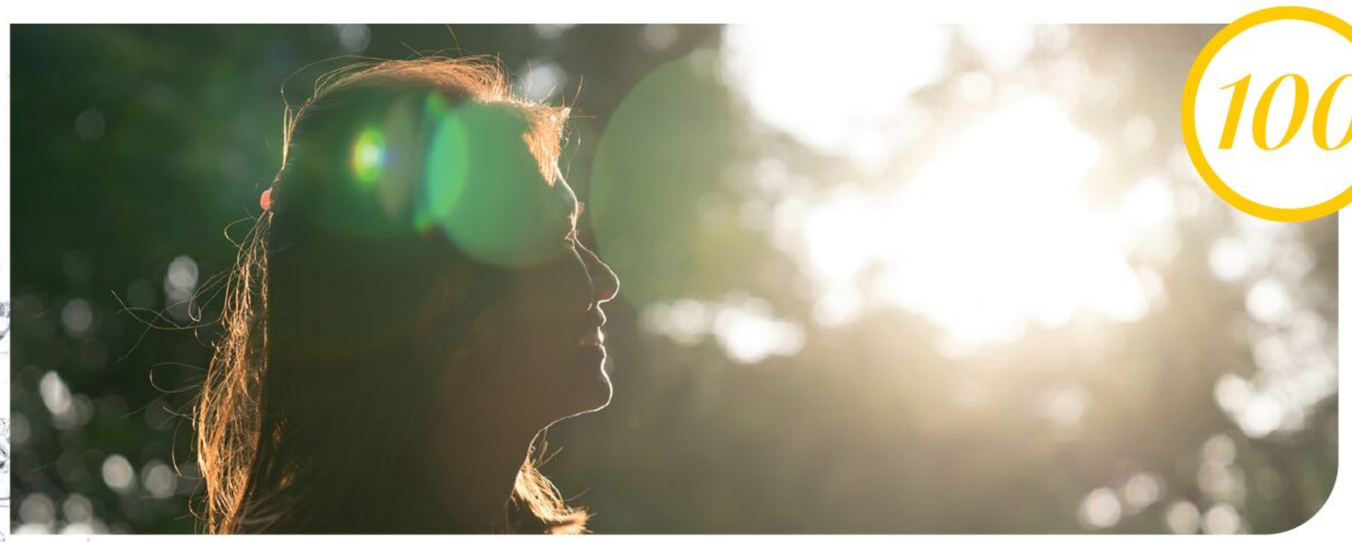
116 **ER DU RENSLIG NOK?**
Finn ut om dine personlige hygienevaner utsetter deg for risiko.

118 **HVA ER GREIA MED VAKSINER?**
Vi forklarer hvorfor det er lurt å vaksinere seg.

120 **LIVET ER BEST UTENDØRS**
Derfor er det å komme seg ut bra for kropp og sinn.

122 **KAN SEX STYRKE IMMUNFORSVARET?**
Fordelene med et sunt sexliv.

124 **LYKKE PÅ RESEPT**
Kunne du hatt godt av en dose optimisme?



Bilder Getty, futurecontenthub.com (mat s56 x3)

VISSTE DU DET?

Det finnes rundt 800 lymfeknuter i en gjennomsnittlig voksen kropp.

IMMUN-SYSTEMET

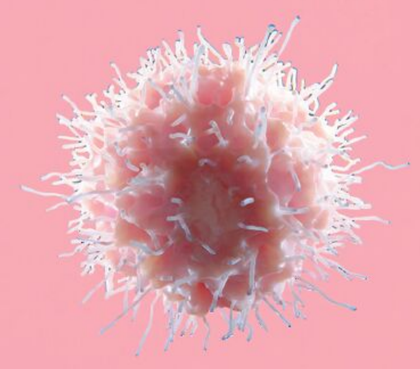
KORT FORKLART

Møt cellene og organene som utgjør immunforsvaret ditt, finn ut hvordan det holder livsfarlige inntrengere på avstand og hva som skjer når det kommer ut av kontroll.

Hver eneste dag jobber immunforsvaret ditt utrettelig for å hindre sykdomsfremkallende bakterier og virus, patogener, i å trenge inn i kroppen. Vår forståelse av immunforsvaret begynte på slutten av 1800-tallet, da den russiske zoologen Élie Metchnikoff identifiserte gruppen av hvite blodlegemer kalt fagocytter. Deres oppgave er å oppsøke, sluke og utradere patogener. I samme periode oppdaget også de tyske fysiologene Emil Behring og Paul Ehrlich antistoffene og deres rolle i nøytraliseringen av patogener. Siden den gang har forskere fra hele verden forstått kompleksiteten i immunforsvaret vårt og de mange måtene det har utviklet seg på for å bekjempe uvennlige bakterier og lumske virus.

En del av immunforsvaret vårt får vi fra morkaken i mors liv, på vei ut gjennom fødekanalen, og deretter via morsmelken. Immuniteten mot bestemte virus og bakterier og styrken på denne passive immuniteten varierer fra mor til mor. For eksempel kan mødre som har hatt vannkopper i løpet av livet, overføre denne immuniteten til sitt nyfødte barn. Denne formen for passiv beskyttelse er imidlertid kortvarig og begynner å avta etter de første levemånedene. Over tid tilegner immunforsvaret seg mer komplekse antistoffer etter å ha reagert med patogener fra omverdenen.

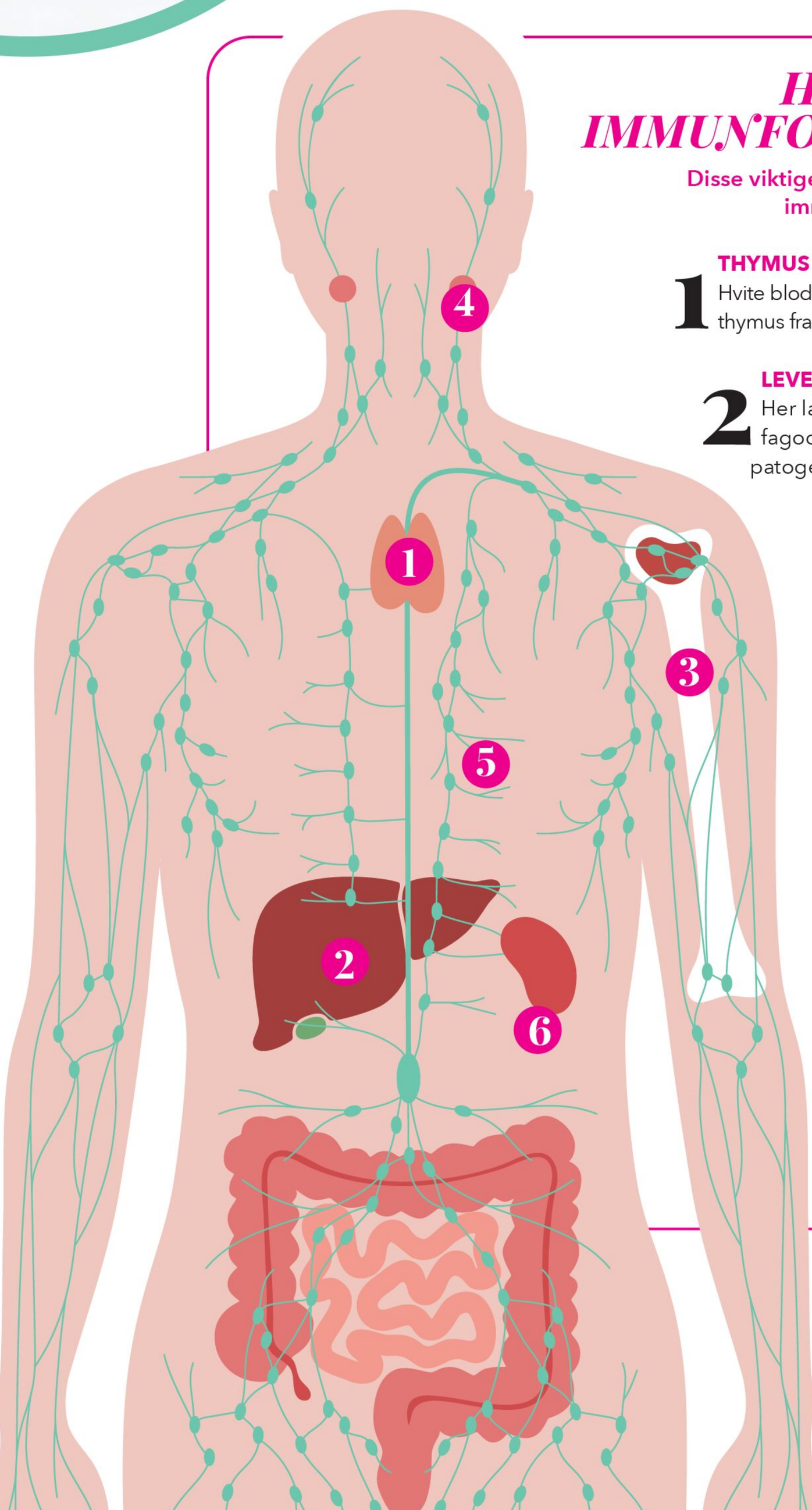
Immunresponsen din er delt inn i systemer. Det første frontlinjeforsvaret kroppen har, kalles det medfødte immunforsvaret. Huden er vår ytterste beskyttelse mot patogener og utgjør en fysisk barriere rundt kroppen. Så er det slimhinnene. Snørr fungerer som kvikksand for patogener. De sykdomsfremkallende stoffene setter



Ord Scott Dutfield **Bilder** Getty

seg fast i slimet og kommer seg ikke videre inn i kroppen. Smittestoffene som likevel klarer å komme seg forbi disse to første forsvarslinjene, kan finne veien inn i magesekken. Den er fylt med syre som dreper patogenene. Fordøyelsessystemet er også hjemsted for sunne bakterier som konkurrerer med sykdomsfremkallende bakterier om plass og mat. Av og til fører det til at de invaderende bakteriene dør.

Hvis et patogen tar seg forbi disse fysiske barrierene, aktiveres et sekundært indre forsvar. Hvis en fysisk barriere, for eksempel huden, er brutt og det er en potensiell trussel om invasjon fra patogener utenfra, frigjør hvite blodlegemer histamin i blodet for å sette i gang kroppens betennelsesreaksjon. Disse spesielle hvite blodlegemene kalles mastceller,



HVOR ER IMMUNFORSVARET DITT?

Disse viktige delene av kroppen utgjør immunforsvaret ditt.

1 THYMUS
Hvite blodlegemer som kalles lymfocytter, kommer til thymus fra beinmargen og modnes til T-celler.

2 LEVEREN
Her lagres de hvite blodcellene som kalles fagocytter. Leveren kan også oppdage når patogener kommer inn i kroppen.

3 BEINMARGEN
Dette er fabrikken for alle immunceller. De begynner som umodne stamceller og utvikler seg til spesialiserte immunceller.

4 MANDLENE
I mandlene finnes en samling lymfocytter. Disse cellene er et av de viktigste forsvarsverkene mot patogener.

5 LYMFEKNUTER
I lymfeknutene samles immunceller kalt B-celler og T-celler for å kommunisere med hverandre.

6 MILTEN
Milten filtrerer bort patogener som bakterier og virus fra blodet, og oppdager også defekte blodceller.

og finnes i bindevevet i nærheten av blodårene.

De første soldatene som kjemper mot patogener, er de hvite blodlegemene, kalt fagocytter. De fagocyttene som det er mest av i menneskekroppen, kalles nøytrofile. De sluker patogener ved første øyekast. Når et patogen er slukt, ødelegger nøytrofilen seg selv i en prosess som kalles apoptose, og patogenet blir drept i samme slengen. Under en infeksjon hoper kroppene til de selvdestruerte nøytrofile seg opp og danner puss på sårstedet.

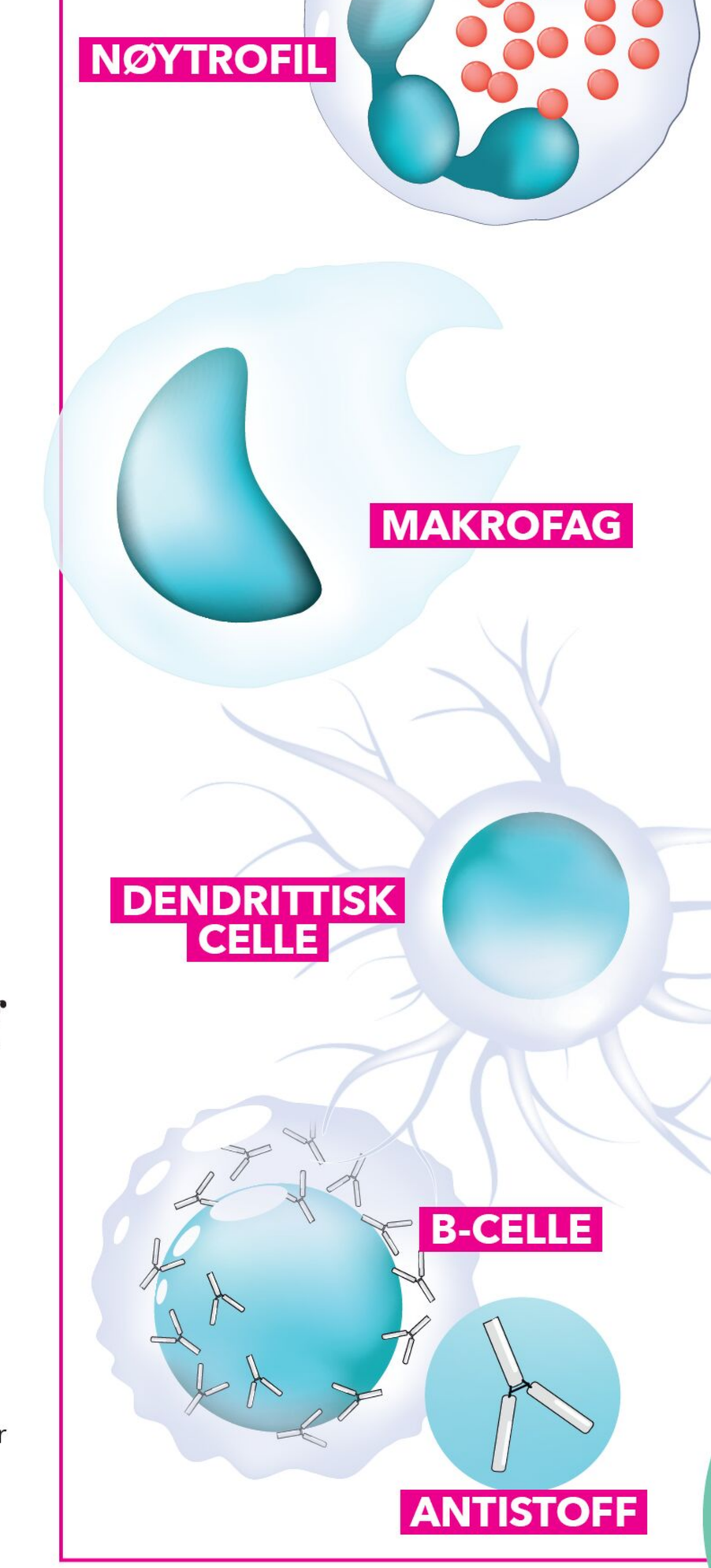
Utenfor blodbanen finnes det større fagocytter, såkalte makrofager. De sluker også patogener, men de kan flyte fritt gjennom vev eller være innebygd i vev som lymfeknuter eller tarmkanalen. Hvis krigen mot patogener ikke går i fagocyttenes favør, kan de frigjøre kjemikalier i blodet som kalles pyrogener, med det formål å utløse feber. Når pyrogenene når hjernens hypothalamus, får de den til å heve kroppstemperaturen. Dette gir immuncellene et metabolsk boost til kamp, samtidig som det fremkaller stress hos patogener.

Hvis heller ikke dette medfødte forsvaret klarer å avverge patogener helt, settes den andre delen av immunforsvaret, kjent som adaptiv eller aktiv immunitet, i gang. I denne delen av immunforsvaret samarbeider en hærskare av hvite blodlegemer, kalt lymfocytter, om å finne og ødelegge patogener som kommer inn i blodbanen. Nøkkelelementene i det aktive immunforsvaret er

«Huden er det første forsvaret mot patogener og utgjør en fysisk barriere rundt kroppen.»

FORSVARSSTYRKEN

Flåten av celler som setter patogener på plass



BASOFILER
En type hvite blodlegemer som kalles granulocytter, og som frigjør histaminer og heparin under en infeksjon.

NATURAL KILLER (NK)-CELLER
Som navnet antyder, er disse cellene immunsystemets snikmordere, som aktivt jakter på og dreper patogener.

NØYTROFILER
En av de første immuncellene på åstedet for et patogenangrep, og de omringer inntrengere før de dreper dem med enzymer.

MAKROFAGER
Store, hvite blodlegemer som kan sluke patogener, samt rester av døde eller ødelagte celler.

DENDRITTISKE CELLER
Disse cellene fungerer som koordinatorer for immunresponsen og gir viktig informasjon til andre celler om hvem som er fienden.

B-CELLER
Dette er en gruppe lymfocytter som kan oppdage antigener og frigjøre antistoffer for å bekjempe dem.

ANTISTOFFER
Et protein som passer som hånd i hanske med antigener.

VISSTE DU DET?

Du produserer mer enn en liter slim per dag.

Bilder Getty, Alamy

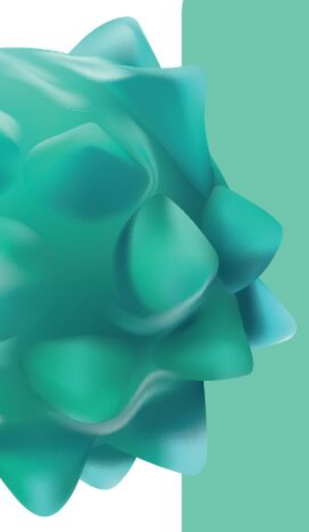
FLOKK-IMMUNITET

Da koronapandemien var på sitt verste, hørte du kanskje begrepet «flokkimmunitet» bli brukt. Denne formen for immunitet oppstår når majoriteten av en befolkning, eller «flokken», er immun mot en bestemt smittsom sykdom. Når flokken i overveiende grad er immun, er det mindre sannsynlig at sykdommen sprer seg. Hvis for eksempel en person som er smittet med svært smittsomme meslinger, stiller seg midt i en gruppe vaksinerte mennesker, vil sykdommen ikke kunne overføres og vil derfor etter hvert forsvinne. Denne typen immunitet er også nyttig for dem som ikke kan vaksineres, for eksempel nyfødte og eldre.

For at flokkimmunitet skal være effektiv, må antallet personer som er vaksinert eller immune mot sykdommen, være større enn det antallet sykdommen kan spre seg med. Meslinger, for eksempel, kan spre seg så raskt at 19 av 20 personer må være vaksinert for at flokkimmunitet skal oppnås.

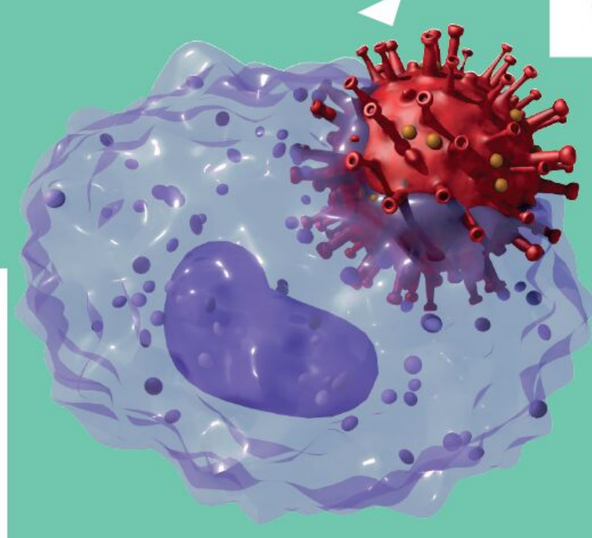
KAMPEN MOT INFEKSJONER

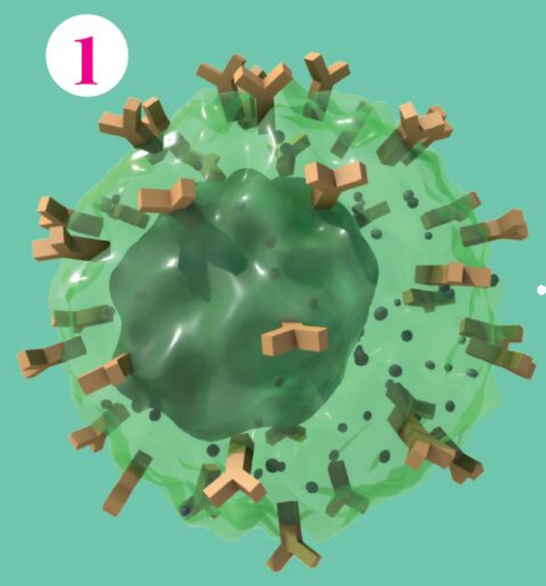
Slik reagerer immunforsvaret ditt aktivt på en patogen invasjon.



PATOGEN

1 B-CELLE
Disse er dekket av antistoffer. Når de kommer i kontakt med et antigen i blodet eller milten, binder de seg umiddelbart til det.

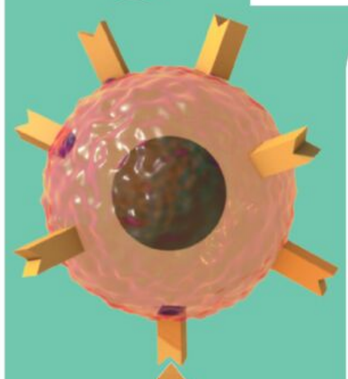




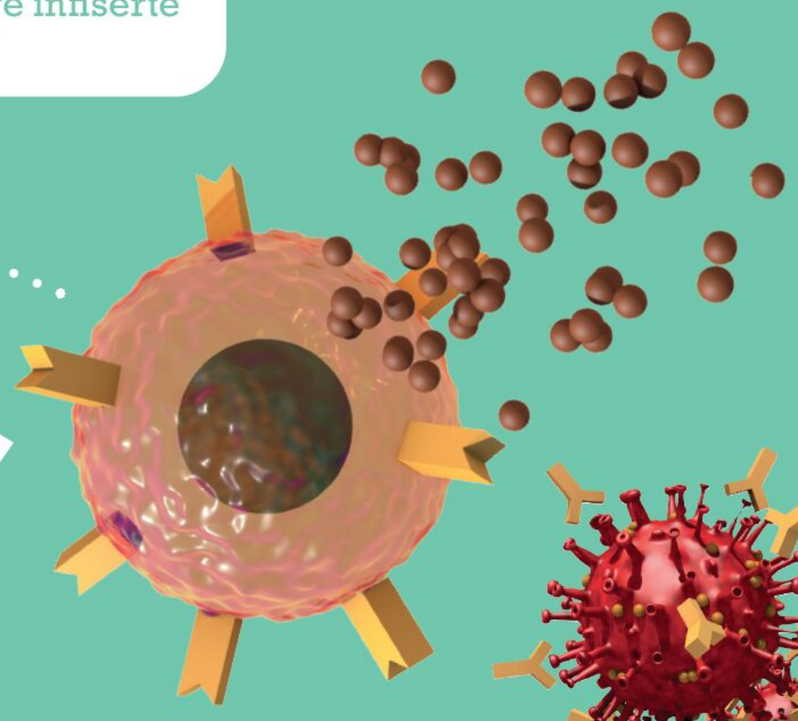
1

11 INFISERE DE INFISERTE
Når en NK-celle har oppdaget en infisert celle, binder den seg til den og frigjør enzymer i cellen for å drepe den, sammen med patogenet inni.

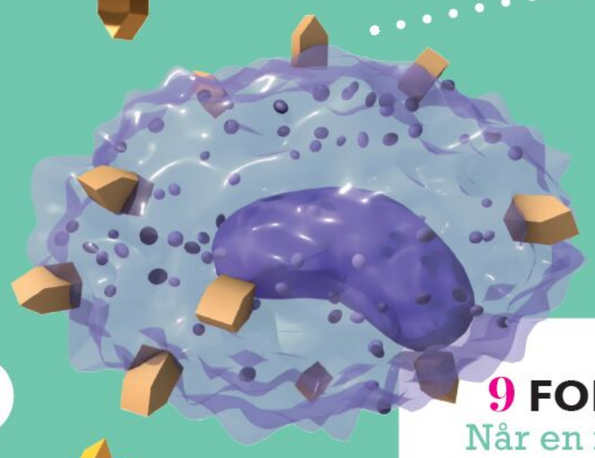
11



10 SNIKMORDERE
T-cellene oppdager MHC som vises på fagocyttens overflate, hvorpå de frigjør signalproteiner som kalles cytokiner. Disse aktiverer NK-celler til å ødelegge infiserte celler.

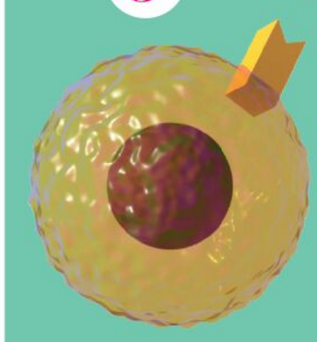


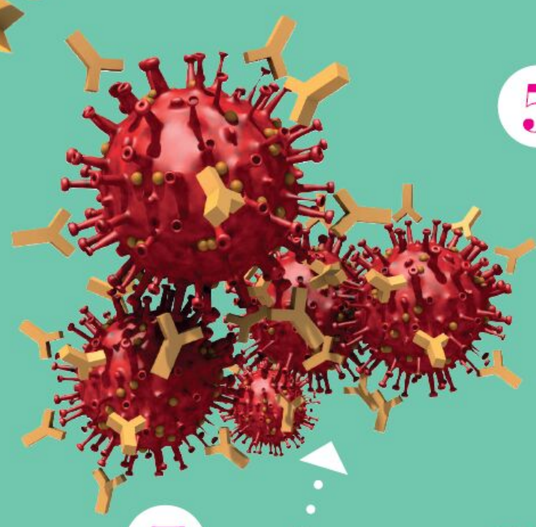
10



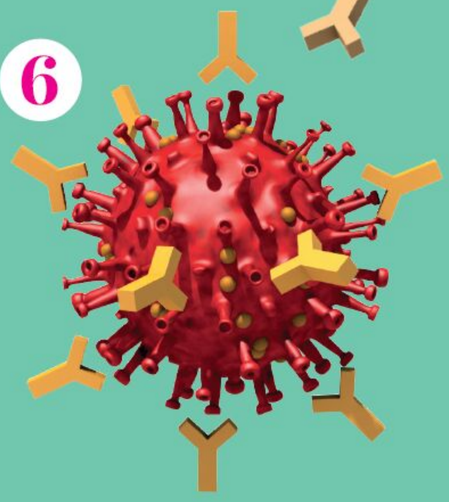
9 FORTELL DET VIDERE
Når en fagocytt tar opp i seg et patogen, viser den deler av patogenet på overflaten, kalt et major histocompatibility kompleks (MHC).

9

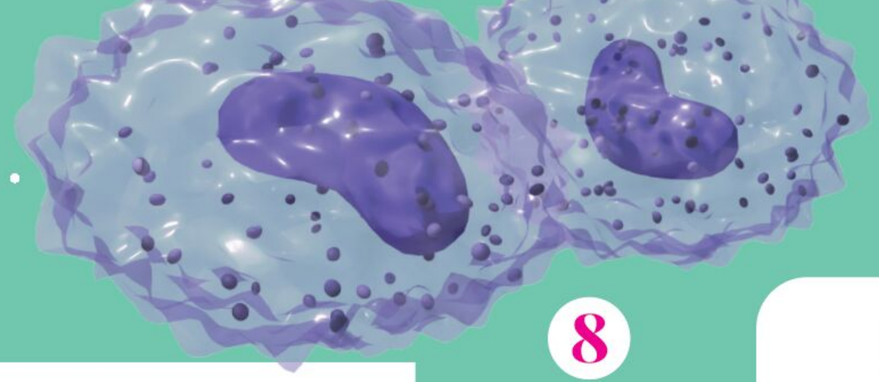




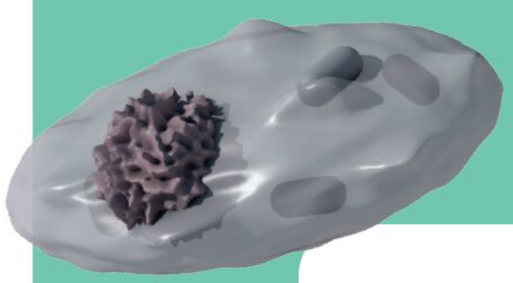
7



6

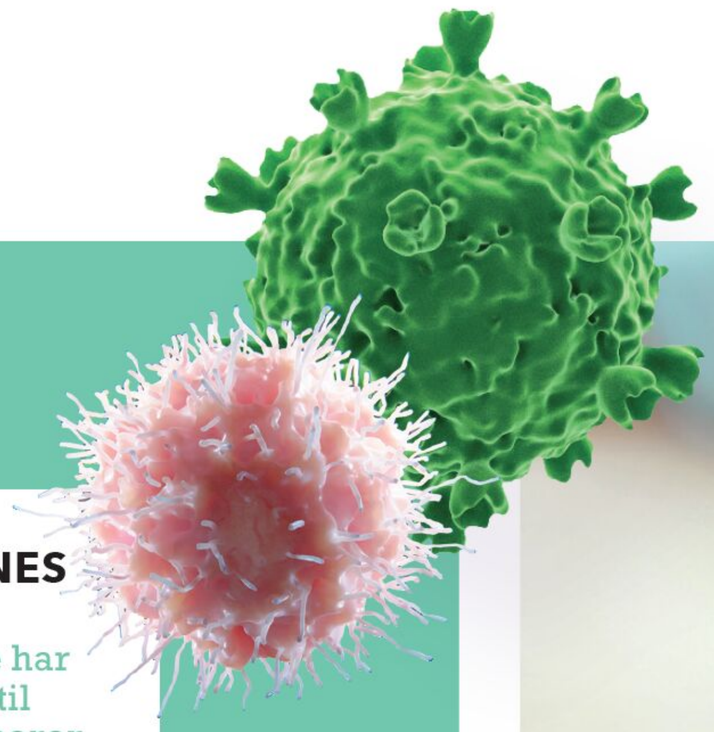


8



8 TID FOR MAT
Makrofager kan gjenkjenne og fullstendig sluke enten sammenklumpede patogener eller døde infiserte celler gjennom en prosess som kalles fagocytose.

7 KALLER INN TUNGT SKYTS
Antistoffer har mer enn én binding og kan delvis binde seg til flere patogener, slik at de klumper seg sammen i en prosess som kalles agglutinasjon.



2 B-CELLENES HÆR
Når en B-celle har bundet seg til antigenet, formerer den seg raskt med de samme antistoffene.

3 INN MED ANTISTOFFENE
B-cellene begynner å produsere tusenvis av antistoffer og slipper dem ut i blodet.

4 HUKOMMELSESCELLER
Noen B-celler holder seg borte fra kampene for å bevare antistoffene sine i tilfelle et fremtidig angrep.

5 GJENKJENNE INNTRENGEREN
Antistoffene oppsøker det matchende patogenet og binder seg til det.

6 NØYTRALISERING
Ved å dekke patogenet fullstendig med antistoffer, blir patogenet ute av stand til å binde seg til friske celler og infisere dem.

«Antigener er som ID-kort for patogener, og antistoffer er som forbryterbilder av patogener.»

antigener og antistoffer. Antigener er som ID-kort for patogener, og antistoffer er som forbryterbilder av patogener. Når de to sammenlignes og man finner en positiv match, endres immuncellene, og eliminasjonsprosessen begynner.

Noen ganger kan mengden invaderende bakterier overmanne kroppens immunforsvar, slik at det ikke klarer å produsere nok immunceller til å bekjempe en alvorlig infeksjon, som for eksempel lungebetennelse. I slike tilfeller kan immunforsvaret trenge en hjelpende hånd fra medisiner, kalt antibiotika, for å utrydde bakteriepatogener. Medisiner mot virus virker også for å begrense smitteevnen til enkelte invaderende virus, slik at immunforsvaret får en sjanse til å bekjempe dem.

På samme måte brukes vaksiner til å stimulere vår naturlige immunrespons mot spesifikke patogene trusler. Vaksiner virker ved å frigjøre proteinene som kalles antigener i kroppen, som immunforsvaret gjenkjenner som fremmede og potensielle patogener. Antigenet i vaksinen vil ha det samme proteinet som det patogenet du vaksinerer mot, for eksempel meslinger. Dette utløser det aktive immunforsvaret, som danner antistoffer for å bekjempe en potensiell infeksjon. Immunsystemet vil deretter lagre eller «huske» antistoffene det trenger i tilfelle en fremtidig infeksjon.

VISSTE DU DET?

Sytti prosent av immunforsvaret skjer i fordøyelseskanalen.

Bilder Getty Illustrasjoner Adrian Mann

NÅR IMMUNFORSVARET ANGRIPER SEG SELV

Noen ganger feiltolker menneskets immunsystem friskt vev som invaderende patogener og setter seg fore å fjerne det. I en typisk immunrespons frigjør T-celler cytokiner som instruerer andre immunceller om når og hvor de skal angripe, og når de skal trekke seg tilbake. Men noen ganger går denne cellulære kommunikasjonen galt, og immuncellene klarer ikke å identifisere hva som er et patogen og hva som er friskt vev, noe som fører til utvikling av autoimmune sykdommer som lupus og leddgikt.

Det finnes mellom 80 og 100 kjente autoimmune sykdommer, og noen av dem er mer alvorlige enn andre. Multippel sklerose, for eksempel, er en kronisk sykdom i sentralnervesystemet som skyldes en autoimmun respons. I stedet for bare å bekjempe patogener som kommer utenfra, fester immunceller seg til nerveceller og hindrer dem i å sende elektriske signaler til og fra hjernen. Forskerne vet fortsatt ikke helt hvorfor autoimmune sykdommer utvikler seg, og hva det er som gjør at immunforsvaret slutter å gjenkjenne friskt vev. Forskerne har imidlertid funnet noen sammenhenger mellom og mulige utløsende faktorer, for eksempel en immunrespons på en infeksjon som halsbetennelse, som så kan føre til utvikling av en autoimmun sykdom som psoriasis.

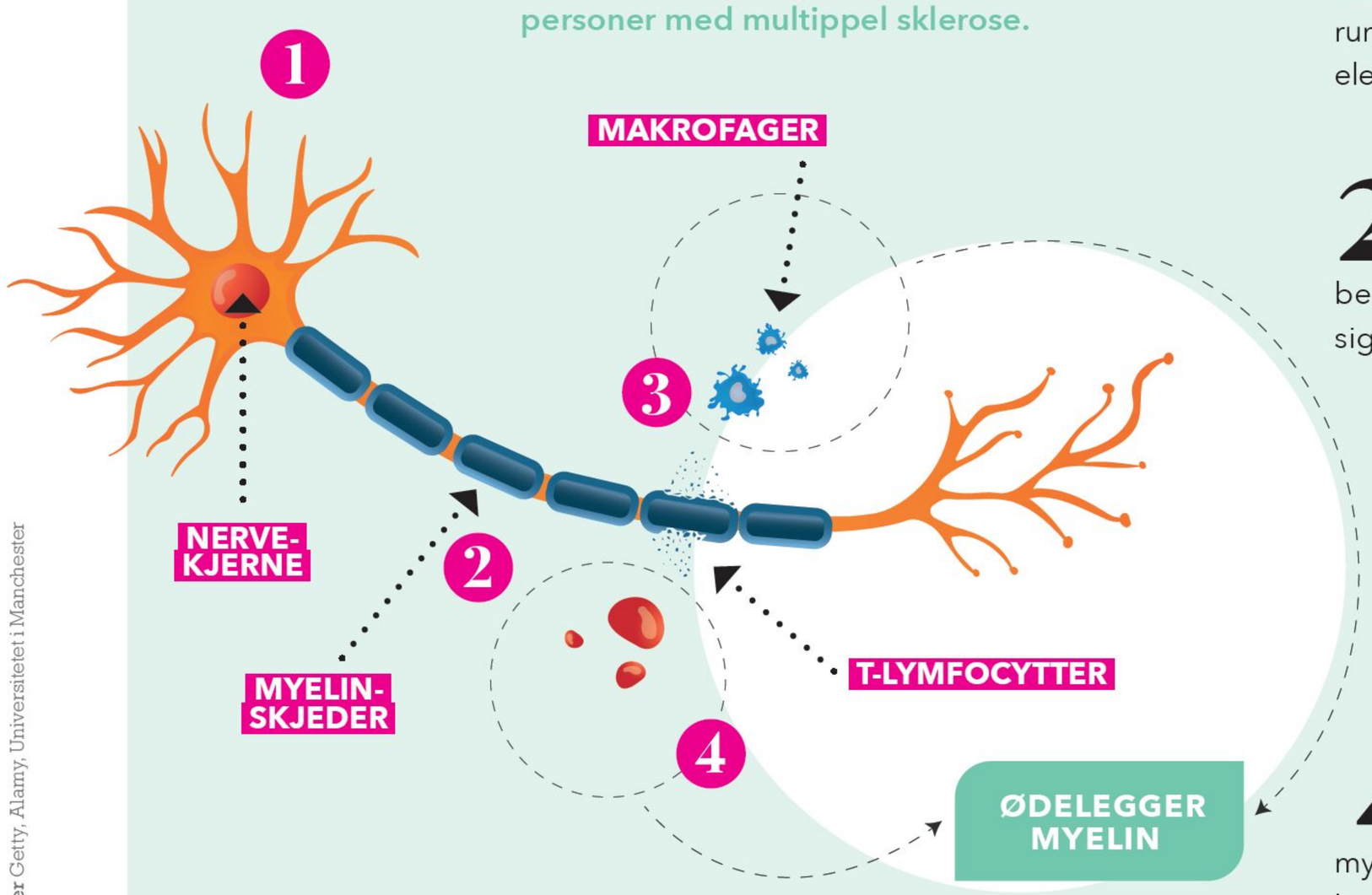
En skade på en del av kroppen kan også utløse utviklingen av en sykdom som psoriasisgikt, som rammer leddene. I tillegg til noen miljøfaktorer kan genetikk også spille en sentral rolle i utviklingen av enkelte autoimmune sykdommer.

VISSTE DU DET?

Man regner med at minst 1 av 20 nordmenn har autoimmune sykdommer.

SKADDE NERVER

Immunforsvaret angriper nervene til personer med multippel sklerose.



1 SUNT NEVRON
Dette er spesialiserte celler som sender informasjon rundt i nervesystemet gjennom elektriske signaler.

2 MYELIN
Denne fettholdige hinnen ligger rundt nerven for å beskytte den og lar elektriske signaler passere langs cellen.

3 BESKJED OM Å ØDELEGGE
T-celler sender alarm til makrofager om å oppsøke og ødelegge nervecellens myelin.

4 BETENNELSE
Makrofager og andre lymfocytter skader myelinet og skaper betennelse langs nerven.

Bilder Getty, Alamy, Universitetet i Manchester

MYTER OM IMMUNFORSVARET

Sheena Cruickshank er immunolog og professor i biomedisinsk vitenskap ved universitetet i Manchester. Her skiller hun fakta fra fiksjon når det gjelder immunsystemet.

Blir immunforsvaret dårligere av stress?

Kronisk stress gjør det, så jo lenger du er stresset, desto dårligere immunforsvar. Jeg tror ikke kortvarig, kraftig stress er skadelig for immunforsvaret. Noen mener at det kan gi deg et lite forbigående kick. Men kronisk stress, hvis du stresser over en lengre periode, hemmer immuncellenes virkning.

Svekkes immunforsvaret med alderen?

Ja, det gjør det dessverre. Når vi blir eldre, vil de fleste av oss oppleve en svekkelse i immunforsvaret. Vi kan ha færre av de spesialiserte hvite blodcellene som kalles lymfocytter, som er der for å håndtere infeksjoner. Det er imidlertid ikke alltid like alvorlig hos noen eldre mennesker; noen eldes godt. En ting som kan ha en sammenheng med dette, er å ha en god og variert tarmflora. Det bidrar til å opprettholde barrieren i tarmen, og det forhindrer at du får en slags lekk tarm, som er en betennelse på lavt nivå. Det kan skje når du blir eldre, og det kan gjøre immunforsvaret ditt litt dårligere.

Styrker C-vitamin immunforsvaret?

Bevisene for det er heller blandede. Et sunt kosthold er viktig for et optimalt immunforsvar. Men studier på vitamin C har vært veldig blandede. Det er ingen klar sammenheng med vitamin C i og for seg. Unntaket er vitamin D. Mange mennesker kan ha mangel på vitamin D, særlig i vinterhalvåret når vi får mindre sollys. Og du må spise ganske mye av bestemte typer mat for å virkelig prøve å berike kostholdet ditt. Og folk som har lite D-vitamin, ser ut til å være litt mer utsatt for å bli forkjølet.

Er det en myte at man kan styrke immunforsvaret?

Det er én måte du virkelig kan styrke immunforsvaret på, og det er ved å ta en vaksine. Det er jo det en vaksine gjør – den styrker immunforsvaret ditt slik at du ikke blir syk som følge av en bestemt infeksjon. Men ideen om at vi kan øke vår generelle immunitet er en myte. For de fleste av oss gjør immunforsvaret vårt en ganske god jobb. Vi utsettes for infeksjoner og ekle bakterier hver eneste dag, og det meste av tiden blir vi ikke syke.

Har søvn noen innvirkning på immunforsvaret vårt?

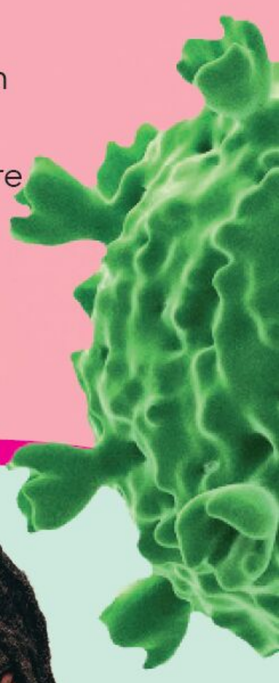
Søvn er viktig for immunforsvaret, i likhet med alle andre celler i kroppen. Stort sett alle cellene i kroppen har en døgnrytme som bidrar til å optimalisere funksjonen vår, så mangel på søvn kan forstyrre rytmen, og det kan definitivt påvirke immunresponsen din. Og vi vet det jo selv. Hvis vi har gått gjennom en fase der vi har sovet dårlig, vært stresset eller spist dårlig, blir vi ofte nedkjørt, og vi får ofte en kjedelig infeksjon som fester seg.

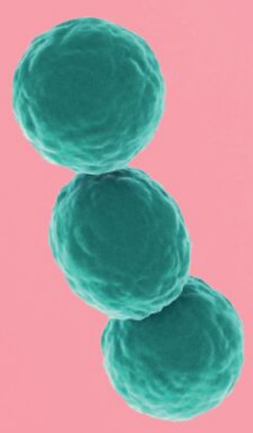
Hjelper det å trene for å styrke immunforsvaret?

Det kommer helt an på hvordan du trener. Moderat trening er en fordel for immunforsvaret ditt, så moderate aktivitetsnivåer er det myndighetene anbefaler. Tre eller fire økter med moderat trening der du virkelig kan kjenne at hjertet begynner å slå. De 10 000 skrittene om dagen ble ansett for å være et litt tilfeldig tall, men det er en god ting å sikte mot. Alle disse tingene ser altså ut til å mobilisere immunforsvaret, bidra til at det fungerer bedre. Da kan det oppdage infeksjoner, håndtere dem bedre, og du ser ut til å ha lavere risiko for infeksjoner i øvre luftveier, som forkjølelse. Men hvis du driver med ekstremsport og absolutt ikke er vant til det, utsetter du kroppen din for stress, og det er ikke så bra for immunforsvaret. Det handler om balanse, og også om hvor godt vant du er.

Hvilke vanlige myter om immunforsvaret må du ofte avlive?

En av de tingene som virkelig bekymrer meg, og som jeg ser mye mer av, er denne ideen om at det er bra for barn å bli smittet og bygge opp immunforsvaret sitt. Jeg forstår ikke helt hvor den fortellingen kommer fra. Vi vet faktisk at barn under fem år er blant de mest sårbare for infeksjoner.





Derfor trenger du et

BALANSERT *immunforsvar*

Immunsystemet er utrolig komplekst, og derfor er det viktig å holde hver enkelt del av det i balanse.

Immunsystemet er et begrep som rommer flere komplekse prosesser. For at immunforsvaret vårt skal fungere som det skal, må det være i balanse. Det er mange ulike faktorer som må fungere i harmoni, alt fra ting vi kan påvirke, som væskebalanse og tarmflora, til ting vi ikke kan påvirke, som alder og genetikk. Når ett eller flere aspekter ikke fungerer som de skal, kan systemet bli svekket, noe som gjør deg mer sårbar for sykdom.

Du har sannsynligvis kjent effekten av et immunsystem i ubalanse før; kanskje har du vært utslitt etter å ha sovet for lite, og derfor har du et mindre sunt kosthold for enkelhets skyld. Disse faktorene bidrar til å svekke immunforsvaret ditt, og du blir mer utsatt for sykdom. Situasjoner som dette kan av og til føles altfor vanlige – livet går ikke alltid etter planen. Men i disse periodene er det viktig å huske på hvordan immunforsvaret virker inn på allmenntilstanden, og hvordan du kan hjelpe til.

Hva betyr det å balansere immunforsvaret – og hvorfor er det viktig?

Vi vet at immunforsvaret både påvirkes av og påvirker mange prosesser i kroppen. Antistoffer, hvite blodlegemer, lymfevæske, beinmarg og mye mer jobber alle hardt for å kjempe mot sykdom. I praksis betyr denne kompleksiteten at det ikke finnes én bestemt

Ord Alex Hennessy **Bilde** Getty

ting vi kan gjøre for å sikre at immunforsvaret vårt fungerer optimalt. Når vi er syke, kan vi kanskje tro at det å spise mer frukt eller drikke urtete kan være nok til å få immunforsvaret til å gå til angrep mot de uønskede bakteriene som gjør oss syke. Men selv om dette kan hjelpe, er det ikke det eneste som sørger for at du blir bedre. Immunforsvaret ditt vil allerede være i full gang med prosesser i hele kroppen for å finne og ødelegge de ansvarlige mikrobene. Derfor er det så viktig å balansere immunforsvaret ditt før du blir syk, ved å ta hensyn til så mange optimaliserende faktorer som mulig. Det gamle ordtaket «Bedre føre var enn etter snar» gjelder i høyeste grad for immunforsvaret!

Søvn, kosthold og stressnivå er bare noen få av de faktorene i livet vårt som kan påvirke immunforsvaret. Andre faktorer er hydrering, hygiene, tarmhelse og alder. Det vil alltid være noen aspekter vi ikke kan endre (alder, genetikk og enkelte underliggende tilstander), men det er mange områder vi kan – og bør – bidra til å holde i balanse.

5 TEGN PÅ ET SUNT IMMUNFORSVAR

Få immunforsvaret ditt i balanse, så vil du merke disse fordelene.

1 RASK TILFRISKNING

Enten det dreier seg om et skrubbsår i kneet, et mageonde eller en forkjølelse, er tiden det tar å komme seg etter sykdom eller skade en god indikator på hvor godt immunforsvaret ditt er balansert og fungerer. Tilstander som diabetes kan påvirke helingstiden, men også stress, overvekt, røyking og ernæring kan spille en rolle. Vanligvis vil et immunforsvar i god balanse komme seg etter en forkjølelse i løpet av sju til ti dager.

«Kanskje immunforsvaret ditt lider på grunn av søvnmangel, eller søvnen din lider fordi du ikke er frisk.»

2 GOD SØVN

Søvn og immunforsvar er så tett knyttet sammen at når det ene ikke fungerer som det skal, går det som regel ut over det andre. Kanskje lider immunforsvaret ditt på grunn av søvnmangel, eller så har du søvnmangel fordi du ikke er frisk – det ene fører ofte til det andre. Hvis du generelt sover godt (en urolig natt av og til er ikke noe stort problem), vil immunforsvaret ditt definitivt dra nytte av det.

3 GOD FORDØYELSE

Tilbakevendende diaré eller forstoppelse kan være et tegn på at immunforsvaret sliter, men hvis du føler at fordøyelsen vanligvis er god, er det sannsynlig at tarmen er i balanse. Tarmen er involvert i mange av funksjonene som holder immunforsvaret vårt i gang, og et høyere nivå av «gode» tarmbakterier har vist seg å være knyttet til et sterkere immunforsvar.

4

GOD ENERGI

Vi har alle ulike energinivåer hver dag, og i likhet med immunforsvaret kan det påvirkes av mange faktorer. Men hvis du opplever at du pleier å ha nok energi til å få gjort alt du ønsker i løpet av en dag, er det et godt tegn på at immunforsvaret ditt er i balanse og fungerer godt.

5

JEVNT GODT HUMØR

Når vi ikke føler oss på topp, kan det være lett å bli i dårlig humør. Enten du blir lettere frustrert eller føler deg mer nedfor enn vanlig, kan et gjennomgående dårlig humør være en indikator på et immunforsvar som trenger litt ekstra pleie. Men hvis du generelt sett er i godt humør og lett til sinns, er det sannsynligvis immunforsvaret som spiller inn.

Bilder Getty

SLIK VET DU AT IMMUNSYSTEMET ER I UBALANSE

Hva kjenner du hvis immunforsvaret ditt er ute av balanse?

Den viktigste indikatoren på et ubalansert eller svekket immunforsvar er at man blir regelmessig syk av virus og infeksjoner. Dette gjelder særlig når disse sykdommene er ganske alvorlige og tar tid å komme seg etter. Det er noen sykdommer som er spesielt utbredt hos personer med svekket immunforsvar. Hjernehinnebetennelse, lungebetennelse, bronkitt og hudinfeksjoner som soppinfeksjoner og brennkopper er blant sykdommene som kan tyde på et svekket immunforsvar.

Et svakt eller ubalansert immunforsvar kan også øke risikoen for autoimmune lidelser, blodsykdommer, inkludert anemi, fordøyelsesproblemer og betennelser. Autoimmune lidelser, inkludert lupus, leddgikt og diabetes type 1, skyldes alle en respons i kroppen som forveksler dine egne celler med invaderende celler, og angriper dem som om de var en fare. Dette fører til en rekke symptomer avhengig av lidelsen. Vanlige symptomer er blant annet tretthet, leddsmerter og fordøyelsesproblemer.

Allergiske reaksjoner er også et resultat av at immunsystemet er ute av balanse. Da har vi å gjøre med en overaktiv immunrespons utløst av et eller flere stoffer når de kommer inn i eller berører kroppen. Det gir seg også utslag i den kroppslige reaksjonen som vi kaller eksem og astma. Den mest ekstreme varianten av kroppens overreaksjon på et allergen er anafylaktisk sjokk (anafylaksi), der kroppen og immunforsvaret jobber så hardt for å bekjempe stoffet at alvorlige symptomer som tungpustethet, hevelser og hudirritasjon kan bli voldsomme og til og med dødelige. Disse tilfellene er en medisinsk nødsituasjon og krever rask behandling, vanligvis med en adrenalinsprøyte.

IMMUNFORSVAR HOS ELDRE

Vi kan kanskje ikke bytte ut immunforsvaret, men hvis vi forstår hvordan det påvirkes av alderen, kan vi unngå problemer.

Immunforsvaret vårt eldes i takt med resten av kroppen og har en tendens til å fungere mindre effektivt etter hvert som vi blir eldre. Faktisk er redusert immunforsvar et kjennetegn ved en aldrende kropp. Det betyr ikke at eldre mennesker ikke kan bekjempe sykdom – det betyr bare at immunforsvaret bruker lengre tid på å reagere på eller gjenkjenne en sykdom som det har sett før. Dette skyldes flere endringer som skjer i kroppen over tid, blant annet langsommere produksjon av B- og T-celler, som produserer antistoffer. Immunsystemet blir også dårligere til å skille mellom egne og fremmede celler, noe som øker sannsynligheten for autoimmune lidelser.

En annen årsak til en mindre effektiv immunrespons hos eldre mennesker er at antistoffene blir dårligere på å feste seg til de sykdomsfremkallende cellene de er rettet mot. Dette gjør det vanskeligere for kroppen å bekjempe influensa, lungebetennelse og andre infeksjoner. Derfor er det ekstra viktig å ta vaksiner når vi blir eldre.

«Etter 60 år er det mer sannsynlig at vi opplever kroniske betennelser, noe som påvirker immunsystemets effektivitet.»

Du lurer kanskje på når disse endringene vil tre i kraft, og det finnes ikke noe klart svar på dette. Forskning har imidlertid vist at etter 60-årsalderen er det mer sannsynlig at vi opplever kroniske betennelser, noe som har en negativ innvirkning på immunsystemets effektivitet.

Når det gjelder å bekjempe effekten av alder på immunforsvaret, er det et par åpenbare tiltak som bør iverksettes. For det første er det viktig å fortsette å følge alle rådene som gis for å balansere immunforsvaret – spise sunt, holde seg aktiv, ikke røyke eller drikke alkohol. Men det er også viktigere enn noen gang å holde seg unna smittsomme personer og aktiviteter som kan føre til skader – og å ha en positiv innstilling.

Bilder Getty

Tegn på et SVAKT immunforsvar

Dette bør du se etter når kroppens naturlige forsvar er på lavbluss, og du kanskje trenger en boost.

Et svakt immunforsvar er rett og slett når kroppens medfødte biologiske forsvar ikke fungerer helt som det skal. Immunforsvaret er kroppens skjold mot skadelige patogener som bakterier, virus, sopp og andre mikroorganismer, samt unormale celler som kreftceller. Immunforsvaret jobber vanligvis jevnt og trutt med å holde deg trygg og frisk. Det finnes imidlertid en rekke faktorer, alt fra genetikk til livsstilsfaktorer, som kan føre til at immunresponsen din blir redusert eller hemmet. Dette kan føre til økt mottakelighet for infeksjoner, langsommere restitusjon fra sykdommer og potensielt mer alvorlige eller tilbakevendende tilstander. Denne tilstanden kalles også immunsvikt.

Her får du fem tegn som kan tyde på

«Det er ulike faktorer som kan føre til at immun-responsen din er redusert eller hemmet.»

at immunforsvaret ditt kunne trenge litt oppmerksomhet og omsorg. Det er viktig å merke seg at det å oppleve ett eller to av disse tegnene ikke nødvendigvis betyr at du har et svakt immunforsvar, men det er lurt å kjenne igjen hva kroppen din kan fortelle deg. Og som alltid, hvis du er bekymret, spør legen din om råd.

Ord Ella Carter Crawshaw **Bilde** Getty

Du får mange sykdommer eller infeksjoner

Opplever du at du alltid må avlyse planer fordi du er dårlig? Og når det går forkjølelse, er du garantert å få den i tillegg til mange andre symptomer, og ender opp med å være den siste som blir frisk? Slike hyppige og mer intense forkjølelser kan noen ganger være et tegn på et svakt immunforsvar.

Voksne blir i gjennomsnitt forkjølet to eller tre ganger i året, og et sterkt immunforsvar kan raskt gjenkjenne og nøytralisere sykdomsfremkallende virus og bakterier. Et svekket system sliter imidlertid med å opprettholde et skikkelig forsvar. Det betyr at du ikke bare er sårbar for infeksjoner, men også for bakterier som vanligvis ikke ville ha forårsaket sykdom hos personer med «normalt» immunforsvar. Det kan også bety at når du er syk, føler du deg dårlig i lengre tid, og at symptomene blir sterkere eller mer alvorlige.

Når det gjelder forkjølelse, kan det for personer med svekket immunforsvar utvikle seg til mer alvorlige luftveisinfeksjoner som lungebetennelse. Hvis slike infeksjoner kommer ofte, kan det også være tegn på et svekket immunforsvar. Andre tegn kan være vanlige hudsykdommer som psoriasis, hyppige øre- og bihulebetennelser og urinveisinfeksjoner.

Du har mye magetrøbbel

I mage-tarmkanalen din bor omtrent to tredjedeler av immuncellene dine. Oppgaven deres er å bekjempe skadelige mikroorganismer og holde mikrobiomet under kontroll. Men når immunforsvaret er svekket, kan denne balansen forstyrres, noe som kan føre til mageproblemer. Hvis du lider av vedvarende eller tilbakevendende fordøyelsesproblemer som oppblåsthet, luft i magen eller diaré, kan det muligens tyde på et svekket immunforsvar.

Når immunforsvaret er svekket, kan patogener begynne å leve i tarmen, noe som kan føre til tilstander som

VISSTE DU DET?

Barn født med keisersnitt har større risiko for å utvikle sykdommer som diabetes, leddgikt og cøliaki, fordi immunforsvaret deres ikke får hjelp fra bakteriene de ville ha møtt under en vaginal fødsel.

kronisk diaré, infeksjoner i mage-tarmkanalen eller inflammatoriske tarmsykdommer som Crohns sykdom og ulcerøs kolitt. Når immunforsvaret sliter med å få kontroll over og regulere betennelsen, kan dette fortsette å forårsake de ubehagelige fordøyelsesproblemene.

Autoimmune lidelser (der kroppens forsvar ikke klarer å skille mellom egne celler og inntrengere) kan også påvirke fordøyelsessystemet. For eksempel kan personer som lider av cøliaki, der immunforsvaret feilaktig angriper gluten, føre til skader på tarmene og gi fordøyelsesplager. En ubalansert immunrespons kan også bidra til matintoleranse eller allergi, noe som kan gjøre fordøyelsesproblemene verre.

Du er alltid utslitt

Hvis du føler deg tappet for energi hele tiden, kan det være et tegn på at kroppen din sliter med andre underliggende problemer. Immunforsvaret fungerer som et skjold mot infeksjoner, og dette vernet krever mye energi, selv når det surrer og går som normalt i bakgrunnen.

Når immunforsvaret er svekket, må kroppen ta energi og ressurser fra andre vitale funksjoner for å fokusere på å prøve å gjøre deg frisk. Når energien ikke blir fordelt likt der kroppen trenger den, blir resultatet en følelse av konstant tretthet.

Når immunforsvaret er svekket, er du mer sårbar for sykdomsfremkallende bakterier, noe som betyr at det allerede anstrengte systemet må jobbe hardere for å beskytte deg. Dette tærer ytterligere på energireservene og fører til at du til slutt føler deg utmattet i enda lengre tid.

Men utmattelse er ikke bare et symptom på et svekket eller underaktivt immunforsvar. Autoimmune lidelser, som ofte inkluderer en overaktiv immunrespons, kan forårsake kronisk betennelse. Dette krever mer energi for kroppen å håndtere, noe som resulterer i vedvarende tretthet.

Hvis du opplever utmattelse og er bekymret for om det kan være et symptom på et svekket immunforsvar, er det viktig å snakke med legen din. Det finnes mange årsaker til utmattelse, og selv om det er tydelige paralleller mellom utmattelse og immunforsvaret, kan legen din hjelpe deg med å finne den eksakte årsaken.

«Immunforsvaret er ditt skjold mot infeksjoner og krever derfor mye energi.»

Bilder Getty

Det tar lang tid å bli frisk

Enten du har en forkjølelse som ikke ser ut til å gi seg, en infeksjon som ikke viser tegn til å forsvinne med det første, eller et sår som bruker litt lenger tid enn forventet på å gro, kan treg tilheling og langvarig restitusjon være et tegn på et svekket immunforsvar. Dette skyldes at kroppen din sliter med å få til en effektiv respons på disse skadene eller infeksjonene.

Når immunforsvaret er friskt, setter det i gang en kompleks kjede av hendelser som involverer ulike typer immunceller. Molekyler får signal om å lage betennelse for å kickstarte tilhelingsprosessen og avverge infeksjoner.

«Immunceller spiller en viktig rolle når det gjelder å fjerne dødt eller skadet vev og reparere det.»

Men hvis immunforsvaret er svekket, kan kroppens respons på skader eller infeksjoner være treg. Immuncellene mobiliseres kanskje ikke raskt nok, noe som fører til forsinket eller ufullstendig sårtilheling. Det er fordi immuncellene spiller en viktig rolle når det gjelder å fjerne dødt eller skadet vev og reparere det.

Immunsystemet kan også være dårligere på å identifisere og eliminere patogener. Da vil det ta lengre tid før man blir bedre etter infeksjoner. Det kan føre til at infeksjoner aldri blir helt borte eller kommer ofte tilbake. Det påfører kroppen ekstra stress og forsinker helbredelsesprosessen ytterligere.

VISSTE DU DET?

Som med helsen vår generelt, svekkes også immunforsvaret med alderen. Ifølge Janet Lord ved University of Birmingham begynner immunforsvaret å svikte fra 60-årsalderen.

Allergiene dine blusser opp

Hvis du får nye allergier eller oftere oppblussing av kjente allergier, kan det også være en indikator på at immunforsvaret ditt er i ubalanse. I motsetning til de andre symptomene som er nevnt her, skjer allergiske reaksjoner ikke nødvendigvis fordi immunforsvaret er svekket – det kan faktisk være en indikator på at det er en ubalanse og at immunforsvaret ditt er i ferd med å bli overfølsomt.

En allergisk reaksjon er en overdrevent aggressiv immunrespons på stoffer som vanligvis er ufarlige for kroppen din. I et friskt immunsystem vil kroppen finne og ta seg av skadelige inntrengere som bakterier og virus, mens det ignorerer ikke-truende stoffer som mat og pollen.

Men hos personer som lider av allergi, oppfatter immunforsvaret allergener som pollen, flass fra kjæledyr eller visse matvarer feilaktig som trusler. Dette utløser en overdreven immunrespons der histaminer og andre kjemikalier frigjøres. Det gir seg utslag i allergisymptomer som nysing, kløe og betennelse. Noen allergier kan være milde, mens andre kan føre til alvorlige helsetilstander.

Det er mange ulike faktorer som kan utløse allergier og immunresponser, så hvis du tror at allergiene dine er i ferd med å bli verre, bør du snakke med fastlegen din.

HVA KAN FORÅRSAKE *et svekket immunforsvar?*

Et svakt immunforsvar, eller immunsvikt, kan skyldes en rekke ulike årsaker eller faktorer. Hovedårsakene er primært genetiske, mens andre årsaker skyldes faktorer som påvirker immunforsvaret.

MEDISINER
Noen medisiner og behandlinger, som cellegift og immun-suppressiva, kan forstyrre immunforsvarets normale funksjon.

GRAVIDITET
Graviditet medfører mange ulike immuntilpasninger, noe som kan endre immunresponsen.

LIVSSTIL
Livsstilsfaktorer som redusert søvn og fysisk aktivitet kan også påvirke immunforsvaret.

AUTOIMMUNE SYKDOMMER
Autoimmune sykdommer fører til dysfunksjon i immunforsvaret.

KOSTHOLD
Et dårlig kosthold kan frata kroppen de nærings-stoffene som er nødvendige for å opprettholde et sterkt immunforsvar.

KREFT
Sykdommer som kreft kan forstyrre og hindre immunforsvarets funksjoner.

HIV/AIDS
Sykdommer som hiv/aids angriper og svekker immuncellene.

KIRURGI
Kirurgi kan ha både kortsiktig og langsiktig effekt på immunforsvarets helse.

ALDER
Aldring fører til at immun-cellenes produksjon og funksjon avtar.

GENETIKK
Genetiske faktorer kan forårsake mutasjoner som endrer kroppens immunforsvar.

STRESS
For mye stress produserer hormonet kortisol, som kan undertrykke immunresponsen.

MILJØMESSIGE FAKTORER
Miljøfaktorer som økt forurensning, giftstoffer og UV-stråling kan påvirke immunforsvaret.

Bilder Getty

Kan kroppen ANGRIPE seg selv?

Autoimmune sykdommer, som oppstår når immunforsvaret angriper kroppens egne celler, lager store problemer i folks liv.

Et sterkt immunforsvar er kroppens første forsvarslinje mot fremmede inntrengere som virus og bakterier. Men hvis noe setter det ut av spill, er det ikke bare kroppens fiender som kommer under angrep, men også friske celler og vev.

Det er dette som skjer ved de rundt 80 autoimmune sykdommene som – samlet sett – er den tredje vanligste årsaken til kronisk sykdom i USA, etter hjertesykdom og kreft. I Storbritannia er én av ti rammet, og i Norge har om lag 5–7 prosent en autiommun sykdom. Nesten tre ganger så mange kvinner som menn blir rammet.

Autoimmune sykdommer kan ramme et hvilket som helst organ – bukspyttkjertelen (diabetes type 1 – og noen mener nå diabetes type 2), nervesystemet (multippel sklerose, MS), leddene (leddgikt), skjoldbruskkjertelen (høyt stoffskifte og Hashimotos sykdom) og tarmen (ulcerøs kolitt og Crohns sykdom). De kan også påvirke hele kroppen, som ved lupus (SLE).

Hva utløser dem?

Dessverre er den grunnleggende årsaken til autoimmune sykdommer fortsatt et mysterium. Men vi vet hvordan autoimmune sykdommer arter seg. «Noe – vi vet ikke nøyaktig hva – får immunforsvaret til å gå på høygir, noe som utløser produksjon av antistoffer mot kroppens eget vev (autoantistoffer)», forklarer David D'Cruz, leder ved Louise Coote Lupus Unit ved Guy's Hospital i London.

Selv om man ennå ikke har funnet den nøyaktige årsaken til sykdommen, har forskningen pekt på potensielle miljøfaktorer som kan spille en rolle. Et eksempel er Epstein-Barr-viruset, som forårsaker kyssesyke, og som også er knyttet til økt risiko for MS og lupus. I tillegg er mangel på sollys eller vitamin D forbundet med økt risiko for MS. Røyking er forbundet med økt risiko for revmatoid artritt, lupus, MS og høyt stoffskifte (overaktiv skjoldbruskkjertel).

Allergier må også tas med når vi snakker om autoimmune sykdommer, ettersom de trolig både kan være en bivirkning av og en årsak til disse sykdommene. Allergier oppstår når immunforsvaret reagerer overdrevent på fremmedlegemer i stedet for på «seg selv». Personer med lupus (SLE) har for eksempel oftere allergier, og særlig mot svovelholdige legemidler som visse typer antibiotika.

Å få en diagnose

Dessverre kan autoimmune sykdommer være vanskelig å diagnostisere. «Problemet er at symptomene ofte er uklare – ting som tretthet, svimmelhet, smerter eller rett og slett en følelse av å ikke føle seg bra – og at det er vanskelig å sette en diagnose», forklarer D'Cruz.

En oppmuntrende utvikling er de genetiske markørene. De har blitt påvist, men foreløpig finnes det ingen test som kan forutsi eller forhindre at du utvikler Alzheimers sykdom hvis det finnes i familien din. Forskerne har imidlertid funnet flere «veier» som er felles for de vanligste autoimmune sykdommene, og håpet er at disse kan gi nye mål for behandling eller andre selvhjelpsstrategier. Forskere har for eksempel oppdaget at personer med cøliaki som holder seg strengt til et glutenfritt kosthold, har langt mindre sannsynlighet for å utvikle andre autoimmune sykdommer.

Det beste rådet er at hvis du har vedvarende vage symptomer og tror at noe kan være på gang, bør du føre en symptomdagbok, notere ned eventuelle autoimmune sykdommer i familien og være forberedt på å holde ut – og om nødvendig oppsøke lege.

Dessverre finnes det ingen

kur, men autoimmune sykdommer kan behandles.

Vanligvis svinger symptomene mellom perioder med relativ ro (remisjon) og perioder der de roper høyere (oppblussing).

Kvinner

Autoimmune sykdommer rammer mange flere kvinner enn menn. Det kan skyldes endringene immunforsvaret må gjøre for å takle graviditet og fødsel. «Østrogen – og andre kvinnelige hormoner – kan øke immunsystemets aktivitet. Genetiske forskjeller mellom menn og kvinner kan også spille en rolle», sier Alan Silman, tidligere medisinsk direktør ved Arthritis Research i England.

Autoimmune sykdommer har også en tendens til å klumpe seg sammen i familier – slik at du kan ha en, moren din en annen, søsteren din en tredje og datteren din noe annet. «Det er også mye overlapping», sier D'Cruz. Så hvis du har leddgikt, har du høyere risiko for type 1-diabetes. Samtidig er det også større risiko for å utvikle problemer med skjoldbruskkjertelen hvis du har MS eller lupus (SLE).

BEHANDLINGER *på* TRAPPENE

Økt forståelse av de underliggende mekanismene bak Alzheimers sykdom har ført til rivende utvikling av biologiske legemidler. Vi snakker om antistoffer som er utviklet for å angripe spesifikke deler av immunsystemet som er overaktive. Disse nye legemidlene er for eksempel etanercept og adalimumab, som er godkjent i USA. Medisinen blokkerer aktiviteten til proteiner som forårsaker leddgikt. Medikamentet natalizumab, brukes til behandling av MS og Crohns sykdom, og det er allerede i ferd med å revolusjonere behandlingen av enkelte autoimmune sykdommer.

Andre banebrytende, nye legemidler er utviklet mot IL-6, et kjemisk stoff som produseres av immunsystemet og skaper betennelse. Et slikt legemiddel er allerede utviklet og testet på personer med leddgikt, selv om det sannsynligvis vil ta flere år før det kommer på markedet, og andre er på trappene.

Tekst Patsy Westcott **Foto** Getty

ER DETTE DEG?

Fem vanlige autoimmune sykdommer som rammer flere kvinner enn menn ...

1

AUTOIMMUNE SYKDOMMER I SKJOLDBRUSKKJERTELEN

Hashimotos sykdom forårsaker en underaktiv skjoldbruskkjertel. Den er fire til ti ganger vanligere hos kvinner enn hos menn. Graves' sykdom derimot, forårsaker en overaktiv skjoldbruskkjertel, og er sju ganger vanligere.

+SYMPTOMER

Hashimotos: tretthet, depresjon, vektøkning, kuldefølelse, håravfall, langsom hjerterytme, prematur ovariesvikt (når eggløsningen tar slutt for tidlig). Graves': angst, irritabilitet, søvnløshet, uregelmessig hjerterytme, skjelvende hender, varmeintoleranse, uregelmessig menstruasjon.

+BEHANDLINGER

Levotyroksin, en syntetisk form av skjoldbruskkjertelhormonet T4 (Hashimotos). Medisiner for å dempe produksjonen av skjoldbruskkjertelhormoner, radioaktivt jod for å ødelegge skjoldbruskkjertelvevet, eller operasjon for å fjerne det (Graves').

2

LEDDGIKT

Leddgikt rammer kvinner to til fire ganger oftere enn menn. Immunsystemet angriper synovialhinnene som omgir leddene, noe som fører til at leddene blir skadet. Kan også påvirke andre vev og organer, blant annet øyne, hud, lunger, lever og hjerte.

+SYMPTOMER

Rødhet, hevelse og smerter i leddene (ofte i de samme leddene på begge sider av kroppen), morgenstivhet, tretthet, generell følelse av uvelhet (malaise).

+BEHANDLINGER

Betennelsesdempende og sykdomsdempende legemidler som bremser underliggende prosesser. Biologiske midler som er direkte rettet mot leddbetennelse, har gjort leddgikt til en mye mer behandlingsbar tilstand enn for bare fem til ti år siden. Det nyeste, Rituximab, virker på aktiviteten til immunceller som kalles B-lymfocytter.

3

MULTIPPEL SKLEROSE

To til fire ganger flere kvinner enn menn rammes av MS. Sykdommen oppstår når immunforsvaret angriper isolasjonen (myelinet) rundt nervene. Symptomene forverres ofte i overgangsalderen, og MS kan være forbundet med kraftige hetetokter.

+SYMPTOMER

Varierer avhengig av hvilken del av nervesystemet som er rammet, men kan omfatte utmattelse, svakhet, nummenhet, prikking og andre unormale fornemmelser, nervesmerter, muskelspasmer, tåkesyn og balanseproblemer.

+BEHANDLINGER Det finnes en hel rekke behandlinger for å redusere betennelse og behandle symptomer, samt støtte fra fysioterapeuter, psykologer og andre terapeuter. Nye biologiske midler har blitt tilgjengelige de siste årene, og flere er på vei. Noen leger anbefaler nå D-vitamin, ettersom det finnes studier som tyder på at det kan bidra til å forebygge tilbakefall.

«To til fire ganger flere kvinner enn menn lider av MS.»

For mer råd og støtte støtte til å leve med autoimmun sykdom, kan du for eksempel kontakte:

AUTOIMMUNLEVER.NO
MS.NO
MAGETARM.NO
REVMATIKER.NO

5 ANDRE

1 **DIABETES TYPE 1** Celler i bukspyttkjertelen slutter å produsere insulin, noe som gjør blodsukkerreguleringen vanskelig.

2 **PSORIASIS** Hudceller formerer seg for raskt og forårsaker kløende, skjellaktige flekker.

3 **ADDISONS SYKDOM** Oppstår når binyrene ikke produserer nok kortisol eller aldosteron.

4 **SJØGRENS SYNDROM** Når kroppen ikke kan produsere væsker som tårer eller spytt.

5 **CØLIAKI** Immunsystemet reagerer på gluten i tarmen, noe som forårsaker tarmproblemer.

4 LUPUS (SYSTEMISK LUPUS ERYTHEMATOSUS)

SLE er sju til åtte ganger vanligere hos kvinner enn hos menn, og immunforsvaret angriper flere organer.

+SYMPTOMER

Feber, vekttap, munnsår, håravfall, utslett, «sommerfuglutslett» i ansiktet, leddsmerter, brystsmerter, muskelsmerter, redusert antall hvite blodlegemer, hodepine, svimmelhet, krampeanfall, hukommelsesproblemer. Sollys kan forverre symptomene.

+BEHANDLINGER

Betennelsesdempende legemidler, lokale kremer, orale steroider, malariamedisinen hydroksyklorokin og immunsuppressiva. Rituximab, et biologisk middel som virker på immunceller som kalles B-celler, kan hjelpe personer med alvorlig lupus som har respondert på andre behandlinger. Det kan hjelpe å beskytte seg mot sollys.

5 INFLAMMATORISK TARMSYKDOM

Crohns sykdom og ulcerøs kolitt rammer i noe større grad kvinner enn menn.

+SYMPTOMER Magesmerter, diaré som ofte er blodig, tretthet, vekttap, sår i munnen.

+BEHANDLING Betennelsesdempende medisiner, steroider og immunforsvarshemmende midler. Kirurgi i alvorlige tilfeller. Ulcerøs kolitt og Crohns sykdom har ligget etter andre autoimmune sykdommer, men nye behandlinger er under utvikling. Ett middel, vedolizumab, som hindrer immunceller, såkalte leukocytter, i å komme seg til fordøyelseskanalen, er et nytt og lovende legemiddel.

Bilder Getty

Et *Immunforsvar* i BALANSE

Et balansert immunsystem er nøkkelen til å bekjempe bakterier og virus og holde seg frisk. Men hva må du gjøre for å få den rette balansen?

Du har kanskje hørt om å «booste» immunforsvaret – du har kanskje til og med prøvd det. Men legene anbefaler at vi heller bør tenke på hvordan vi kan balansere immunforsvaret vårt, ettersom ideen om en «boost» kan være villedende. En overaktiv immunrespons kan forårsake kaos i kroppen – det er det som driver allergiske reaksjoner, flere betennelser og er en komponent i autoimmune sykdommer.

Kroppens immunrespons består av to deler – det medfødte og det ervervede systemet. Det medfødte immunforsvaret er ansvarlig for den umiddelbare responsen på «invaderende» bakterier, virus og celler. Dette immunsystemet er vi født med. Det ervervede immunforsvaret lager antistoffer for å bekjempe sykdommer, og disse antistoffene «huskes» av kroppen for å hjelpe den med å slå tilbake hvis den støter på samme sykdom igjen. Begge systemene samarbeider for å holde sykdommer i sjakk. Så hva kan vi gjøre for å sikre at immunforsvaret vårt fungerer optimalt?

Ord Alex Hennessy **Bilde** Getty

Vær utendørs

Å være ute i frisk luft handler ikke bare om å få regelmessig mosjon eller en dose D-vitamin – selv om begge deler er viktig for immunforsvaret. Å tilbringe tid i naturen, enten det er i en skog, park eller et annet grøntområde, senker også blodtrykket og pulsen og kan regulere mengden av stresshormonet kortisol som sirkulerer i blodet. Å bo i nærheten av naturen og oppholde seg regelmessig i den er knyttet til redusert risiko for hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og tidlig død.

Å bli eksponert for mer dagslys i løpet av dagen bidrar også til å regulere døgnrytmen, noe som gjør det lettere å sove. Søvn gir i sin tur kroppen og immunforsvaret mer tid til hvile og restitusjon.

VISSTE DU DET?

Du blir ikke forkjølet av å legge deg eller gå ut med vått hår, du må faktisk bli eksponert for et forkjølelsesvirus. Det kan imidlertid gjøre det litt mer sannsynlig at du blir syk eller får forkjølelsessymptomer hvis du kommer i kontakt med viruset.

Ikke ta deg i ansiktet

Under koronapandemien ble det tydeligere enn noen gang hvor viktig det er å holde hendene rene og borte fra ansiktet. Det er gode grunner til det. Både øynene, nesen og munnen er utsatt for risiko for at mikrober kommer inn fra skitne hender og fingre.

Ideelt sett bør du holde hendene rene ved å vaske dem regelmessig eller bruke desinfeksjonsmiddel når du ikke har vann og såpe tilgjengelig, og holde hendene borte fra ansiktet. Det kan være vanskelig å slutte, spesielt hvis du ikke oppdager det før det er for sent. I så fall kan du be venner og familie om å si ifra når det skjer, slik at du blir minnet på å slutte og får hjelp til å bryte vanen.

«Væske er avgjørende for prosesser som fordøyelse, temperaturregulering og lymfedrenasje.»

Drikk vann

Vi vet alle at det er bra for kroppen å drikke vann. Vi bør sikte mot 2–2,5 liter vann om dagen – men hvilken effekt har egentlig dette på immunforsvaret?

Kroppen vår består av rundt 60 prosent vann, og væske er avgjørende for prosesser som fordøyelse, temperatur-regulering og lymfedrenasje (uttransport av avfallsstoffer og angrepne celler, for eksempel fra sykdom). For at alle disse funksjonene skal fungere problemfritt, må kroppen være hydrert.

Hvis du sliter med å drikke nok vann, kan du prøve å ha en vannflaske med deg gjennom hele dagen og natten, og prøv å tilsette sitron, lime eller mynte for å endre smaken.

Vaksinen er din venn

En av de viktigste måtene å beskytte kroppen på og utnytte immunforsvarets kraft på er å vaksinere seg. Takket være den vitenskapelige utviklingen de siste århundrene finnes det i dag vaksiner mot en lang rekke sykdommer, blant annet influensa, stivkrampe, hepatitt, polio, hjernehinnebetennelse, meslinger, røde hunder og kusma.

Ved å tilføre en inaktiv eller svakere del av en sykdomsorganisme, et såkalt antigen, vanligvis gjennom en injeksjon, setter vaksinen i gang en forsvarsreaksjon i immunforsvaret.

Dette «trener» kroppen i å bekjempe sykdommen, slik at den kan reagere på riktig måte hvis den noen gang møter det virkelige viruset.

Mange vaksiner gis i barndommen, men noen gis (eller suppleres) i voksen alder.

Bilder Getty

Få opp pulsen

Trening er bra for helsen vår – sammen med kostholdet er det en av de viktigste faktorene vi kan kontrollere i hverdagen. Men hvordan påvirker en økt hjertefrekvens immunforsvaret?

Høyere puls betyr at mer blod pumpes rundt i kroppen. Ved regelmessig trening blir kroppen bedre til å sirkulere blod og andre væsker. Det betyr at antistoffene kommer raskere frem dit de trengs, og at giftstoffer fjernes mer effektivt.

Men hvilken trening bringer deg nærmere disse målene? Som en generell regel kan vi si at hvis du svetter og kjenner at pulsen øker, er du på god vei. Det kan være som en del av en treningstime, en vanlig løpetur eller sykkeltur, eller til og med sex!

18+

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal, providing you various content: brand new books, trending movies, fresh magazines, hot games, recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price
Cheap constant access to piping hot media
Protect your downloadings from Big brother
Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages
Brand new content
One site

AVXLIVE.ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open https://avxlive.icu

Meditasjon og mindfulness

En studie fra University of Florida fant at åtte dager med intensiv meditasjon hadde en dyptgripende effekt på deltakernes immunforsvar. Vi vet at meditasjon og mindfulness generelt er bra for den mentale helsen vår, men denne studien fant også bevis på fysiske helsefordeler.

Blodprøver ble samlet inn fra deltakerne før og etter «retreaten», og prøvene som ble tatt etterpå, viste aktivering av en rekke gener knyttet til immunforsvaret.

Selv om det trengs flere studier for å bekrefte disse funnene, vil det å ta en regelmessig pause hver dag for å meditere og fokusere på pusten gi en følelse av ro – noe som også er bra for immunforsvaret!

VISSTE DU DET?

Feber betyr at immunforsvaret gjør jobben sin. Det er slik kroppen bekjemper sykdom. Den stimulerer immun-responsen og reduserer effekten av sykdoms-fremkallende bakterier og virus.

Vask hendene

God håndhygiene er avgjørende for å unngå spredning av influensa, norovirus og bakterier som forårsaker matforgiftning, blant mange andre. Det er lett å få dårlige bakterier på hendene uten å vite det.

Å vaske hendene med såpe og rent vann er den beste måten å fjerne disse bakteriene på og unngå å få dem inn i kroppen når du tar på mat eller tar deg i ansiktet. Håndesinfeksjonsmiddel er et godt alternativ når du ikke har tilgang til såpe og vann.

Det beste forsvaret mot denne typen sykdommer er å holde bakteriene ute, slik at immunforsvaret ditt kan fortsette å fungere på et normalt nivå.

Få nok søvn

Hvis du noen gang har opplevd å være på slutten av en lang periode med søvnløshet eller netter med lite søvn, vet du at du ikke føler deg på topp uten hvile. Mens vi sover, «fyller kroppen på» lagrene av immunceller som er ansvarlige for å oppsøke trusler mot kroppen og utløse forsvarsmekanismer. Mindre søvn betyr at kroppen får mindre mulighet til å utføre dette viktige vedlikeholdet.

I tillegg til å gi mindre tid til celledannelse, kan søvnmangel endre måten kroppen danner immunceller på. Faktisk er det noe som tyder på at immunforsvaret «husker» den tidligere søvnmangelen selv når søvnnivået er tilbake til det normale, og fortsetter å danne celler på den endrede måten i flere uker.

«Mens vi sover, 'fyller kroppen på' lagrene av immunceller som er ansvarlige for å oppsøke trusler mot kroppen og utløse et forsvar.»

Ta tilskudd med omhu

Leger anbefaler å ta et daglig tilskudd av D-vitamin om høsten og vinteren, da det er mindre sannsynlig at kroppen klarer å produsere nok fra sollys alene. Hvis du får i deg nok D-vitamin, vil immunforsvaret ditt reagere riktig på bakterier og virus.

Andre næringsstoffer som immunforsvaret trenger, er vitamin A, B6, B12, C og D, samt mineraler som kobber, folat, jern, selen og sink. Det er alltid best å prøve å få i seg mer av disse vitaminene og mineralene gjennom kosten, ettersom det er slik kroppen kan ta dem opp mest effektivt. Men kosttilskudd kan være nyttig for å fylle på når du er usikker på om kostholdet ditt dekker disse behovene.

Kald dusj og kroppsbørsting

En kalddusj høres kanskje lite fristende ut, men den potensielle effekten på immunforsvaret ditt betyr at det absolutt er verdt å vurdere. Regelmessig dusjing i kaldt vann, eller helårsbading, hvis du har muligheten, kan forbedre immunforsvaret ditt. Det er ikke mange sekundene som trengs.Dette kan skyldes økt sirkulasjon, men det trengs mer forskning for å forstå nøyaktig hvordan det hjelper.

En annen egenpleievane som kan bedre immunforsvaret, er tørrbørsting, eller kroppsbørsting. Dette innebærer at man beveger en tørr børste med naturlig kost over huden uten for mye trykk. Denne praksisen stammer fra ayurvedisk medisin, og de positive effektene på immunforsvaret antas å skyldes økt bevegelse av lymfevæske.

Bilder Getty

Reduser stresset

Når vi er stresset, skiller vi ut hormoner som reduserer effektiviteten til lymfocyttene som driver immunforsvaret vårt. Det er også dokumentert at stress kan utløse en betennelsesreaksjon i kroppen. Dette kan i utgangspunktet være gunstig for å bekjempe sykdom, men når det varer over tid, kan det føre til kroniske sykdommer.

For å få ned stressnivået bør du begynne med å finne ut hva som er hovedårsaken til stresset. Er det jobb, familie, økonomi eller noe annet? Deretter kan du begynne å finne ut hva du kan gjøre. Kanskje du for eksempel bør forsøke å redusere arbeidsmengden eller ordne med ekstra barnepass hvis det er mulig. Utover disse tiltakene kan en blanding av trening, et sunt kosthold, egenomsorg og sosialt samvær hjelpe – prøv deg frem for å se hva som hjelper deg mest.

Probiotika og prebiotika

Det er viktig å ta vare på tarmen. Tarmen og hjernen er tett forbundet. Ny forskning tyder på at sammensetningen av bakterier i tarmen kan påvirke hjernen og derigjnnom humøret og mental helse. Det er først nå vi begynner å forstå hvor viktig en sunn tarm og et sunt mikrobiom (tarmflora) er for resten av prosessene i kroppen vår.

Det antas at probiotika kan bidra til å forbedre tarmhelsen ved å tilføre «gode» bakterier til mikrobiomet, noe som i sin tur kan bidra til å aktivere immuncellene. Probiotiske matvarer inkluderer yoghurt, kimchi, kefir, kombucha og andre fermenterte matvarer.

Prebiotika kan også hjelpe ved å gi «mat» til de vennlige bakteriene i tarmen. Prebiotiske matvarer som du bør øke inntaket av, er hvitløk, løk, purre og asparges.

VISSTE DU DET?

For de fleste vil ikke et vitamin C-tilskudd gjøre deg raskere frisk når du er syk.

«En av de beste og enkleste måtene å påvirke balansen i immunforsvaret positivt på, er å endre kostholdet slik at vi får i oss viktige næringsstoffer.»

Slutt å røyke – eller ikke begynn

Noe av det beste du kan gjøre for den generelle helsen din, er å la være å røyke – enten det er å slutte å røyke eller å la være å begynne å røyke i det hele tatt.

Det har vist seg at røykere har lavere nivåer av mange immunceller, men høyere nivåer av celler som er relatert til betennelse. Det finnes også bevis som tyder på at røykere har større sannsynlighet for å lide av autoimmune lidelser (som fører til at kroppen angriper friske celler og vev ved en feiltakelse). Den gode nyheten er at immunforsvaret i stor grad er i stand til å gå tilbake til normale nivåer etter røykeslutt, med unntak av to typer immunceller.

Bipollen

I tillegg til de kjente fordelene ved å spise honning, er det blitt mer vanlig å spise bipollen på grunn av de helsebringende egenskapene. Noen bruker bipollen i smoothies eller salater for å forbedre hjertehelsen, immunforsvaret, redusere betennelser og til og med lindre symptomer på depresjon.

Blandingen av proteiner, vitaminer og mineraler i bipollen bidrar til å balansere immunforsvaret, men det har også vist seg at det hemmer frigjøringen av histamin (som er ansvarlig for allergiske reaksjoner), samt fremskynder helbredelse.

Når du vurderer bipollen, må du huske på at noen innsamlingsmetoder er skadelige for bikubene. Det er viktig at personer med pollenallergi eller allergi mot biestikk ikke bruker dette kosttilskuddet.

Spis sunt

En av de beste og enkleste måtene å påvirke balansen i immunforsvaret positivt på, er å endre kostholdet slik at vi får i oss de næringsstoffene som er viktige for den generelle helsen.

Variasjon er nøkkelen: Jo flere farger på tallerkenen, desto bedre. Ha som mål å få i deg et utvalg av frukt, grønnsaker, fullkorn, proteiner, meieriprodukter eller berikede alternativer, samt frø og nøtter. Som allerede nevnt er det også en fordel å få i seg en god porsjon prebiotika og probiotika.

Noen matvarer er spesielt effektive for immunforsvaret, for eksempel sitrusfrukter, som er fulle av vitamin C, og gurkemeie, et krydder som har vist seg å hjelpe immunforsvaret og gi antimikrobielle fordeler (selv om det trengs mer forskning).

Bilder Getty

Ta tak i underliggende tilstander

Det finnes en rekke tilstander som kan føre til en svekkelse av immunforsvaret ditt. I disse tilfellene er det viktig å følge behandlingsplanen som legen din anbefaler.

Autoimmune lidelser som lupus (SLE), leddgikt og type 1-diabetes fører til at kroppen reagerer ved at immunforsvaret setter i gang en unødvendig respons. Hiv og aids fjerner immunceller, noe som gjør kroppen sårbar for infeksjoner. Kreft og enkelte kreftbehandlinger kan også svekke immunforsvaret. I alle tilfeller der en langvarig tilstand påvirker kroppens respons på sykdom, bør du rådføre deg med en lege som kan diskutere hvordan du best kan bidra til å beskytte immunforsvaret mot disse utfordringene.

«For å sikre at immunforsvaret ditt er så balansert som mulig, bør du unngå alkohol.»

Unngå smittede mennesker

På samme måte som å holde hendene rene, er det sunn fornuft å holde seg unna folk som du vet er syke med smittsomme sykdommer.

Noen ganger kan det være vanskelig å unngå syke mennesker som kanskje har kommet på jobb, vært på fest eller bare har vært i butikken for å handle. Kanskje vet du ikke engang at de er syke. Men i tilfeller der du vet det, vil de fleste ha forståelse for at du holder avstand hvis du forklarer at du prøver å holde deg frisk. I slike tilfeller kan du forsøke å sørge for at minst mulig tid tilbringes innendørs eller i nærheten av andre. Du kan også prøve å holde deg hjemme neste gang du er syk, og håpe at andre gjør det samme!

Hold neglene rene og pene

En viktig del av håndhygienen er å holde neglene rene. Mange bakterier kan gjemme seg under neglen, der den møter huden. Skarpe negler kan også føre til kutt, noe som er ubehagelig og smertefullt.

Hvis du er opptatt av å beskytte immunforsvaret ditt så godt som mulig, bør du klippe neglene regelmessig for å holde dem korte og bruke en neglebørste for å fjerne smuss og skitt som en vask med såpe og vann ikke har klart å fjerne. Det kan også hjelpe å dyppe fingertuppene i varmt såpevann for å fjerne smuss, og det samme kan et langt, varmt bad – som også bidrar til å vaske bort dagens stress.

VISSTE DU DET?

Badstuer får deg ikke bare med å slappe av, de kan også styrke immunforsvaret ditt. Temperaturøkningen hjelper kroppen din med å tilpasse seg overgangen fra kulde til varme ved å fungere som en «febersimulator», slik at du er bedre forberedt på å bekjempe infeksjoner om vinteren.

Gjør noe du elsker

Forskning har vist at lykke kan hjelpe deg med å bekjempe sykdom. Vi kjenner ennå ikke vitenskapen bak hvordan dette fungerer, men flere studier har funnet en sammenheng mellom en positiv holdning eller følelse og en sterkere immunrespons når du blir utsatt for et virus eller en annen sykdomsfremkallende mikrobe. I en studie utløste behagelige bilder og lukter en økning i immunoglobulin A (et antistoffprotein) og en reduksjon i kortisol hos forsøkspersonene.

Enten det er å le av noe morsomt, tilbringe tid med dine nærmeste, fordype deg i favoritthobbyen din eller slå din personlige rekord på en løpetur – finn ut hva som gjør deg glad, og sett av tid til det så ofte du kan. Ikke bare blir du i bedre humør, det kan også styrke immunforsvaret ditt.

Bilder Getty

Kutt ut alkohol

Alkohol har en rekke negative effekter på immunforsvaret. Det undertrykker immunforsvaret, og det tar energi fra andre viktige oppgaver i kroppen når den skal bearbeide alkoholen, som den ikke kan lagre i kroppen. Dette er en belastning for leveren, siden det er der alkoholen fjernes fra blodet. Alkoholinntak kan også endre mikrobiomet i mage-tarmkanalen, noe som kan endre hvordan den fungerer.

Disse reaksjonene gjør kroppen mer mottakelig for sykdom. For å sikre at immunforsvaret ditt er så balansert som mulig, bør du unngå alkohol og heller velge en alkoholfri drink.

MATEN som STYRKER *Immunforsvaret*

Kroppens immunrespons er i stor grad avhengig av opptaket av en rekke mikronæringsstoffer som vi får fra det vi spiser. Her får du vite hvilke matvarer som er avgjørende for immuncellenes vekst og funksjon.

Immunforsvaret vårt er et komplisert veikart bestående av proteiner, celler, vev og organer som går sammen i ulike prosesser for å bekjempe patogener som kommer inn i kroppen din. Dette er bakterier, virus og andre fremmedlegemer som kan forårsake sykdom eller infeksjon. I møte med et patogen utløser immunforsvaret en automatisk respons der antistoffer frigjøres. Disse antistoffene fester seg så til den fremmede partikkelen og dreper den.

Det er allment kjent at et sunt og balansert kosthold spiller en viktig rolle for vår fysiske helse, spesielt når det gjelder vårt naturlige forsvar. Et næringsfattig kosthold kan derimot svekke produksjonen av immunceller og antistoffer og hindre deres aktivitet, i tillegg til at det kan føre til kronisk betennelse i tarmen, noe som igjen kan undertrykke immunforsvaret.

Ved å innlemme spesifikke immunitetsfremmende matvarer i kostholdet kan vi styrke immunforsvaret vårt. Men hvor skal man begynne, og hva skal man spise? Her ser vi nærmere på de ulike matvarene og drikkene som forsyner kroppen med de næringsstoffene den trenger for å holde deg frisk.

Tekst Bee Ginger **Bilder** Getty

Protein

Protein er en del av en kompleks gruppe molekyler som utfører en rekke oppgaver i kroppen vår. Proteiner er ansvarlige for å bygge muskler, styrke skjelettet og gi deg ekstra energi. De er med andre ord viktig for alle funksjoner, og ingen av dem er viktigere enn immunforsvaret. Proteiner består av aminosyrer som bidrar til å gjøre immunforsvarets fremste våpen – antistoffene, B-cellene og T-cellene – til bakteriebekjempere som kan oppdage og drepe inntrengere før de forårsaker problemer. Heldigvis er noen av de beste proteinene som er tilgjengelige, temmelig rimelige. Havre, cottage cheese, sardiner, tunfisk på boks, fjærkre, tempeh og svarte bønner er alle gode proteinkilder.

VISSTE DU DET?

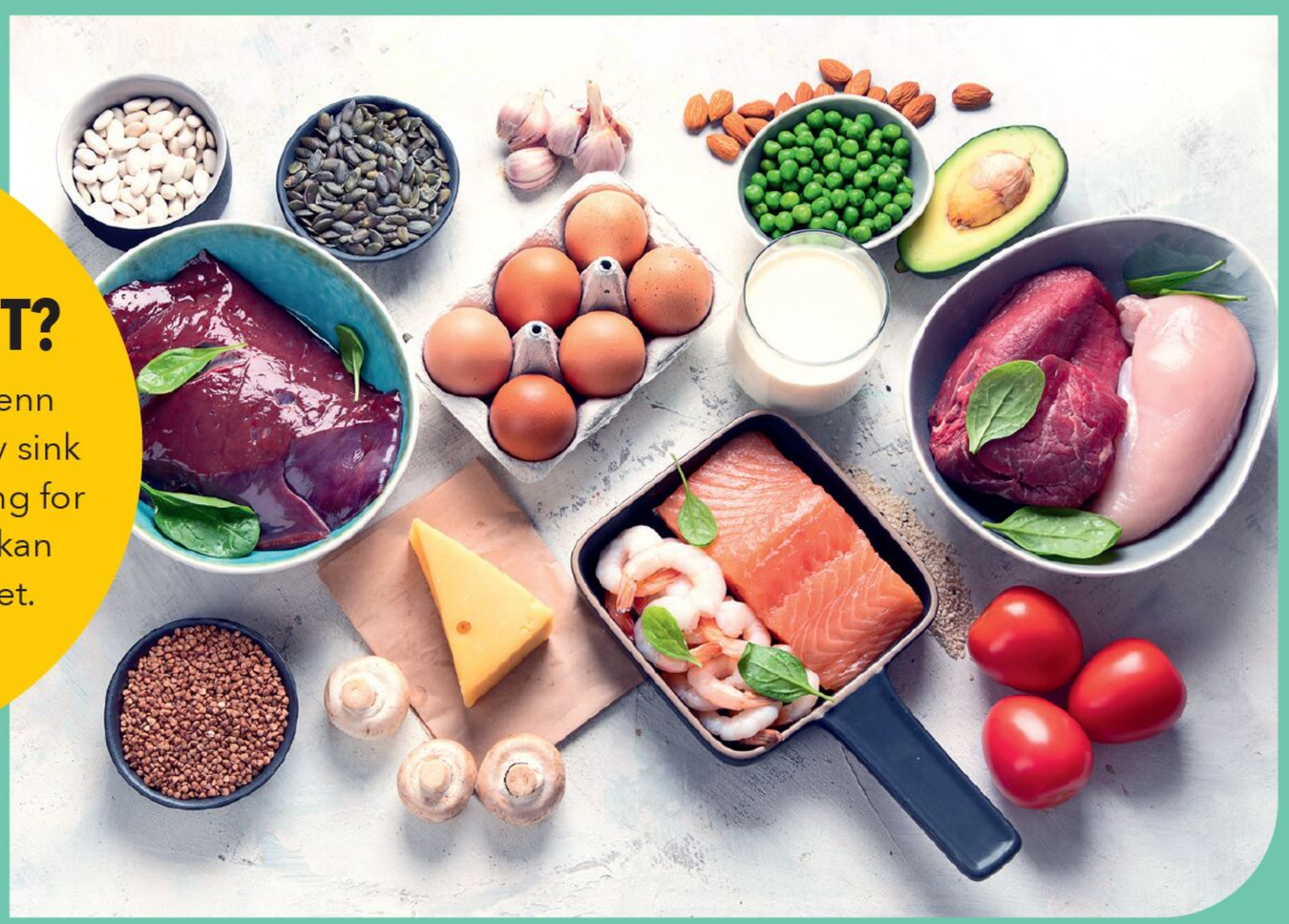
Visse proteiner lagrer næringsstoffer som jern for å gi deg ekstra tilførsel når du trenger det.

Selen

Selen er ikke bare et essensielt sporstoff (noe som betyr at menneskekroppen bare trenger en liten mengde av det), men det har også sterke antioksidant-egenskaper, hvorav noen ligner på egenskapene i vitamin E. Selen er viktig for å støtte immunforsvaret, det regulerer enzymer og bidrar til å opprettholde normalfunksjonen i muskler og vev. Følgende fisk er en god kilde til selen: torsk, østers, krabbe, reker, kamskjell og hummer. Brun ris, havre, hvitløk, paranøtter, eplesidereddik, kålrot og rød mangold er også svært gunstige. En viktig ting å merke seg er at kvinner som ammer eller er gravide, bør snakke med helsepersonell før de tar selentilskudd. Det er også verdt å være klar over at bearbeidede matvarer kan motvirke helsefordelene med selen.

VISSTE DU DET?

Bare to paranøtter om dagen kan gi deg den anbefalte daglige mengden selen.



VISSTE DU DET?

Du bør ikke innta mer enn anbefalt daglig inntak av sink (9,5 mg for menn og 7 mg for kvinner). For mye sink kan svekke immunforsvaret.

Sink (Zn)

Sink er essensielt for immunforsvarets funksjon, og har ansvaret for å beskytte vevsbarrierer i kroppen og bidra til å forhindre at uønskede eller fremmede patogener kommer inn. Sink spiller en viktig rolle i betennelsesreaksjoner og bidrar også til utviklingen av immunceller.

Sjømat (som østers og sardiner), nøtter (pekannøtter, mandler, valnøtter, peanøtter og paranøtter), kylling, biff av storfekjøtt, egg, ingefær, havregryn, voksbønner og erter er alle sunne og gode kilder til sink.

Bilder Getty

Vitamin C

Vi tyr ofte til C-vitamin for å avverge en forkjølelse, eller for å bekjempe den hvis vi har allerede har blitt forkjølet. C-vitamin øker produksjonen av hvite blodlegemer i kroppen, noe som er nøkkelen til å bekjempe infeksjoner, og honning og sitron i teen kan være lindrende når du føler deg elendig. Vitamin C er imidlertid mye mer enn bare sitrusfrukter; det finnes i en hel regnbue av frukt og grønnsaker, fra kirsebær og jordbær til rød paprika, purre, persille og brønnkarse. Det er også utbredt i kålrotfamilien, og finnes i grønnkål, brokkoli, rosenkål, rød- og hvitkål, blomkål og spinat. Vitamin C støtter ikke bare de ulike immuncellene og deres funksjoner, det forbedrer også deres evne til å beskytte kroppen mot infeksjoner og holder immunforsvaret i orden ved å rydde ut gamle celler og erstatte dem med nye.

VISSTE DU DET?

For å opprettholde god helse må du fylle lageret med C-vitamin daglig. Dette er fordi kroppen din ikke kan produsere det og ikke lagrer det.

VISSTE DU DET?

E-vitamin forblir aktivt i matvarer som tidligere har vært frosset ned, og det ødelegges ikke ved tilberedning.

Vitamin E

Vitamin E er, i likhet med sin fetter vitamin C, en kraftig antioksidant. Det er avgjørende for å styrke immunforsvaret og dets funksjoner, det bidrar til å bekjempe infeksjoner og utvider blodårene for å hindre at det dannes blodpropper. Vitamin E bidrar også til å opprettholde friske øyne og hud, og sammen med selen forebygger det nedbrytning av enzymer som er viktige for stoffskiftet vårt. Vitamin E finnes i alle cellemembranene våre og beskytter dem mot oksidativt stress, som oppstår når cellene ikke klarer å fjerne frie radikaler. Vitamin E finnes i mange former, særlig i nøtter og nøttesmør som mandel- og peanøttsmør, men også i laks, spinat, brun ris, asparges, gulrøtter, olivenolje og solsikkefrø.

«Vitamin A bidrar til å opprettholde epitelvev og slimhinnen i mage–tarmkanalen. Det er også viktig for å opprettholde immunforsvaret.»

Bilder Getty

VISSTE DU DET?

På grunn av sin evne til å bekjempe virus-, bakterie- og parasittinfeksjoner, har vitamin A blitt kalt anti-infeksjonsvitaminet.

Vitamin A

Dette nødvendige vitaminet er også kjent som retinol, og det hjelper kroppen med å forsvare seg mot infeksjoner og sykdommer. Forskning viser at det er et av de aller beste vitaminene for sunn hud, og det forbedrer også synet ditt, spesielt nattsynet. Det er avgjørende for vekst gjennom hele livet, ettersom det bidrar til å opprettholde og utvikle epitelvev og slimhinnen i mage-tarmkanalen. Det er også viktig for å opprettholde immunforsvaret. Det finnes i steinfrukter som nektariner og aprikoser, cantaloupemelon, rød paprika, brønnkarse, urter som persille og gressløk, gresskar, søtpoteter, gulrøtter, egg, lever og mørkegrønne grønnsaker som grønnkål, mangold, grønnkål og spinat.

«Kobber bidrar til å vedlikeholde blodårene, noe som fremmer et godt immun-system.»

Kobber (Cu)

Kobber finnes naturlig i mange matvarer, og er et annet viktig mineral som styrker immunforsvaret. Kobber er nødvendig i det daglige kostholdet for at kroppen skal fungere normalt. Kobber bidrar til å produsere energi og hjelper til med å vedlikeholde blodårene, noe som fremmer et velfungerende og godt immunsystem. Denne smarte antioksidanten binder seg til alle frie radikaler i kroppen og beskytter de friske cellene dine fra å ta skade. Du trenger bare en liten mengde per dag, men det er viktig for å bearbeide kolesterol og holde bein, vev og røde blodlegemer i god form. Fordi kroppen ikke kan danne kobber på egen hånd, må det tas som tilskudd eller finnes i følgende matvarer: innmat, skalldyr, cashewnøtter, mørk sjokolade, sitroner, bananer og hvetekli.

VISSTE DU DET?

De fleste typer sjømat gir deg en god dose kobber, særlig skalldyr. Frossen fisk er like bra, siden den er pakket med maksimal ferskhet. Det betyr at den har samme ernæringsmessige fordeler som de ferske alternativene.

Folat

Du kjenner kanskje folat bedre som folsyre, og det er fordi folat er den naturlige formen, mens folsyre er den syntetiske versjonen. Begge har imidlertid like store fordeler for helsen, og særlig når det gjelder immunforsvaret. I sin naturlige form finnes folat, som tilhører vitamin B-familien, i linser, bønner, grønne bladgrønnsaker og alles favoritt – avokado. Folsyre finnes også som tilskudd og anbefales ofte til gravide fordi det bidrar til å opprettholde og videreføre produksjonen av celler i kroppen, særlig i spedbarnsalderen og i perioder med rask vekst.

VISSTE DU DET?

Det sies at gravide kvinner kan få i seg mer enn nok folat bare ved å spise brokkoli. Men siden kvinner bør få i seg ca. 400 mikrogram per dag både før og under svangerskapet, blir det veldig mye brokkoli, og derfor er et tilskudd et bedre alternativ.

VISSTE DU DET?

Du kan ha nytte av kosttilskudd hvis du har et vegansk eller vegetarisk kosthold, ettersom de fleste matvarer med høyt innhold av vitamin B12 kommer fra animalske produkter.

Vitamin B12

Sammen med folsyre er vitamin B12 avgjørende for optimal immunfunksjon. Sammen er de avgjørende for å produsere nok røde blodlegemer til å transportere oksygen rundt i kroppen. Hvis du mangler en av dem, kan du oppleve at immunforsvaret ditt begynner å svikte, fordi kroppen din vil slite med å avverge patogener, noe som gjør deg mer utsatt for infeksjoner.

Et tilstrekkelig inntak av vitamin B12 vil sørge for at de røde blodlegemene er fornøyde og i stand til å danne seg og fungere som de skal, og dermed skjerpe kroppens immunrespons. Matvarer som inneholder mye vitamin B12 er blant annet storfekjøtt, kalkun, skalldyr, fet fisk som sardiner, tunfisk, laks og ørret og meieriprodukter som yoghurt, ost og melk.

Bilder Getty

URTER OG KRYDDER

Fem fantastiske urter og krydder som styrker immunforsvaret ditt

Mennesker har brukt urter og krydder som medisin siden tidenes morgen, og de har vist seg å være effektive verktøy for å styrke immunforsvaret. Her er fem av dem som du enkelt kan innlemme i kostholdet ditt.

GURKEMEIE

Denne lille roten er kjent for sin knallgule farge, og finnes i både malt og fersk form. Det viktigste aktive stoffet i gurkemeie er curcumin, som er fantastisk potent og fullpakket med kraftige antioksidanter og betennelsesdempende egenskaper.

INGEFÆR

En annen rot som kan bidra til å holde immunforsvaret ditt på alerten er ingefær. Denne roten har antibakterielle og antibiotiske egenskaper og kan bidra til å redusere varigheten og alvorlighetsgraden av ulike symptomer hvis du blir syk.

MYNTE

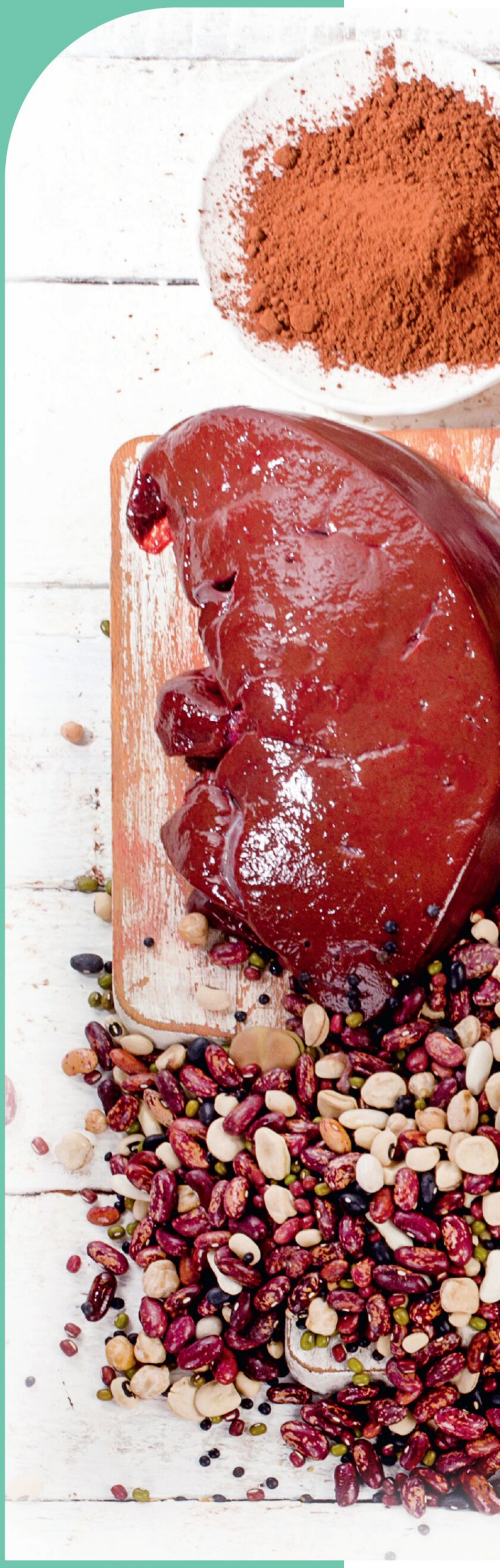
Mynte inneholder en rekke flavonoider som forebygger infeksjoner, og peppermynte inneholder mentol, et stoff som virker både smertestillende og bedøvende, og som er perfekt for å åpne tette bihuler.

SOLHATT

Solhatt er kjent for å påvirke immunsystemet, og kan enten roe ned eller styrke immunforsvaret. Både blomst og røtter av planten har vist seg å styrke immunforsvaret. Solhatt fremmer leverfunksjonen og er både betennelsesdempende og en sterk antioksidant.

ROSMARIN

Regelmessig inntak av denne velduftende urten kan hjelpe immunforsvaret med å bekjempe infeksjoner og redusere risikoen for å få flere. Dette skyldes at rosmarin inneholder rosmarinsyre og karnosinsyre, som har antivirale, soppdrepende og antibakterielle egenskaper.



VISSTE DU DET? VITAMIN D

Vitamin D, som ofte omtales som solvitaminet, er faktisk et fettløselig næringsstoff som er avgjørende for immunsystemets funksjon. Det er ansvarlig for å styrke patogenbekjempende makrofager og monocytter i kroppen (de hvite blodlegemene som utgjør de viktigste delene av immunforsvaret). Forskning som ble utført etter koronapandemien, viste at D-vitamin kan hindre betennelse i kroppens luftveier og gi raskere bedring.

VISSTE DU DET?

Personer som lider av jernmangel, også kalt anemi, opplever ofte at de har nedsatt immunforsvar, noe som gjør dem mer sårbare for infeksjoner.

Jern (Fe)

Som navnet tilsier, er jern et metallisk grunnstoff og en grunnleggende byggekloss for kroppen vår. Jern bidrar til å lage hemoglobin, proteinet som finnes i de røde blodlegemene hvis oppgave er å transportere oksygen rundt i kroppen. For lite jern har dårlige konsekvenser for immunforsvaret og den generelle helsen, og kan føre til hjerte- og lungeproblemer. Heldigvis finnes det i en rekke matvarer som styrker immunforsvaret, som nøtter, mørkegrønne bladgrønnsaker, rødt kjøtt, kikerter, kidney- og edamamebønner, linser og lever, skjønt sistnevnte ikke er egnet for gravide. Det kan også hjelpe å kutte ned på inntaket av te, kaffe og meieriprodukter, ettersom et for høyt inntak av disse produktene kan hindre kroppen i å ta opp jern.

Bilder Getty

7

MATVERSTINGER

for

Immunforsvaret

VISSTE DU AT?

Stekt mat øker i større grad glykerings-prosessen, som er knyttet til en mindre gunstig tarmflora.

Mens noen matvarer styrker immunforsvaret, kan andre svekke det. Finn ut hvordan kostholdet ditt kan hemme kroppens forsvar.

Rundt 70 prosent av immunforsvaret vårt befinner seg i tarmen, så det er ikke overraskende at kroppens evne til å bekjempe infeksjoner påvirkes av maten og drikken vi inntar. Men selv deler av immunforsvaret som ikke er involvert i fordøyelsen, påvirkes av kostholdet vårt, ettersom maten brytes ned, tas opp i blodet og transporteres til celler i hele kroppen.

Å spise en rekke næringsrike matvarer, som frukt, grønnsaker, fullkorn, nøtter, frø og linser, vil bidra til å opprettholde et sunt immunforsvar. Det finnes imidlertid mat og drikke som ikke har en like positiv innvirkning på kroppens evne til å forsvare seg mot patogener.

Finn ut hva slags mat du bør unngå for å få mest mulig ut av immunforsvaret ditt, fra morgenkaffen til desserten etter middagen.

1 Bearbeidet mat

Ferdigretter, chips, kaker og kjeks – ja, faktisk alle typer bearbeidet mat – inneholder ofte tilsetningsstoffer som skal forlenge holdbarheten, samt forbedre konsistens og smak. Selv om dette kanskje gleder smaksløkene, vil ikke immunforsvaret takke oss.

Emulgatorer har for eksempel vist seg å endre tarmbakteriene og skade tarmslimhinnen. Visse kunstige søtningsmidler, inkludert sukralose og sakkarin, har også blitt knyttet til en endret sammensetning av tarmbakterier, tarmbetennelse og et svekket immunforsvar.

Bearbeidede matvarer er også ofte fylt med overflødig sukker og fett. Dette kan føre til et overinntak av kalorier og økt risiko for fedme – et helseproblem som er knyttet til betennelser og et immunsystem ute av balanse.

Tekst Rebecca Bradbury **Bilde** Getty

2 Alkohol

Rødvin er muligens en rik kilde til betennelsesdempende antioksidanter. Men risikoen ved å ta seg noen glass vin – eller andre alkoholholdige drikker – er langt større enn fordelene.

Langvarig alkoholbruk går ut over mange av kroppens organer, og heller ikke immunforsvaret slipper unna. I lungene, for eksempel, skader alkohol immuncellene og de fine hårene som har til oppgave å rense luftveiene for patogener. På samme måte kan alkohol ødelegge mikroorganismene i tarmen, som bidrar til å opprettholde et sunt immunforsvar.

Disse endringene gjør det vanskeligere for immunforsvaret å gjenkjenne og reagere på patogener. Resultatet er at personer som drikker mye, ofte opplever mer intense sykdommer og mer langvarige symptomer fordi immunforsvaret må jobbe hardere for å bekjempe infeksjoner.

3 Raffinerte karbohydrater

Raffinerte karbohydrater er korn som har blitt ribbet for fiber og næringsstoffer under bearbeidingen. Blant de vanligste synderne er loff, hvit ris og bakevarer som kaker og kjeks.

Etter raffineringsprosessen består raffinerte karbohydrater av bare ett eller to sukkermolekyler. Denne ukomplekse strukturen gjør at de tilhører kategorien «enkle karbohydrater». Det betyr at de brytes raskt ned når de fordøyes, kommer raskt inn i blodet og skaper høyt blodsukker.

Når kroppen prøver å fjerne dette sukkeret, stimulerer det en betennelsesreaksjon. Studier viser at et større inntak av raffinerte karbohydrater er forbundet med høyere nivåer av CRP – en inflammatorisk markør som når den er forhøyet er en risikofaktor for å utvikle kroniske betennelsesrelaterte lidelser, som hjerte- og karsykdommer.

VISSTE DU DET?

For høyt alkoholinntak kan hemme det ervervede immunsystemets evne til å danne antistoffer som bekjemper infeksjoner.

4 Salt

Salt er et vidundermiddel i matlagingen, og løfter smaken på nesten alle retter. Men dessverre er store mengder bordsalt, også kjent som natriumklorid, ikke så bra for helsen vår.

Mange er klar over at salt kan føre til høyt blodtrykk, men få er klar over at salt også kan svekke immunforsvaret. Forskning viser at høyere natriumkonsentrasjoner i blodet påvirker både aktiveringen og funksjonen til immuncellene i kroppen negativt.

En studie fra 2020 antydet at dette skyldes at salt spiller en hemmende rolle og får immuncellene til å produsere mindre energi. Immunforsvaret må derfor jobbe med et dårligere utgangspunkt.

Ettersom rundt tre firedeler av saltet vi får i oss kommer fra ferdiglagde matvarer, som brød, kjøttprodukter og ferdigretter, kan det å kutte ned på disse redusere saltinntaket.

Bilder Getty

«Få er klar over at salt også kan svekke immunforsvaret ... og føre til at immuncellene produserer mindre energi.»

«Fordi koffein er en stressfaktor, stimulerer det kroppens stress-respons og får kortisolnivået til å stige.»

VISSTE DU DET?

Høye blodsukkernivåer kan endre tarmens gjennomtrengelighet, noe som bidrar til kronisk betennelse.

Bilder Getty

5 Koffein

En kopp kaffe kan være den perfekte oppkvikkeren, men dessverre gir ikke for mye koffein immunforsvaret det samme løftet.

For det første er koffein en stressfaktor, og det stimulerer derfor kroppens stressrespons og får kortisolnivået til å stige. Når kortisolnivået blir for høyt, reagerer immunforsvaret med å øke produksjonen av betennelsesstoffer, og for mye av disse stoffene er knyttet til autoimmune lidelser.

For det andre er koffein beryktet for å forstyrre søvnen, og en god natts søvn er en av de beste måtene å forbedre immunforsvaret på. Søvn har ikke bare en positiv effekt på mange av våre viktige immunceller, som for eksempel T-celler, men det bidrar også til å bekjempe betennelsesfremmende cytokiner.

6 Sukker

Hvis du er glad i det søte, kan det hende at immunforsvaret ditt ikke fungerer så godt som det kunne. Forskning viser nemlig at for mye sukker kan svekke kroppens evne til å avverge virus og infeksjoner. En studie utført på bananfluer avslørte at funksjonen til de hvite blodcellene, som er viktige aktører i kroppens immunforsvar, påvirkes spesielt mye av en overbelastning av sukker.

Forskerne fant ut at det skal rundt 75 gram sukker til for å svekke immunforsvaret, og når de hvite blodlegemene først er påvirket, er immunforsvaret svekket i omtrent fem timer. Det betyr at selv om du får åtte timers søvn, trener og spiser dine fem om dagen, kan noen få brusflasker eller litt godteri svekke immunforsvaret ditt.

7 Matvarer med mye omega-6-fettsyrer

Du har sikkert hørt om omega-3-fettsyrer. De finnes i valnøtter, linfrø og laks, og er essensielle næringsstoffer som anbefales varmt på grunn av sine betennelsesdempende egenskaper. Hva er så omega-6-fettsyrer? Disse fettsyrene er mindre kjent, men fortsatt essensielle, og finnes i soyabønner, solsikkeolje og mais. Ideelt sett skulle kroppen ha et likt forhold mellom omega-3 og omega-6, men i den vestlige verden, på grunn av våre kostholdsvalg, har dette en tendens til å i bikke over i for mye av sistnevnte.

For mye omega-6 i kroppen antas å motvirke de betennelsesdempende effektene av omega-3. Forskning viser at kosthold med mye omega-6-fettsyrer fremmer tilkomsten av pro-inflammatoriske proteiner, noe som svekker immunforsvaret. Kosthold med et høyt innhold av omega-3-fettsyrer reduserer produksjonen av disse proteinene og styrker immunforsvaret.

«Kosthold med mye omega-6-fettsyrer fremmer tilkomsten av pro-inflammatoriske proteiner.»

PER PORSJON
375 kalorier | 22 g fett
5 g mettet fett | 28 g karbohydrater

MAT *som* HOLDER DEG *frisk*

Hold vinterforkjølelsene unna med disse enkle oppskriftene, fylt med ingredienser gjør kroppen din godt.

MOST AVOKADO- TOAST MED BLØTKOKT EGG

Egg er proteinrikt og en av få matvarer som inneholder vitamin D. Denne retten gjør også at du ikke blir så fort fysen på formiddagen.

4 personer - Klar på 10 minutter

4 egg
2 avokadoer
Saft av en halv lime
8 skiver grovt brød

1 Kok eggene i kjele i 7 minutter slik at de får en lett stivnet eggeplomme. I mellomtiden tar du ut steinen i avokadoene, skreller dem og deler dem i fire.
2 Ha avokadobiter i en bolle og krydre godt med salt og pepper. Press over limesaft og mos godt med en gaffel.
3 Rist brødskivene og skrell eggene.
4 Fordel avokadomosen på toastbrødet, del eggene i to og legg dem på toppen.

SPICY PAPRIKA- OG LINSESUPPE

Denne fyldige suppen er stappfull av C-vitaminer fra paprikaen og proteiner fra linsene – og mmunforsvaret får en boost fra hvitløk og chili.

PER PORSJON
293 kalorier | 7 g fett
1 g mettet fett | 38 g karbohydrater

4 personer - Klar på 30 minutter

200 g røde linser
2 ss olivenolje
1 middels stor løk, finhakket
2 hvitløksfedd, knust
1 ts knust chili
1 ts sterk, røkt paprika
4 røde paprikaer, renset og skåret i terninger
1 liter grønnsaksbuljong
1 ss sherryeddik
1 ts sukker
4 ss yoghurt naturell

1 Skyll de røde linsene, og la dem ligge i kaldt vann. Varm olivenolje i en stor kasserolle og stek løken til den er myk. Tilsett hvitløk og rød chili i 2 minutter. Ha i røkt paprika det siste minuttet med en skvett vann.
2 Tilsett paprikaterninger og stek under lokk i 10 minutter, rør av og til. Hell av linsevannet og tilsett linser og grønnsaksbuljong i kasserollen. Sett på lokk, kok opp og la det småkoke i 15 minutter.
3 Hold av en tredel av suppen, og mos resten med en stavmikser. Ha alt tilbake igjen i suppen, og smak til med sherryeddik og sukker. Fordel suppen i 4 skåler og vend 1 ss yoghurt naturell i hver.

Bilder TI-mediacontent.com (avo toast, suppe) **Sammensatt av** Keiron George (smoothiebolle) **Oppskrifter og bilder** futurecontenthub.com (smoothie bowl)

SMOOTHIE-BOWL MED GRØNN TE

PER PORSJON
378 kalorier | 24 g fett
5 g mettet fett | 25 g karbohydrater

Grønn te har et høyt innhold av epigallokatekingallat (EGCG). Det er en kraftig antioksidant som forbedrer immunforsvaret.

1 person Klar på 30 minutter

¼ avokado
2 ss yoghurt naturell
En håndfull babyspinat
Saft av ¼ lime
1 dl veldig sterk matcha-te, avkjølt
1 pære
4 cm agurk
En håndfull bær og frø, til servering

1 Kjør alle ingrediensene bortsett fra bær og frø i en blender til konsistensen er jevn som en tykk yoghurt.
2 Vask bærene i et dørslag, del de største i to, og legg dem på toppen av smoothiebowlen. Avslutt med litt blandede frø.

PER PORSJON
150 kalorier | 7 g fett
1 g mettet fett | 19 g karbohydrater

BAKT PAPRIKA- OG TOMATSUPPE

Beregnet i gram er rød paprika nesten tre ganger så rik på C-vitamin som appelsiner – og den er en god kilde til betakaroten, som bidrar til å opprettholde sunn hud og friske øyne.

2 personer - Klar på 1 time

2 røde paprikaer, delt i to og renset for frø
Olivenolje, til steking
3 modne tomater
1 liten løk, finhakket
3 dl grønnsaksbuljong
Crostini med fersk pesto, til servering

1 Forvarm ovnen til 200 °C. Krydre paprikaen med nykvernet sort pepper. Ha det i en lett oljet ildfast form og stek i 30 minutter. Tilsett deretter tomatene og stek i 15 minutter til.
2 I mellomtiden steker du løken i en kjele med litt av buljongen til den er myk (ca. 15 minutter).
3 Legg de stekte grønnsakene i en bolle og dekk til med plastfolie. La det stå til det er kjølig nok til å kunne håndteres. Fjern skallet. Ta vare på eventuell saft fra kjøttet og tilsett dette, sammen med resten av buljongen, i kjelen med løken. Rør rundt og la det småkoke i noen minutter. Ta av varmen og la suppen avkjøles litt, før du kjører den jevn med stavmikseren.
4 Dryss over litt nykvernet pepper og server eventuelt med pestocrostini (eller bagett). Supperester kan fryses ned, eller så holder den seg i kjøleskapet i opptil fire dager.

SITRONKYLLING MED STEKT RIS OG BROKKOLI.

Brokkoli er sannsynligvis en av de sunneste og mest fordelaktige grønnsakene på tallerkenen din. Den er full av vitaminer, antioksidanter og er også en god kilde til fiber

4 personer - Klar på 15 minutter, pluss marinering

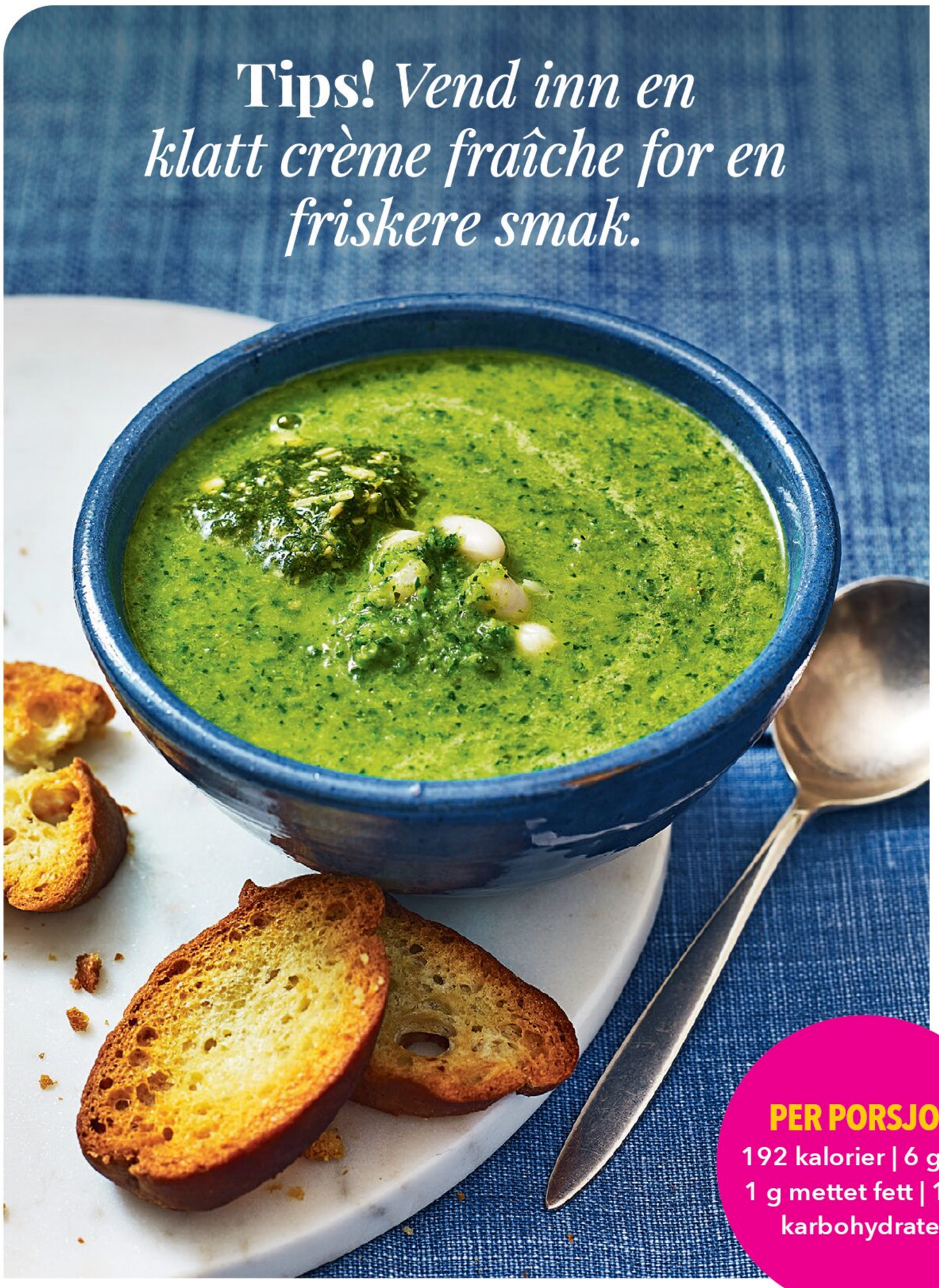
PER PORSJON
204 kalorier | 7 g fett
1 g mettet fett | 20 g karbohydrater

Tips *For å gjøre denne retten vegetarisk, kan du bytte ut kyllingen med ekstra fast tofu.*

Sprayolje
200 g kylling i strimler
50 g frosne erter
50 g brokkoli
50 g mais eller hakket babymais
200 g ris, kokt
1 vårløk, strimlet
1 ss sesamfrø

Til marinaden
2 ss tomatpuré
2 ss soyasaus med redusert saltinnhold
1 ts revet ingefær
1 ts revet hvitløk
Saft av ½ sitron (du kan også bruke skallet, hvis du vil)

1 Bland alle ingrediensene til marinaden i en bolle som ikke er av metall. Ha i kyllingen, vend den godt og la den marinere til den skal tilberedes.
2 Spray en wok eller dyp stekepanne med sprayolje og stek kyllingen, men ta vare på marinaden. Stek under omrøring i 3-4 minutter, tilsett deretter grønnsakene og stek under omrøring i ytterligere 2-3 minutter.
3 Tilsett risen og resten av marinaden, sammen med 2-3 ss vann, og stek under omrøring til den er rykende varm. Hell over i skåler, og dryss over vårløk og sesamfrø.



SUPERGRØNNSAKSSUPPE MED BØNNER

Dette er perfekt for hustrige dager når immunforsvaret trenger en boost. Alle de grønne grønnsakene inneholder mye A- og C-vitaminer og magnesium, som er essensielt for at kroppen skal fungere normalt.

6 personer - Klar på 30 minutter

2 ss olivenolje
2 store løk, hakket
3 stangselleri, i småbiter
1 purre, i småbiter
6 dl grønnsaks- eller kyllingkraft
250 g brokkoli, i småbiter
2 squash, i småbiter
125 g grønnkål, strimlet
250 g frosne erter
400 g cannellinibønner på boks, avrent og skylt
Pesto og grovt toastbrød, til servering

1 Varm opp oljen i en stor kjele, og stek løk, selleri og purreløk til det er mykt. Tilsett buljongen, og kok opp. Tilsett alt det grønne, skru ned varmen og la det småkoke i 10 minutter.
2 Kjør jevn med stavmikser og tilsett bønnene. Varm gjennom og server med en klatt pesto og litt ristet grovt brød.

Sammensatt av Keiron George (tomatsuppe, sitronkylling), Jessica Ransom (supergrønn suppe) **Oppskrifter og bilder** futurecontenthub.com

BLÅSKJELL MED KOKOS, INGEFÆR OG KAFFIRLIME

Blåskjell og andre skalldyr er rike på sink, jern og selen. Sink bidrar til å bekjempe virus og bakterier, mens selen og jern bidrar til å produsere sunne røde blodlegemer.

4 personer - Klar på 25 minutter

2 ss peanøttolje
4 sjalottløk, finskåret
2 kaffirlimblader, veldig fint skåret i skiver
1 tommelfingerstor bit ingefær, skrelt og finskåret i små staver
2 hvitløksfedd, finhakket
4 røde chilier, skrelt og finhakket
4 dl kokosmelk på boks
2 ss fiskesaus
1 lime, presset saft
2 kg blåskjell, renset
Thaibasilikum eller koriander, til servering

1 Varm opp oljen i en stor wok eller vid panne med lokk. Stek sjalottløken på middels varme i 2–3 minutter under omrøring. Tilsett kaffirlimeblader, ingefær, chili og hvitløk, og la det steke i ytterligere ett minutt.
2 Hell i kokosmelk, fiskesaus og limesaft, og la det småkoke.
3 Tilsett blåskjellene, legg på lokket og damp i ca. 4 minutter, til alle blåskjellene er åpne (kast dem som er lukket). Server blåskjellene drysset med thailandske basilikumblader, limebåter og grovt brød ved siden av.

PER PORSJON
359 kcal | 26 g fett
16 g mettet fett | 5 g karbohydrater

Tips! *Rist kornet gyllent før du koker det, det gir dybde og en nøtteaktig smak. Prøv det med bygg, hvete og andre kornsorter.*

PER PORSJON
445 kalorier | 21 g fett
8 g mettet fett | 41 g karbohydrater

VARM RØDBETE- OG QUINOASALAT MED FETA OG HASSELNØTTER

Quinoa er et komplekst protein og fullt av aminosyrer, som bidrar til å rense kroppen for grums, mens rødbeter, bladgrønnsaker og nøtter gir en sunn dose C- og E-vitaminer.

4 personer - Klar på 20 minutter

15 små rødbeter, skrubbet (ta vare på de små bladene)
4 store hvitløksfedd, med skall
200 g quinoa (se tips)
4 dl grønnsaksbuljong
200 g fetaost, grovt smuldret
3 ss gressløk, hakket
En håndfull nye rødbete- eller mangoldblader
50 g ristede hasselnøtter, grovhakket
1 ss honning
1 ts dijonsennep
2 ss vineddik
4 ss extra virgin olivenolje

1 Varm opp ovnen til 170 °C varmluft / 190 °C over-/undervarme. Pakk rødbetene og hvitløken inn i et stort ark med folie, og klem sammen slik at det blir tett. Stek på et stekebrett i 45 minutter til rødbetene er møre. La dem stå til de er kalde nok til å kunne håndteres, skrell dem og del dem i to eller fire.
2 Ha quinoaen i en stor, tørr stekepanne og rist den på middels varme under omrøring, til kornene dufter nøtteaktig og blir en anelse mørkere. Tilsett buljongen og kok opp. Sett på lokk, senk varmen og la det småkoke i 20 minutter.
3 Til dressingen presser du de bakte hvitløksfeddene ut av skallet og legger dem i en bolle. Tilsett honning og sennep og bland til en pasta. Visp inn eddik og olje og smak godt til.
4 Bland den varme quinoaen med feta, gressløk, rødbeter, blader og halvparten av hasselnøttene i en stor bolle. Bland inn dressingen, og dryss over resten av hasselnøttene ved servering.

Sammenstilt av Jess Meyer
Oppskrifter og bilder futurecontenthub.com

PER PORSJON
831 kalorier | 33 g fett
6 g mettet fett | 50 g karbohydrater

GURKEMEIE-KYLLING MED APPELSIN OG FENNIKEL

Takket være det høye innholdet av kurkumin har gurkemeie kraftige antioksidant- og betennelsesdempende egenskaper. Fennikel inneholder betakaroten (omdannes til vitamin A i kroppen), som spiller en viktig rolle i å beskytte organer, for eksempel luftveiene.

4 personer - Klar på 90 minutter

1 hel frittgående kylling, oppdelt
1,25 dl olivenolje
2 hvitløksfedd
1 ss korianderfrø
1 ts tørket gurkemeie eller 1 ss skrelt og finrevet fersk gurkemeie
4 mellomstore søtpoteter, skåret i runde skiver
80 g tørkede aprikoser, grovhakket
1 appelsin, skåret i tykke skiver
1 fennikel, skåret i biter
1 glass hvitvin
1 bunt persille, grovhakket
4 vårløk, skåret i skiver

1 Kjør olivenolje, hvitløk, korianderfrø og gurkemeie sammen i en liten kjøkkenmaskin eller krydderkvern. Snitt kyllingskinnet noen ganger, og gni det deretter inn med marinaden. Dekk til og sett på kjøl i minst 1 time eller over natten.
2 Varm opp ovnen til 180 °C varmluft / 200 °C over-/undervarme. Legg poteter, aprikoser, appelsinskiver og fennikel i en stor ildfast form. Legg deretter den marinerte kyllingen oppå, med skinnsiden opp, og hell over vinen og eventuell restmarinade. Krydre godt med salt og pepper, og dekk til med folie.
3 Stek i 30 minutter. Ta av folien og senk varmen til 160 °C varmluft / 180 °C over/undervarme. Stek i ytterligere 45 minutter, til kyllingen er gjennomstekt og gyllen. Pynt med persille og vårløk ved servering.

PER PORSJON

569 kalorier | 21 g fett
10 g mettet fett | 36 g karbohydrater

KRYDRET KYLLING MED KOKOSFLØTE

Denne retten er svært smakfull, og gurkemeie virker naturlig betennelsesdempende. Den er deilig både varm og kald.

4 personer - Klar på 55 minutter, pluss marinering

6 kyllingfileter, med skinn
1 kg nypoteter, skrelt og skåret i biter
1 ss hver av gurkemeie, spisskummenfrø, sennepsfrø og korianderfrø
3 ss olivenolje
3 rødløk, skåret i skiver
2 hvitløksfedd, knust
130 g kokosfløte
1 bunt vårløk, finskåret
1 liten bunt koriander, hakket

Til marinaden
200 g yoghurt naturell
1 ss hver av gurkemeie og spisskummen

1 Bland sammen ingrediensene til marinaden i en stor bolle. Tilsett kyllingen og smør marinaden godt inn. Dekk til og sett på kjøl i noen timer eller over natten.
2 Kok potetene lett i 15 minutter. Rist krydderne i en stekepanne, og knus dem deretter i en morter. Ha 2 ss olivenolje i en stekepanne og stek løken i 10 minutter. Tilsett hvitløk og krydder, og la det steke i noen minutter.
3 Tilsett potetene i pannen sammen med den resterende 1 ss olje, og stek til de er dekket av blandingen. Hold dem varme.
4 Varm opp ovnen til 200 °C. Sett på grillfunksjon. Legg den marinerte kyllingen under grillen med skinnsiden opp til den er sprø, og sett den deretter midt i ovnen på vanlig varme i 20 minutter. Tilsett kokosfløten i potetene, sett dem tilbake på varmen og rør om. Skjær kyllingen i skiver. Legg kylling- og potetblandingen på et fat, og dryss over vårløk og koriander til servering.

KYLLING MED SITRONGRESS OG INGEFÆR

Sitrongress har lenge vært brukt mot forkjølelse og feber, og det passer godt sammen med hvitløk og ingefær. Kyllingen tilfører protein, B-vitaminer og selen, som vi trenger for et sunt immunforsvar.

4 personer - Klar på 1 time

2 ss asiatisk fiskesaus
1 ss sukker
8 store kyllinglår
3 staver sitrongress, finskåret
3 hvitløksfedd, hakket
6 cm fersk ingefær, skrelt og hakket
2 ss peanøttolje
Saft av en lime
2 ss koriander, hakket

1 Bland fiskesaus og sukker i en stor bolle, tilsett kyllinglårene og vend dem grundig i blandingen. Dekk til kyllingen og sett det i kjøleskapet til marinering i 30 minutter.
2 Bland i mellomtiden sitrongress i skiver, hakket hvitløk og ingefær sammen i en kjøkkenmaskin.
3 Varm opp olje i en stor panne. Ta kyllingen ut av marinaden, legg den i pannen og brun den godt på alle sider. Tilsett sitrongressblandingen og stek til det dufter.
4 Tilsett marinaden og 2,5 dl vann, rør godt, dekk til og la det småkoke på svak varme i 35 minutter. Ta av lokket, tilsett limesaft og hakket koriander, smak til og juster med krydder. Server med jasminris.

PER PORSJON
315 kalorier | 14 g fett
3 g mettet fett | 4 g karbohydrater

RED VELVET MED RØDBETER

Her tilfører rødbeter liv og dybde i smaken på denne helt spesielle kaken.

16 personer - Klar på 2 timer

250 g rå rødbeter, skrelt og skåret i biter
2 ts rød og 1 ts rosa konditorfarge på tube
175 g smør
150 g hvit sjokolade, skåret i terninger
350 g hvetemel
4 ts maisennamel
½ ts natron
350 g sukker
1 ½ dl kulturmelk
2 egg

Til glasuren:
200 g smør
300 g melis
2 ts vaniljeekstrakt
150 g kremost
200 g bringebær
1 ss frysetørkede bringebær

Du trenger følgende
2 runde kakeformer på 20 cm, foret med bakepapir

1 Forvarm ovnen til 200 °C. Pakk rødbetebitene inn i folie, og stek i 45 minutter–1 time, til rødbetene er møre.
2 Når rødbetene er ferdig stekt, senker du ovnstemperaturen til 180 °C. Sil bort eventuell saft og legg bitene i en kjøkkenmaskin sammen med konditorfarge. Kjør til en jevn masse. Sett til side for avkjøling.
3 I mellomtiden smelter du smør og sjokolade i en bolle som tåler varme over en kjele med kokende vann.
4 Bland de tørre ingrediensene i en separat bolle. Tilsett rødbeter, kulturmelk og egg, deretter sjokoladeblandingen, og bland til en jevn masse.
5 Fordel blandingen i kakeformene og stek i 30 minutter, eller til de er ferdige. Avkjøl i formene i 5 minutter, og hvelv dem deretter ut på en rist.
6 Mens kakene avkjøles, lager du glasuren: Pisk smør og halvparten av melisen sammen. Tilsett vaniljeekstrakt og resten av melisen. Bland inn kremosten.
7 Legg den ene kaken på et stativ, fordel halvparten av glasuren over, topp med bringebær og den andre kaken. Dekk til med glasur. Topp med tørkede bringebær.

PER PORSJON
534 kalorier | 27 g fett
17 g mettet fett | 66 g karbohydrater

Sammensatt av Jessica Ransom (gurkemeiekylling), Rose Fooks (kake) **Oppskrifter og bilder** futurecontenthub.com (gurkemeiekylling, kake) **Bilde** TI-mediacontent.com (sitrongressklyling)

Hold deg i BEVEGELSE

All ekspertise anbefaler trening. Da høster du alle slags helsefordeler – deriblant får immunforsvaret ditt et løft.

Fysisk aktivitet antas å være nært knyttet til et sterkt immunforsvar – så lenge treningen utføres med riktig intensitet og varighet – og den påfølgende helsegevinsten skjer både under og etter treningen.

Det er flere grunner til at trening kan hjelpe oss med å bekjempe infeksjoner og sykdom. For det første øker trening sirkulasjonen, både i hjerte- og karsystemet og i lymfesystemet. En undersøkelse (J Sport Health Sci. 2019) viste at trening med moderat intensitet kan stimulere cellenes immunitet ved å øke sirkulasjonen av immunceller i kroppen.

En annen studie (Exercise and the Regulation of Immune Functions, 2015) viste også at trening – igjen på et moderat intensitetsnivå – kan redusere betennelse og holde immunresponsen i sjakk.

Trening er også kjent for å være nyttig for å redusere stress og depresjon. Ifølge enkelte studier kan begge disse tilstandene ha en dramatisk innvirkning på immunsystemets normale funksjon.

En annen teori er knyttet til fordelen med økt temperatur under trening, noe som antas å kunne hindre bakterier i å vokse i kroppen. I tillegg kan trening bidra til bedre søvnkvalitet. Mange studier har indikert at søvnmangel kan påvirke immunforsvaret negativt.

Med alt dette i bakhodet kan du følge denne nyttige guiden til hvordan du kan forbedre immunforsvaret ditt med trening.

Gå en tur

Forskere har vist at det å gå 30 til 45 minutter om dagen i moderat tempo reduserer risikoen for forkjølelse og influensa.

En studie (publisert på **bjsm.bmj.com**) av 1000 voksne i influensasesongen viste at det var 43 prosent færre sykedager og luftveisinfeksjoner, i tillegg til mildere symptomer, når man sammenlignet aktive med inaktive voksne.

Christianne Wolff, personlig trener og forfatter, mener dessuten at det å gå tur ute i naturen også vil bidra til å styrke immunforsvaret. Det forklarer hun slik: «Regelmessig soleksponering er en naturlig måte å få i seg nok

D-vitamin på, og dette har i studier vist seg å hjelpe immunforsvaret med å bekjempe bakterier og virus.»

Gjør det til en vane å legge inn en spasertur i moderat tempo i dagsplanen. Du kan gå til butikken, en del av veien til jobben eller gå en tur og ta en prat med en venn i stedet for å ta en kaffe.

Dans

Enhver form for trening som er morsom og får deg til å føle deg bra mens du gjør det – og etterpå – vil gi en utmerket form for stressavlastning og dermed gi immunforsvaret et løft.

For Christianne er dans et av de beste valgene for denne typen trening, fra disco og hip-hop til swing, tango og jazz. Hun sier: «Dans har mange fordeler, blant annet for hjerte og blodomløp og styrke. Hvis det er gøy, har det også en positiv effekt som øker det mentale velværet og reduserer stress, noe som forskning har vist indirekte kan støtte immunforsvaret.»

Du kan melde deg på dansekurs, delta på en treningsøkt basert på dansetrinn, slå på radioen og danse på egen hånd hjemme eller finne en venn som kan danse med deg rundt i stua di. Det spiller ingen rolle hvordan du danser, men det bør få opp pulsen og få deg til å smile.

«Enhver form for trening som er morsom og får deg til å føle deg bra mens du gjør det ... vil gi immunforsvaret ditt et løft.»

Minitrampoline

Christianne anbefaler trampolinetrening som en måte å stimulere lymfesystemet på. Det kalles også rebounding og er en aerob trening med lav belastning når du hopper på en minitrampoline. Det passer for folk i alle aldre, fra barn til eldre voksne.

Christianne sier: «Trampolinetrening antas å være spesielt bra for lymfesystemet, som bidrar til å fjerne avfallsstoffer, giftstoffer og patogener fra kroppen.» Du trener også mage, bein, rumpe og de dype ryggmusklene.

Du kan kjøpe en minitrampoline til hjemmebruk, eller du kan finne dem på treningssentre og treningsstudioer. Prøv noen økter trampolinetrening når du trener utholdenhet, eller bli med på en gruppetime.

Styrketrening

Styrketrening er kjent for å frigjøre cytokiner, som er signalproteiner som kan hemme betennelser i kroppen. Når det gjelder immunforsvaret, er cytokiner svært nyttige.

Det finnes mange forskjellige typer styrkeøvelser, men for å få best mulig respons på immunforsvaret bør du fokusere på de større musklene, for eksempel den på forsiden av låret, såkalt quadriceps femoris. Vær også oppmerksom på setemusklene.

Øvelser som retter seg mot flere muskelgrupper samtidig under større belastning, er ideelle. Eksempler på slike øvelser er knebøy, markløft og utfall.

Hvis du ikke har begynt med styrketrening eller ikke er sikker på hvor mange eller hvilke øvelser du skal gjøre, er det lurt å spørre en personlig trener eller delta på et kurs.

VISSTE DU DET?

Både utholdenhetstrening og styrketrening er gode måter å styrke immunforsvaret på hvis du trener med moderat intensitet.

«Forskning viser at når mennesker regelmessig bader i kaldt vann, styrkes immunforsvaret.»

Helårsbading

Det kan høres litt vilt ut å ta seg et bad ute i kaldt vann. Men hvis du gjør det på en trygg måte, kan det være veien til et bedre immunforsvar.

Forskning viser at når folk regelmessig bader i kaldt vann, øker antallet hvite blodlegemer betydelig, og immunforsvaret styrkes.

Det er imidlertid viktig at du er forsiktig og bruker sunn fornuft når du tar deg en svømmetur. Gå alltid sakte ut i vannet og på et sted der du kan holde hodet over vannoverflaten. Bruk av flyteutstyr kan også være til hjelp hvis du skulle få problemer i vannet. Bad aldri alene om vinteren.

Det finnes mange flotte steder å bade her til lands, langs kysten, i elver og vann. Utforsk nærområdet ditt, se hva som finnes, og ta sjansen!

Bilder Getty

DEN RETTE BALANSEN

Ikke all trening er like bra for immunforsvaret, så vi spurte ekspertene om deres beste tips for å oppnå de beste resultatene.

1

ALT MED MÅTE

Kortere treningsøkter med moderat intensitet er den beste måten å styrke immunforsvaret på. Calum Sharma, leder for idrettsvitenskap ved The Body Lab London, sier: «Det er viktig å finne den riktige treningsformen for å styrke immunforsvaret. Forskning viser at trening med moderat intensitet – rundt 60 minutter, fem dager i uken – er best, mens intense og langvarige treningsøkter kan midlertidig hemme immunforsvaret.»

VISSTE DU DET?

Regelmessig mosjon reduserer risikoen for hjertesykdom og diabetes type 2. Disse tilstandene kan svekke immunforsvaret ditt.

2

MINDRE BELASTNING

Treningsinstruktør Caroline Idiens foreslår øvelser med lav belastning i stedet for høy belastning for å øke immunforsvarets funksjon. Hun sier: «Gåturer, sykling, svømming og pilates er alle gode eksempler på aktiviteter med lav belastning. De øker fortsatt pulsen og dermed blodomløpet, samtidig som de reduserer stress, men uten å overbelaste muskler, ledd og leddbånd.»

STREKK UT

Få deg en regelmessig uttøyningsrutine for å forbedre immunforsvaret ditt.

Mange mennesker klager over at de er stresset av livet og jobben. Over tid kan dette føre til mange problemer, både fysiske og psykiske. Stress sitter ofte i musklene, noe som fører til stramhet, kramper og kronisk ubehag. Stress oversvømmer også kroppen med «kjemp eller flykt»-hormoner, som kortisol og adrenalin, noe vi antar hemmer immunforsvaret.

En enkel måte å redusere oppdemmet stress på, er å gjennomføre en regelmessig uttøyningsrutine.

3 raske tøyninger for å lindre stress

SITTE OG VRI RYGGEN

Løsne opp spenninger i rygg og ryggrad uten å reise deg fra stolen. Sett deg foran på setet med føttene flatt på gulvet. Løft begge armene over hodet, og vri deretter til venstre og deretter til høyre.

LIGGE OG STREKKE SETEMUSKLER

Denne tøyningen løsner opp i rygg og stramme hamstrings (muskler bak på låret). Ligg på ryggen og bøy knærne slik at føttene er flate på gulvet. Legg høyre fot på venstre kne. Ta hendene bak venstre kne og trekk begge bena forsiktig mot brystet. Gjenta på den andre siden.

ÅPNE BRYSTET OG STREKK UT

Denne øvelsen forbedrer holdningen din og løser opp spenninger i brystet. Stå oppreist og knytt hendene bak ryggen, press deretter de øvre skulderbladene sammen og press ut brystkassen.

3

LAG EN GOD MIKS

Et allsidig treningsprogram som inkluderer ulike typer trening hver uke, vil gi immunforsvaret det beste løftet. Kombiner moderat utholdenhetstrening som gåturer, løping, sykling eller svømming, med et par styrkebaserte treningsøkter, og suppler med en aktivitet som gir fordelene med tøyning og avspenning, som yoga.

Bilder Getty

4

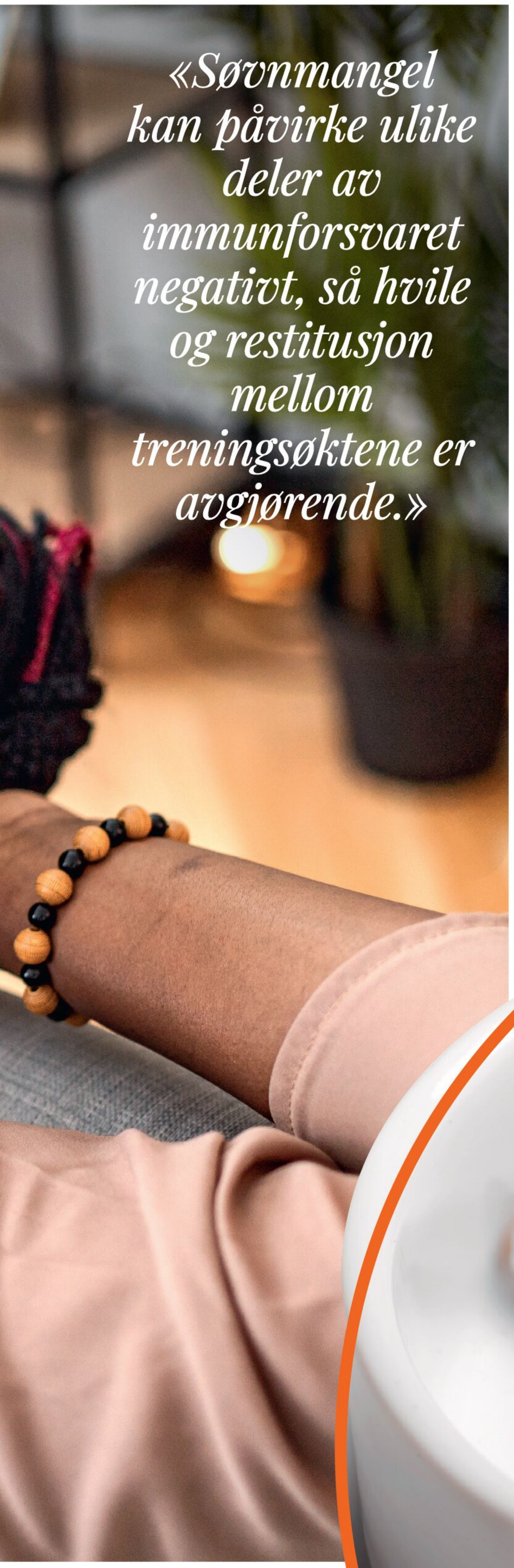
FÅ NOK HVILE

Søvnmangel kan påvirke ulike deler av immunforsvaret negativt, så hvile og restitusjon mellom treningsøktene er viktig. I tillegg må du sørge for å opprettholde sunne søvnvaner. Caroline sier: «Husk at trening kan bidra til et bedre søvnmønster, og det er i sin tur en viktig faktor for å ha et sterkt immunforsvar mot infeksjoner og virus.»

VISSTE DU DET?

Forskning viser at selv om man spiser sunt og trener, kan overvektige likevel ha et svekket immunforsvar.

Bilder Getty



5 VEKT ER IKKE UVIKTIG

Overvekt kan påvirke hvordan kroppen fungerer. Fedme, definert som en kroppsmasseindeks (BMI) på 30 eller mer hos voksne, er knyttet til svekket immunforsvar. Nøkkelen til en sunn vekt er et ernæringsmessig balansert kosthold og minst 150 minutters aktivitet med moderat intensitet i uken.

6 UNNGÅ DÅRLIGE VANER

Både røyking og alkohol er kjent for å svekke immunforsvaret, og langtidsrøykere har også økt risiko for problemer med immunforsvaret, som for eksempel leddgikt. Rådet er å søke medisinsk hjelp for å slutte å røyke. Norske helsemyndigheters generelle råd for alkoholkonsum er at det er en fare ved å drikke og at det ikke finnes noen trygg grense.

Yoga-ØVELSER

Våre eksperter gir deg seks av de beste yogastillingene som kan styrke immunforsvaret.

Yoga har lenge vært kjent som en måte å øke både fysisk og psykisk velvære på – og det omfatter også et styrket immunforsvar.

Den generelle teorien er at yoga bidrar til å senke nivået av stresshormoner som svekker immunforsvaret, samtidig som det stimulerer lymfesystemet til å fjerne giftstoffer fra kroppen.

Christianne Wolff, personlig trener og forfatter, forklarer: «Det er kombinasjonen av de ulike komponentene i yoga, inkludert de fysiske stillingene, pusteøvelsene og meditasjonen, som bidrar til et sunnere immunforsvar.»

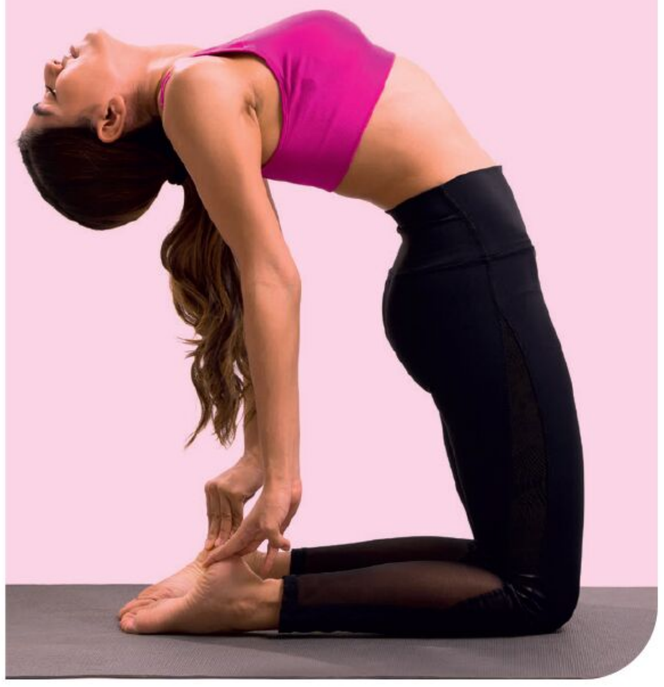
Når du begynner med yoga, er det lurt å delta på et yogakurs, slik at du kan lære av en ekspert og gjennomføre hver stilling på en trygg måte.

Her avslører vi seks av de beste yogastillingene for et bedre immunforsvar.

KAMELEN
(ustrasana)

Christianne kan varmt anbefale kamelstillingen. Hun sier: «Stillingen legger et mildt trykk på thymuskjertelen, som er knyttet til immunforsvaret. Stillingen åpner opp i hjerteområdet, og bidrar også til å lindre spenninger i kroppen, noe som reduserer stress.»

For å utføre stillingen starter du på knærne med hoftebreddes avstand mellom bena. Hold hoftene over knærne og lårene samlet. Skyv hoftene fremover og trekk albuene bakover og mot hverandre. Hold brystet hevet og skuldrene bakover mens du slipper hendene ned mot hælene. Press håndflatene mot fotsålene, hvis du kan, eller hold stillingen ved hjelp av kjernemuskulaturen og baken. Løft skuldrene og strekk hodet bakover. Hold i 30 til 60 sekunder.



HUND SOM SER NED
(adho mukha svanasana)

Kate Sheehan er ergoterapeut og hjelper pasienter med å sikre helsen for fremtiden, inkludert immunforsvaret. Hun anbefaler øvelsen «hund som ser ned». Alle stillinger der hjertet er over hodet, fremmer blodgjennomstrømningen, noe som kan bidra til å skylle ut giftstoffer.

Still deg på hender og knær, med hendene litt foran skuldrene og knærne under hoftene. Løft rumpa, strekk ut beina så mye du kan og press hælene forsiktig ned i gulvet. Hodet skal være mellom armene, ansiktet vendt mot knærne, og ryggen skal være rett. Hold i fem til ti langsomme åndedrag.

TREET
(vrksasana)

Kate foreslår også at du prøver øvelsen treet. Grunnen til det er at den antas å styrke immunforsvaret ved å stimulere lymfesystemet.

For å utføre stillingen må du stå med føttene samlet, og deretter plassere høyre fot på innsiden av venstre lår. Bruk eventuelt en vegg for å holde balansen. Press hendene sammen i en bønneposisjon, og finn deretter et punkt foran deg som du hviler blikket på. Hold og pust i seks til åtte åndedrag, bytt deretter side og gjenta prosessen.

SKULDERSTÅENDE
(sarvangasana)

Christianne er en fan av skulderstående. Hun sier: «Stillingen forbedrer lymfesirkulasjonen, noe som bidrar til å fjerne giftstoffer og dermed forbedrer immunforsvaret. Skulderstående bør utføres når du er oppvarmet.»

Stillingen utføres ved at du legger deg på ryggen med hendene ved siden av deg, og så løfter du bena, baken og ryggen i én bevegelse, og reiser deg høyt opp på skuldrene. Støtt ryggen med hendene. Flytt albuene nærmere hverandre og fortsett å rette ut beina og ryggraden ved å presse albuene ned mot gulvet og hendene inn i ryggen. Hold beina rolig. Pust dypt inn og bli i stillingen i 30 til 60 sekunder.

BEINA OPP MOT VEGGEN
(viparita karani)

Christianne, som er den prisbelønte forfatteren av The Body Rescue Plan, oppfordrer også folk til å gjøre viparita karani, som den heter på sanskrit. Hun sier: «Det er en restituerende opp ned-stilling som hjelper immunforsvaret fordi den øker lymfestrømmen og kan bidra til å fjerne giftstoffer og avfallsstoffer fra kroppen. Den hjelper også på sirkulasjonen, slik at blodet strømmer fra beina til hjertet.»

For å utføre stillingen legger du deg på ryggen og strekker beina rett opp. Bruk hendene som støtte og løft hoftene og korsryggen. Flytt beina over hodet i en vinkel, mens du holder beina strake. Pust inn og hold. La armene hvile langs siden med håndflatene ned. Senk bena forsiktig ned igjen.

SOMMERFUGLEN
(supta baddha konasana)

En annen god øvelse for immunforsvaret er sommerfuglen. Christianne sier: «Stillingen stimulerer organene i magen, hjelper fordøyelsen og kan potensielt styrke immunforsvaret. Den fremmer også avspenning, noe som bidrar til å lindre stress og forbedrer sirkulasjonen og energiflyten.»

Begynn med å legge deg på ryggen, før fotsålene sammen og la knærne falle forsiktig ut til hver side. Slapp av og pust, løft armene over hodet og ned på bakken hvis du vil, eller la dem ligge ved siden av deg med håndflatene oppover. Ta fem til ti dype åndedrag.

Bilder Getty, Shutterstock

Bli herre over SØVN-rytmen

Har du hatt enda en urolig natt? Slapp av, prøv disse eksperttipsene for å sove bedre og sørge for at du endelig våkner og føler deg uthvilt.

Li likhet med mat og vann er søvn nøkkelen til overlevelse – hvis vi sluttet å sove, ville vi ikke overlevd stort lenger enn hvis vi sluttet å drikke vann.

En god natts søvn styrker immunforsvaret, noe som er spesielt viktig i vinterhalvåret. Søvn regulerer også hormoner som styrer appetitten, og gjør oss i bedre humør. Det «renser» også hjernen vår. «Under søvnen utvides rommet mellom hjernecellene 60 prosent mer enn når vi er våkne», forklarer lege Sara Gottfried. «Dette gjør at ryggmargsvæsken i hjernen kan skylle ut oppsamlede giftstoffer.»

I DEN MØRKE NATT

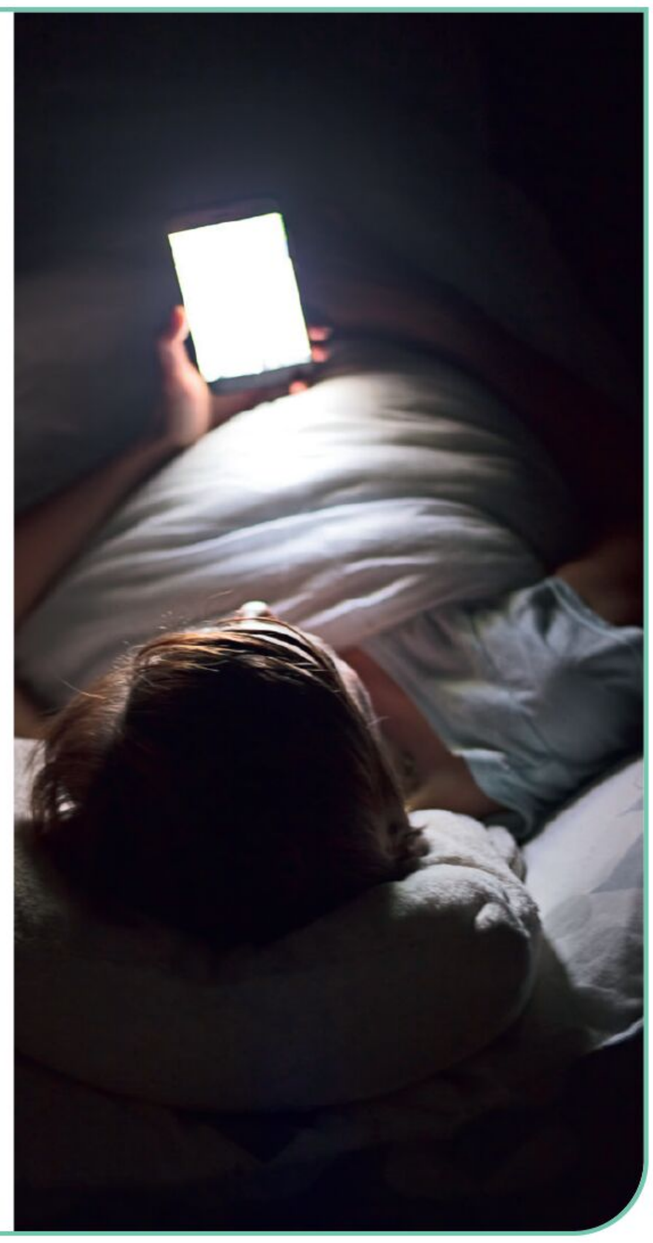
Til tross for at vi vet at det er mange fordeler med å sove, får vi fortsatt ikke nok søvn. Forskere har funnet ut at folk sover nesten to timer mindre enn de gjorde på 1960-tallet. Ifølge en søvnstudie fra 2022 klarer faktisk én av åtte briter seg med seks timer eller mindre per natt.

Overarbeid, koffein og skjermer – alle aspekter ved det moderne livet ødelegger søvnrutinene våre. Takket være den økende urbanismen, der gammeldags gatebelysning er byttet ut med miljøvennlig LED-belysning og TV-titting på bærbare datamaskiner og mobiltelefoner, har eksponeringen for blått lys, som påvirker søvnen, økt kraftig.

Eksponering for lys om morgenen er viktig for å utløse søvn/våkne-syklusen og fortelle kroppen vår at det er på tide å våkne. Men kunstig lys på feil tidspunkt (f.eks. sent på kvelden) kan endre hjernebølgeaktiviteten, glukose- og insulinnivåproduksjonen og hindre oss i å sovne.

3%

av befolkningen har et spesielt gen som gjør at de klarer seg med lite søvn.



Helserisiko

Margaret Thatcher var kanskje kjent for å styre Storbritannia på bare fire timer per natt, men så lite søvn er ingenting å trakte etter, men en bekymringsfull trend. Ifølge lege Sara Gottfried er for lite søvn en tidsinnstilt helsebombe. Studier viser at bare én natt uten tilstrekkelig hvile firedobler risikoen for å bli forkjølet. Det reduserer også reaksjonstiden, motivasjonen og empatien, og senker konsentrasjonen og evnen til å lære og lagre ny informasjon. Forskere fra Pennsylvania State University har også funnet ut at mindre enn seks timers søvn per natt fører til at nivåene av det sultutløsende hormonet ghrelin øker, og nivåene av leptin, som signaliserer at vi er mette, synker.

På lang sikt kan søvnmangel øke risikoen for kreft, diabetes, alzheimers, fedme, depresjon og hjertesykdom. En studie fra Harvard Medical School viste at personer som sover mindre enn fem timer per natt i fem år i strekk, har 300 % økt risiko for å få åreforkalkning.

Kvalitet vs. kvantitet

Så hvor mye søvn trenger vi? «Dette varierer fra person til person, og det er store variasjoner avhengig av vekst- og utviklingstrinn», sier søvnekspert Nerina Ramlakhan.

Det anbefalte gjennomsnittet er 7,5 timer fordelt på fem 90-minutters sykluser. Men Nerina mener at kvaliteten er avgjørende. «Det er bedre å få fem–seks timer med dyp, uavbrutt søvn enn syv timer med avbrutt søvn.» Hver 90 minutter lange syklus består av fire faser av non-REM-søvn, som går fra veldig lett til veldig dyp, og en femte REM-fase. «Restitusjonsprosessen finner sted under den dype søvnen, men hver søvnperiode restituerer et annet organ i kroppen», forklarer hun.

SKJØNNHETSSØVN ER IKKE TULL!

Hvis du sover fem timer eller mindre per natt, kan du se fire–fem år eldre ut, ifølge Harvard School of Public Health.

Få orden på søvnen

Sliter du med å få sove? Ikke få panikk, søvnfysiolog Guy Meadows er her for å gi deg en hjelpende hånd slik at du kan sovne.

Du våkner om natten.
Klokka er tre, tankene kverner og panikken melder seg mens du teller ned timene som er igjen til du må stå opp og starte dagen.

+ FÅ ORDEN PÅ DET Ikke kjemp mot søvnløshet. Prøv aksept- og forpliktelsesterapi i stedet. Det handler om å akseptere og anerkjenne de negative tankene som går gjennom hodet ditt når du sliter med å sovne. «I stedet for å kjempe mot dem og prøve å blokkere dem, noe som kan være utmattende, kan du si: 'Jeg merker at tankene mine forteller meg at jeg ikke kommer til å klare meg hvis jeg ikke får sove nå.' Slipp så den tanken og prøv mindfulness. Legg for eksempel merke til følelsen av dynen mot føttene, eller hvordan pusten stiger og synker», forklarer Guy. Prøv å unngå å stå opp og bekymre deg for dagen som ligger foran deg. «Du må lære deg å akseptere at du er våken og føler deg engstelig. Problemet løses ikke ved å unngå det», legger Guy til.

Tekst Natalia Lubomirski **Bilder** Getty

«Aksepter og anerkjenn de negative tankene som går gjennom hodet ditt når du ikke får sove.»

DILEMMA **Får ikke sove. Til tross for en slitsom dag, surrer hjernen din, og du klarer ikke å sovne.**
+FÅ ORDEN PÅ DET Ro deg ned i 30 minutter før du legger deg. Unngå å sjekke telefonen før du slukker lyset, da dette kan hindre deg i å sovne, og det kan påvirke søvnkvaliteten din. «Blått lys kan forstyrre melatoninproduksjonen (som bidrar til å styre søvn- og våkenhetssyklusen)», forklarer Guy. «Demp lyset, lukk den bærbare datamaskinen og slå av TV-en og telefonen. Slå av alle varsler om 'nye meldinger', slik at du ikke griper etter telefonen i løpet av natten eller tidlig om morgenen hvis det er for fristende. Utfør beroligende aktiviteter, som å pakke vesken til neste dag og pusse tennene, slik at kropp og sinn kan forberede seg på å sove.»

DILEMMA **Du våkner opp trøtt. Du tror du har sovet godt, men føler deg egentlig ikke særlig uthvilt.**
+FÅ ORDEN PÅ DET Forbedre søvnkvaliteten. Snorking og den mer alvorlige tilstanden søvnapné – der luftveiene blir begrenset eller blokkert om natten – kan påvirke søvnen. Oksygenet reduseres og karbondioksidet øker, noe som fører til et kraftig innpust som vekker deg og forstyrrer søvnen. Ofte er du ikke klar over dette, så du vil føle deg utslitt neste dag uten å vite hvorfor. Prøv å gå ned i vekt for å redusere overtrykket på luftrøret, ligg på siden for å holde luftveiene åpne, vær oppmerksom på melkeintoleranse (som kan produsere mye slim og tette luftveiene), samt antihistaminer og alkohol, som kan få musklene til å slappe av.

VIL DU VÆRE EN MORGENFUGL?

Det viser seg at de som står opp tidlig, føler seg mer optimistiske og proaktive enn de som står opp senere. Ha som mål å stå opp 10 minutter tidligere hver dag.

FØLER DU DEG OFTE GROGGY OM OM MORGENEN?

Still inn vekkerklokken til 7,5 timer etter at du legger deg, slik at du våkner på slutten av en hel syklus i stedet for å våkne i en dyp søvnfase.

HVA DU BØR OG IKKE GJØRE

Lege Nerina Ramlakhan avslører sine tips for bedre søvn.

JA TENK PÅ HALVERINGS-TIDEN TIL KOFFEIN
Vi vet alle at det å kutte ned på koffeininntaket vil hjelpe mot søvn-problemer, men de færreste av oss tenker på halveringstiden til kaffen eller teen vi drikker. Halveringstiden for koffein er fem timer, noe som betyr at hvis du drikker en kopp kl. 17.00, vil du fortsatt ha halvparten av mengden i blodet kl. 22.00.

NEI STARTE PÅ TOM MAGE
Å dra på jobb uten frokost betyr at kroppen din ender opp med å kjøre på «adrenalinenergi», noe som er en av hovedårsakene til at søvnen blir «grumsete». Spis frokost hver dag og senest 30 minutter etter at du har stått opp.

JA ØK VITAMIN B6-NIVÅET
Tilstrekkelige nivåer av vitamin B6 (som finnes i matvarer som fullkornsprodukter, søtpoteter og kylling) og aminosyren tryptofan (egg, fisk, nøtter og frø) kan bidra til å øke nivåene av de søvnfremkallende hormonene serotonin og melatonin.

Er søvn-apper å anbefale?

De kan være et nyttig søvnhjelpe-middel, men ifølge Nerina passer de ikke for alle. «Søvnapper kan gjøre de som sover dårlig, mer bekymret, mens de som sover godt, kan oppleve at søvnen blir forstyrret av dingser under puten», sier hun. Hun mener at personer som bruker dem til sammenligningsformål, vil ha størst nytte av dem. Hun vil imidlertid ikke anbefale kontinuerlig bruk – «tre netter på rad er nok til å avdekke forbedringen». I stedet for å stole på apper, mener hun at vi må lytte mer til kroppen vår.

«Ro deg ned i 30 minutter før du legger deg. Unngå å sjekke telefonen før du slukker lyset, da dette kan hindre deg i å sovne.»

Dine ultimate søvnhjelpemidler

+LAST NED DENNE ... Twilight-appen (gratis, Android) og Night Shift-funksjonen på iOS-enheter Begge disse reduserer blått lys fra skjermen, mens sovemodus på iOS-telefoner også setter en stopper for varslinger.

+TA EN SLURK AV DENNE ... Grønn te med kamille og/eller sitronmelisse og lavendel Med en blanding av beroligende kamille, lavendel og lindrende sitronmelisse vil teen gi deg en zen-lignende ro før du slukker lyset.

+BRUK DISSE ... Støydempende øreplugger Hvis sirener eller en snorkende partner hindrer deg i å sovne, kan du prøve slike. Også små hodetelefoner kan spille beroligende lyder for å dekke over uønsket nattestøy.

Nattens viktige TALL

KL. 07.00
Dette er det beste tidspunktet å trene hvis du ønsker en bedre nattesøvn. En studie utført av Appalachian State University viste at det reduserer blodtrykket om natten med 10 % – noe som kan påvirke nattesøvnen – og oppmuntrer til lengre og mer restituerende søvnsykluser.

18°C
Dette er den ideelle temperaturen på soverommet, viser studier. Et svakt fall i kroppens kjernetemperatur utløser «legg deg til å sove»-modus.

4-7-8
Du sovner på null komma niks med lege Andrew Weils enkle pusteteknikk, som hjelper deg med å oppnå en avslappet og klar sinnstilstand nesten umiddelbart. Pust ut gjennom munnen, pust deretter inn gjennom nesen mens du teller til fire, hold pusten mens du teller til syv og pust ut gjennom munnen mens du teller til åtte. Gjenta tre ganger.

46
Så mange minutter ekstra søvn får du ved å tilbringe tid utendørs. Morgenlys er best, da det stiller inn døgnrytmen.

30 MINUTTER
Den ideelle lengden på en powernap. Hvis du sover lenger, går du inn i den dype søvnen, noe som kan gjøre deg sløv. Prøv å ta en høneblund rundt kl. 14–15, slik at den ikke forstyrrer nattesøvnen din.

Bilder Getty

Som man reder,
LIGGER MAN

Hvis du har det ideelle hvilestedet, vil en sunn nattesøvn følge ...

Når du kryper opp i sengehalmen om kvelden, hvordan føler du deg da? Rolig, komfortabel og tilfreds med vissheten om at du snart vil sovne? Hvis svaret er nei, kan sengen din ha en del av skylden.

Ifølge en ny undersøkelse* opplever mer enn 13 % av Englands befolkning at en ukomfortabel seng regelmessig forstyrrer søvnen deres. «En god seng skal tilby komfort og støtte, og den kan virkelig utgjøre en stor forskjell i livet», sier Lisa Artis som jobber med britisk søvnforskning.

Og et bedre sovemiljø bidrar ikke bare til en restituerende søvn, det kan også være bra for helsen din. Så hvis du er ivrig etter å oppgradere redet ditt, er dette det du trenger å vite.

PÅ TIDE Å BYTTE

Du bør helst bytte ut puten din hvert annet til tredje år. Når den er klumpete, har mistet formen og spensten, trenger du en ny.

Riktig ramme

Først og fremst er størrelsen viktig. Det er flere faktorer som spiller inn når du skal velge riktig størrelse. Hvor høy og tung er du? Sover du alene? Og tenk på hvilken stilling du foretrekker i sengen – det sier seg selv at en på 1,80 meter som liker å sove i stjerne, trenger plass til å spre seg ut. «I Storbritannia ligger vi på bunn når det gjelder sengestørrelser, ettersom vi ofte kjøper de smaleste og korteste sengene i verden», sier Lisa. Med tanke på at to personer som deler en standard dobbeltseng bare har 68 cm plass hver – noe som bare er litt bredere enn en barneseng – er det verdt å spørre seg om du bør investere i større seng. Den generelle regelen er denne: For å få en bedre natts søvn bør du velge den største sengen du får plass til på soverommet.

20 000

timer har vi ligget på madrassen i løpet av madrassens anbefalte levetid på sju år.

God støtte

Sengerammen fungerer som et fundament, men det er selvfølgelig madrassen som bestemmer søvnkvaliteten ved å holde ryggraden på linje og støtte kroppens trykkpunkter. Britiske søvnråd anbefaler at en madrass bør skiftes ut hvert sjuende år, slik at den fortsetter å fungere som den skal, men 29 % av britene innrømmer at de beholder madrassen sin mye lenger – noe som går på bekostning av en sunn nattesøvn. Hvis du er klar til å fornye madrassen, la oss se på hvilke typer madrasser som tilbys.

Tekst Ali Horsfall **Bilder** Getty
*Atomik Research for The Sleep Council

MADRASSER

Åpen fjærmadrass

1

En tradisjonell, og ofte den billigste, madrassen som er basert på et sammenkoblet springfjærsystem – en madrass inneholder gjennomsnittlig 300 fjærer. Ulempen med disse? Madrasser med åpen fjærløsning kan gi en følelse av å «rulle sammen» når du sover sammen med en partner, og de må skiftes ut raskere enn andre.

+BEST FOR Sporadisk bruk eller hvis du har et stramt budsjett.

Hybrid

2

Som det nyeste innen neste generasjons madrassdesign, kombinerer denne madrassen fordelene med både memory foam og springfjær. Den har med flere lag med konturskum kombinert med individuelle pocketfjærer for støtte.

+BEST FOR Følelsen av sprett fra en tradisjonell madrass, men med de ergonomiske fordelene ved skum. De holder deg også mye kjøligere enn memory foam.

Memory foam

3

Elsker du følelsen av å synke ned i sengen? Da kan memory foam være noe for deg. De gir naturlig støtte ved å forme seg etter din kropp og omslutte kroppens trykkpunkter – slik at du ligger støtt i sengen.

+BEST FOR Alle sovestillinger, par som er urolige og de som er utsatt for allergi.

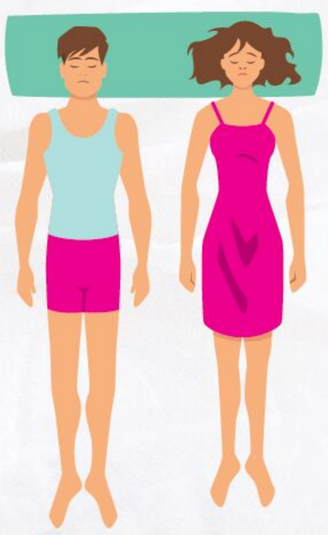
Pocket-fjærer

4

Disse madrassene kan inneholde alt fra 600 til 4000 fjærer som fungerer uavhengig av hverandre. Jo flere fjærer, desto bedre støtte.

+BEST FOR Deg som ønsker en middels fast til fast følelse – du kan selv velge spenningen. En god pocketfjærmadrass lindrer smerter ved å støtte hele kroppen.

DRØMMEPOSISJONER



SOVE PÅ RYGGEN

Dette regnes som den optimale sovestillingen for å forebygge nakke- og ryggsmerter, men velg en middels fast madrass for å holde ryggraden naturlig rett.

SOVE PÅ SIDEN

Å sove på siden skaper trykkpunkter langs skuldre, hofter og knær. En medium til myk madrass eller en madrass med memory foam vil gi deg god støtte.

SOVE PÅ MAGEN

Magesovere er mer utsatt for ryggsmerter på grunn av trykk på den nedre delen av ryggraden. En for myk madrass kan føre til at overkroppen synker lenger ned.

Er ryggsmerter allerede et problem?

Da vil du oppleve at enkelte stillinger er mer behagelige enn andre. «Å sove på siden i fosterstilling kan ofte bidra til å lindre ryggsmerter, hvis du legger en pute mellom knærne. For de som sover på magen, kan en pute under magen noen ganger hjelpe mot ubehag», forklarer fysioterapeut William Kenton.** «Hvis du fortsatt sliter med ryggsmerter om natten, vil jeg også anbefale å prøve en varmeflaske», legger han til.

DYNER

Skal du oppgradere dynen din? Da bør du tenke på dette.

+FAKTA OM FYLLSTOFF
«En naturlig eller syntetisk dyne er en personlig preferanse», sier Lisa. Dyner med fjær- eller dunfyll er luksuriøst luftige og holder godt på varmen, men kan forårsake allergi. Syntetiske hulfiber- og mikrofiberdyner er ofte behandlet mot allergi og kan vaskes i maskin. Sengetøy av ull blir stadig mer populært, fordi de naturlige egenskapene kan redusere nattesvette. «Forskning viser at ull gir 25 % bedre nattesøvn enn andre former for sengetøy, på grunn av ullens smarte evne til å transportere bort fuktighet og regulere temperaturen», sier Chris Tattersall, ekspert på søvnmiljø. Ull er også naturlig allergivennlig for å forhindre støvmidd.

+TYPE SENGETØY Hva slags tekstil sengetøyet er lagd av, påvirker hvordan dynen isolerer for å holde deg varm eller kjølig. Det er heller ikke relatert til tykkelse eller vekt, da dette kan avhenge av fyllet.

4.5 SATENG Ultrakjølende for høysommer og nattesvette
7.5 KREPP For vår, tidlig høst og kjøligere sommerkvelder
10.5 BOMULL Mellomvarm og brukbar hele året
13.5 FLANELL Varmt og godt for vintermånedene

Ikke overse de skadelige stoffene

Ifølge en britisk allergiundersøkelse sliter 59 prosent av alle allergikere på soverommet. «I gjennomsnitt mister vi et halvt kilo hud i året og rundt en halv liter fuktighet mens vi sover», forklarer Lisa. Det betyr at selv med rene laken og en god madrass kan sengene være en grobunn for bakterier og insekter, og huse millioner av usynlige midd. «Når folk er allergiske mot støv, er det støvmidd, eller rettere sagt avføringen deres, som er problemet», bekrefter lege Gill Jenkins. Dette gir seg utslag i nysing, kløende øyne, eksem, bihuleproblemer og mer alvorlige luftveisproblemer.

+HVA KAN HJELPE?«Hold soverommet ditt mellom 18–21 grader varmt», foreslår Gill. Luft sengen hver morgen, og vask sengetøyet på 60 grader for å eliminere forholdene som midd trives under. Støvsug også madrassen med en støvsuger med HEPA-filter.

Hva med OVERMADRASS?

En god overmadrass som legges under lakenet, kan forvandle en klumpete bunn og gi støtte til en myk madrass eller et lag med myk polstring hvis madrassen din er for fast. Det kan også beskytte madrassen mot flekker og bakterier. Du kan velge memory foam eller et naturlig eller syntetisk fyll, men se etter et som fremmer temperaturregulering og har pusteevne.

1/4
av britiske par krangler jevnlig om hvilken dyne de skal bruke og hvordan den skal brukes gjennom natten.***

PUTER

Hvor mange puter bør vi sove på? «Hvis du bruker for mange puter, feil pute eller ikke sover riktig på puten, kan det føre til nakke- og skulderproblemer», sier osteopat Rick Hussein. Sidesovere bør velge tette, men formbare puter, som kan stoppes helt ned i nakken til toppen av skulderen. Hvis du sover på ryggen, vil en middels til fast pute heve hodet litt for å støtte ryggsøylens naturlige linjeføring. Hvis du sover på magen, vil en mykere pute la deg synke ned i sengen. «En god, velplassert pute skal støtte hodet og nakken», råder Rick.

3 AV DE BESTE

1 Dunpute

2 Memory foam-pute

3 Fiberpute

Bilder Getty, hybridmadrass (Matthew Bolton), madrass med minneskum (Emma), madrass med åpne spiraler (Happy Beds), pocketfjærmadrass (REM-Fit), puter (Scooms, Panda London, Soak&Sleep)
**Arbeider med Mentholatum. ***En OnePoll-undersøkelse utført av Namu

Lynkurs: HVORDAN HOLDE VÆSKEBALANSEN?

Fra hodepine til tretthet – hvis du ikke får i deg nok væske, kan det gå ut over helsen din, spesielt på varme dager. Slik sørger du for at du får i deg nok.

Vi trenger vann for å overleve, så det er ikke så rart at god helse er avhengig av det. Men det som kanskje er mer overraskende, er hvor lite innsats vi legger i å drikke nok. Hele 62 % av oss sier at vi ikke får i oss nok væske, og en tredel innrømmer at de ikke har drukket vann i løpet av en hel dag*.

«Alle celler, vev og organer i kroppen trenger vann for å fungere skikkelig», forklarer ernæringsfysiolog Rob Hobson. «Vannet beveger seg hele tiden gjennom cellene, og omtrent 10 prosent av kroppsvannet erstattes med nytt hver dag.

Uten nok vann lider kroppen vår. Dehydrering kan forårsake hodepine, tretthet og forstoppelse. Det kan påvirke søvnen, humøret og konsentrasjonen, og huden kan se matt ut. Over tid kan det føre til nyrestein og til og med bidra til dyp venetrombose (DVT), dvs blodpropp.

Faresignaler

Dehydrering kan lettere oppstå i varmt vær, og da kan du også være utsatt for heteslag. Det er også vanligere hvis du har diabetes eller feber, tar diuretika (medisin som får deg til å tisse mer) eller har drukket for mye alkohol. Risikoen er også høyere hvis du kaster opp eller har diaré, da du mister sukker, salter og mineraler, i tillegg til væske. Spør apoteket om væskeerstatningsprodukter, som kan hjelpe deg med å erstatte stoffene.

HVOR MYE VÆSKE?

Det anbefales at kvinner bør sikte mot et inntak på 2,7 liter væske om dagen.

Drikk til hvert måltid

Drikk et stort glass vann til hvert måltid, og be om vann til bordet når du spiser ute. Det er en enkel strategi, men en effektiv måte å øke vanninntaket på. Drikk mens du venter på at måltidet skal komme, og sørg for at du tar små slurker gjennom hele måltidet. Den ekstra bonusen er at det kan bidra til å gjøre deg mett og hindre deg i å overspise.

Ha en drikkeflaske

Et veldig enkelt triks for å drikke mer er å ha en fylt vannflaske tilgjengelig. La den stå der du tilbringer mest tid, slik at du oppmuntres til å ta en slurk i løpet av dagen – på skrivebordet når du jobber, ved siden av kjøkkenvasken, ved sofaen når du ser på TV om kvelden og ved sengen om kvelden. Ta med deg en fylt vannflaske når du er ute og går også.

DRIKKER DU NOK?

Det finnes en veldig enkel test for å sjekke om du er dehydrert. Bare sjekk fargen på urinen. Den skal være blek og klar. "Hvis den er mørk, betyr det at du ikke drikker nok", sier allmennlege Gill Jenkins. "Jo mørkere urinen din ser ut, jo mer konsentrert er den."

Hvis du oppdager disse tegnene, kan det kan det bety at du trenger å drikke mer:

+TØRSTE
+TRETTHET
+SVIMMELHET
+TØRR MUNN
+TISSER MINDRE ENN FIRE GANGER I LØPET AV DAGEN

Er du lei av springvann?

Det finnes mange smaker du kan tilsette i vannflasken. Prøv noen urter, som mynte, basilikum og rosmarin. Eller frukt som sitrusfrukter, jordbær og agurk.

Vann med kullsyre kan gi litt variasjon. Det siste er en vannflaske som får luktesansen din til å tro at du drikker vann med smak når det bare er aromaen du opplever.

Tid for te

En daglig kopp te teller også, så sett på vannkokeren. Te er fult av flavonoider, helsefremmende plantestoffer som bidrar til å bekjempe betennelser i kroppen, øke blodsirkulasjonen og forbedre hjerne- og hjertehelsen.

En kopp te kan til og med forlenge livet ditt med opptil ett år. Nyere studier fra Kina, som fulgte regelmessige tedrikkere i sju år, viste at de hadde 20 % mindre risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer enn de som ikke drakk te.

Hjelp fra urter

Hvis du foretrekker et koffeinfritt alternativ, finnes det mange fristende urteteer og fruktteer å velge mellom. Mange av dem har flere helsefordeler i tillegg. Prøv ingefær- eller myntete for å forbedre fordøyelsen, kamille eller sitronmelisse for å dempe angst, og vendelrot, pasjonsblomst og lavendel for å få en god natts søvn.

20 %

voksne i Storbritannia sier at det er mer enn en uke siden sist de drakk et glass vann.

VÆSKE I MATEN

Å holde seg hydrert handler ikke bare om hva du drikker, men også om hva du spiser, fordi matvarer inneholder vann – noen er bokstavelig talt fulle av det. Omtrent 20 % av væskebalansen vår kommer fra visse matvarer, forklarer Rob. «Derfor bør man ikke overse matvarenes effektive rolle i hydreringen.» Du får også i deg rikelig med næringsstoffer i tillegg til væsken.

De beste tørsteslukkerne:

+AGURK
Vanninnhold **95 %**
Vann per 100 g **97 ml**

+TOMAT
Vanninnhold **95 %**
Vann per 100 g **95,5 ml**

+SELLERISTANG
Vanninnhold **95 %**
Vann per 100 g **96 ml**

+ROMANISALAT
Vanninnhold **95 %**
Vann per 100 g **95 ml**

+SUPPE (BULJONGBASERT)
Vanninnhold **92 %**
Vann per 100 g **98 ml**

+VANNMELON
Vanninnhold **92 %**
Vann per 100 g **92 ml**

+FERSKEN
Vanninnhold **89 %**
Vann per 100 g **88,9 ml**

+YOGHURT
Vanninnhold **85 %**
Vann per 150 g **127 ml**

+PASTA MED TOMATSAUS
Pasta: vanninnhold **72 %**
Vann per porsjon på 180 g **130 ml**

+TOMATSAUS (KJØPT I BUTIKK)
Vanninnhold **90 %**
Vann per ¼ glass (125 ml) **112 ml**

Ord Tanya Pearey **Bilder** Getty
*research: Britvic.

Slik holder du huden FUKTET

1

TEIP-TESTEN

Straks du har våknet, renser du huden og klapper den forsiktig tørr. Ta litt teip og legg den på kinnet i noen sekunder. Fjern den forsiktig og se på undersiden. Er mer enn halvparten av den flekkete? I så fall er den dekket av døde hudceller, og det er et tegn på dehydrering. Tørr hud har en langsommere cellefornyelse, slik at død hud hoper seg opp på overflaten, noe som fører til flassing.

"Huden din kan være tørr fordi du ikke drikker nok vann"

SYNDER FOR TØRR HUD

+VARME BAD OG DUSJER
Avslappende, ja, men de tapper huden for fuktighet, noe som fører til stramhet og kløe. Skru ned temperaturen, og bruk en fuktighetsgivende krem etterpå.

+SENTRALFYRING Varm luft med lav luftfuktighet er tøft for huden. Prøv å skru ned temperaturen eller kle på deg et ekstra lag for å holde varmen.

+KLIMAANLEGG På varmere dager er det ingenting som føles bedre enn å slå på klimaanlegget, men det har en uttørkende effekt, særlig for personer som lider av eksem, rosacea og psoriasis.

+FLYREISER Luftfuktigheten på et fly er omtrent halvparten av det huden vår er komfortabel med. Fyll på med et fuktighetsgivende serum eller en fetere fuktighets-krem på flyet.

+SÅPE PH-verdien i såpe er så høy at den kan tørke ut huden din. Bytt til en fuktighetsgivende krem eller en rens/kroppsvask med oljeformel for å unngå at huden strippes.

1 av 5 av oss har tørr hud, og er det mangel på væske som gjør huden din tørr? Ta disse testene for å finne ut av det.

2

TEST AV FUKTIGHETSKREM

Påfør din vanlige dagkrem, og studer huden nøye etter to minutter. Har fuktighetskremen trukket helt inn i huden, slik at den føles helt tørr å ta på? Føles den fortsatt stram?

3

KLYPETESTEN

Klyp huden på håndbaken mellom tommel- og pekefinger. Hold i tre sekunder, slipp, og se hvor lang tid det tar før huden går tilbake til det normale. Tar det mer enn noen få sekunder før huden din spretter tilbake? Da mangler du kanskje væske.

4

PAPIRPRØVEN

Vent et par timer etter rensingen, og hold deretter en tøyserviett mot kinnet og hold i noen sekunder. Blir det helt rent og tørt, uten synlige oljeflekker?

5

PORETESTEN

Ta en nærmere titt på nesen din i et forstørrelsesspeil. Er porene små og tette? I så fall mangler du sannsynligvis talg – hudens naturlige fuktighetsbevarende lipid.

6

STREKTESTEN

Ta tak i den fyldigste delen av kinnet med tommel og pekefinger. Når du presser huden sammen, ser du om det dannes små streker på kinnet?

DINE RESULTATER

Hvis du har svart ja på en eller to av testene, kan det hende at huden din er litt tørr på enkelte områder. Det kan skyldes at du ikke drikker nok vann, eller at du ikke tåler så godt å være innendørs med sentralfyring om vinteren eller klimaanlegg om sommeren. Dette kan imidlertid fikses med noen nye hudpleierutiner. Hvis du har svart ja på tre eller flere av disse spørsmålene, skriker huden din etter fuktighet. Når ansiktet ditt ikke produserer nok beskyttende talg, kan det se ujevnt og mer fettete ut enn det burde. Hvis den ikke behandles, kan huden bli mer mottakelig for bakterier, noe som kan føre til sensitivitet og kløe. Prøv en mykgjørende krem for å slukke hudens tørst.

Sammenstilt av Eleanor Vousden **Bilder** Getty

D - vitaminets fortreffelighet

Det er på tide å fylle på med D-vitamin. Slik opprettholder du nivåene av dette viktige næringsstoffet gjennom vinteren.

Det er ikke et vitamin, men et hormon, forklarer Shireen Kassam, hematolog og lege i folkemedisin. «Det har reseptorer over hele kroppen og spiller mange roller – blant annet som genregulator, noe som er grunnen til at mangel øker risikoen for mange kreftformer, autoimmune sykdommer og infeksjoner.

Det antas også at nok D-vitamin forbedrer hjernens utvikling og funksjon.

Om sommeren er solens UV-stråler sterke nok til at kroppen kan danne D-vitamin – selv om du må eksponere armer, ben og nakke (uten solfaktor) i 15 minutter om dagen hvis du er lys i huden, og 30 til 45 minutter om dagen hvis du har mørkere hud.

Kroppen lagrer det D-vitaminet den selv danner, men tilførselen avtar mellom oktober og mars på grunn av svakere solstråler. Så selv om vi får i oss mer D-vitamin gjennom maten, bør vi alle ta et daglig tilskudd på 10 mikrogram gjennom vinteren.»

«Personer over 50 år, personer med mørkere hudfarge og personer med cøliaki har større risiko for D-vitaminmangel.»

VISSTE DU DET?

Når du skal velge et kosttilskudd, bør du alltid se etter et som inneholder vitamin D3, sier ernæringsfysiolog Marilyn Glenville. «Vitamin D3 er 87 % mer effektivt enn vitamin D2 når det gjelder å øke og opprettholde D-vitaminnivået.»

TRE D-LIKATE MATVARER SOM BOOSTER KROPPEN

+EGGEPLOMMER OG FET FISKgir vitamin D3. «Grillet laks inneholder 284 iu (7,1 µg (mikrogram)) vitamin D per 100 g. Samme vekt med sardiner på boks inneholder 560 iu (14 µg)», sier Marilyn. «Plommen i ett egg inneholder ca. 20 iu (0,5 µg).»

+ SOPPhar evnen til å produsere sitt eget vitamin D. «De absorberer UV-stråler fra sollyset for å lage vitamin D2», sier Shireen. «Skjær dem i skiver og sett undersiden av hatten i sola i én til to timer før du tilbereder dem. Avhengig av hvor mye sollys soppen har fått, kan det være mulig å få i seg 10 µg vitamin D2 fra sopp, viser studier.»

+BERIKET MELK OG YOGHURTgir i gjennomsnitt 1,1 µg per 100 ml/g, sier Shireen. «Men du har også andre alternativer.»

4 GRUNNER til å elske D-vitamin

1 Det er viktig for å beskytte skjelettet og forebygge benskjørhet.

2 Det spiller en viktig rolle i forebygging av hjertesykdommer og bryst- og tarmkreft.

3 Tilskudd om vinteren kan styrke immunforsvaret og bidra til å bekjempe SAD (sesongavhengig affektiv lidelse).

4 «Forskning viser at det også hjelper mot en lang rekke tilstander – inkludert infertilitet, autisme, allergier, leddgikt og autoimmune sykdommer», sier Marilyn.

HVA DU TRENGER Å VITE

D-vitamin blir ofte hyllet som en universalmedisin, men det er noen viktige punkter som er verdt å huske på, ifølge våre eksperter:

+GÅ FOR GULL Gjør de første høsttegnene til din årlige påminnelse om å tenke på å teste D-vitaminnivået ditt og investere i kosttilskudd. Solen vil ikke lenger være sterk nok til å gi deg det D-vitaminet du trenger.

+PASS PÅ VEKTEN DIN Hvis du er overvektig, vil du danne mindre D-vitamin fra sollys. Personer over 50 år, personer med mørk hud og personer med cøliaki har også større risiko for å få mangel. Selv sommersol er kanskje ikke nok – du må kanskje ta tilskudd hele året.

+KOSTHOLD HJELPER Men du får ikke nok D-vitamin fra mat alene. I vinterhalvåret anbefales det at alle tar 10 mikrogram daglig. Hvis du er veganer, bør du se etter D3 som er utvunnet fra lav i stedet for lanolin fra saueull. Multivitaminer kan inneholde for lite D-vitamin, så les alltid etiketten.

+IKKE OVERDRIV Høyere doser D-vitamin bør bare tas under medisinsk tilsyn, da et for høyt inntak kan føre til kvalme, oppkast, forvirring og nedsatt appetitt. Det kan også føre til at kalsiumnivået stiger, noe som kan svekke skjelettet og skade nyrene og hjertet.

VISSTE DU DET?

Rundt 29 % av oss har mangel på D-vitamin om vinteren, og det er mer sannsynlig at vi får mangel når vi blir eldre, sier Shireen. «Symptomene kan være alt fra slapphet og nedstemthet til økt forekomst av infeksjoner og smerter.»

BRUK KOSTTILSKUDD MED OMHU

Du kan få for mye av det gode - og for mye D-vitamin kan forårsake farlig forgiftning. Derfor bør du vurdere å ta en blodprøve for å sjekke nivåene dine før du begynner å spise piller. I noen tilfeller vil fastlegen din ordne dette for deg – så ta en prat med hen først. Det finnes også mange forskjellige hjemmetester med fingerstikk å kjøpe på nettet, Marilyn anbefaler at du tar en ny test etter tre måneder med tilskudd – for å sjekke at du er tilbake på normalt nivå.

Ord Karen Evennett Bilder Getty

Hvordan minske STRESS

Du kan ikke unnslippe det helt, men stress er ikke bare negativt, og det finnes måter å utnytte det til din fordel på.

Når levekostnadene øker, følger stressnivået vårt etter. En av fem briter sier at de føler seg oftere stresset enn når de ikke gjør det, og pengeproblemer er en av de viktigste årsakene*. Men vi bør ikke være redde for stress. «Det er normalt», sier psykiater Caron Barruw. «Det er hvordan vi håndterer det som utgjør forskjellen.»

Vi kan lære oss å gjøre stress til noe mer nyttig – til og med hjelpsomt, legger hjerneforsker Dean Burnett, til. Høres det bra ut? Slik kan du utnytte og ikke hate alt stress.

En hjelpende hånd

«Stress er hjernens system for å oppdage trusler og forberede oss på å håndtere farer», sier Dean. Det føles for det meste ubehagelig, men på et grunnleggende nivå holder det oss trygge. «Selv om det vanligvis er en konsekvens av en negativ situasjon, kan det også ha positive konsekvenser», sier Caron. Dette er mer sannsynlig hvis vi jobber mot et mål som vi også tror er positivt, for eksempel et jobbintervju, et giftemål eller et løp.

Til syvende og sist kan en optimal dose stress hjelpe oss til å prestere bedre. «Stressresponsen øker muskelspenningen og hjerte- og pustefrekvensen, noe som gjør deg mer fokusert, mindre distraherbar og mer motivert», sier Dean. Uansett hva du føler deg stresset over, betyr denne fysiologiske reaksjonen at det er mer sannsynlig at du fullfører oppgaven etter beste evne. Dette er sunt stress, som psykologene kaller eustress.

«Vi kan lære oss å snu stress til noe mer nyttig.»

KJENN DINE STRESSFAKTORER

For å stresse bedre (og mindre), må vi kjenne våre egne triggere. Stressmålere overvåker ting som hjertefrekvensvariabilitet (variasjonen i tid mellom hvert hjerteslag) for å måle stressnivået og hjelpe oss med å identifisere våre personlige triggere – slik at vi kan finne løsninger. Nøkkelen til vellykket stressmåling er å sørge for at du stiller spørsmålet «Hvorfor er jeg stresset?» og ikke det mindre nyttige spørsmålet «Hvor stresset er jeg?», sier lege Dean Burnett.

PRØV DET Du kan prøve StressScan-appen gratis (Apple, Google Play). I sin enkleste form kan stressmåling bare bety å føre en stressdagbok. «Vurder stresset fra 1-10 etter hvert som det skjer», sier Caron. «Dette vil hjelpe deg til å føle at du har kontroll over stresset i stedet for at stresset kontrollerer deg.»

Å finne en balanse

«Utallige studier har vist at en persons prestasjoner til et visst punkt øker direkte proporsjonalt med hvor mye stress vedkommende opplever», sier Dean. Men hvis stressnivået fortsetter utover dette punktet, begynner vi å slite. «Da øker stressnivået igjen, og vi kan bli sittende fast i en stressyklus», sier Caron.

Hovedproblemet med stress er når du har for mye av det over for lang tid – det er da akutt stress går over i kronisk, mer skadelig stress. «Når stresset er konstant, er det som å holde foten på gasspedalen», sier Caron. «Det fører til utbrenthet.»

Bristepunktet

Stress kommer snikende. Det kan være lett å fortsette å cruise gjennom livet uten å innse at du nærmer deg utbrenthet – før du er der. «Hjernen vår er ikke spesielt god til å legge merke til endringer som skjer over lengre tid», sier Dean. «Men det er mulig, særlig hvis endringene som skyldes stress, er markante.»

Kanskje du sliter med søvnvansker, lav eller høy appetitt, hodepine, lav sexlyst eller høyt blodtrykk. Hvis du ikke klarer å fullføre oppgaver, føler deg gråtkvalt, bekymrer deg hele tiden eller kjefter på folk når du vanligvis ikke ville gjort det, kan stress påvirke velværet ditt, og det er på tide å søke hjelp.

Det er viktig å være klar over at det er forskjell på å takle stress og å tåle det. «Å takle stress innebærer å bearbeide stressende følelser og aktivt gjøre endringer som tar tak i årsaken til stresset», Dean. «Å tåle er bare å finne seg i den stressende situasjonen og fortsette, noe som ikke er en god strategi på lang sikt, ettersom kapasiteten vår til å tolerere stress vil nå sitt maksimum etter hvert.»

Hvordan bli bedre til å stresse

Så kan vi bli bedre til å håndtere stress og hindre at det får oss til å tippe over kanten? Kort sagt, ja. I likhet med musikere, dansere og skuespillere som lærer seg å omsette nervøsitet til spenning, er det mulig å endre våre emosjonelle reaksjoner på stressende opplevelser til noe mer positivt – selv om dette selvsagt avhenger av situasjonen, og først og fremst gjelder små hverdagsdramaer.

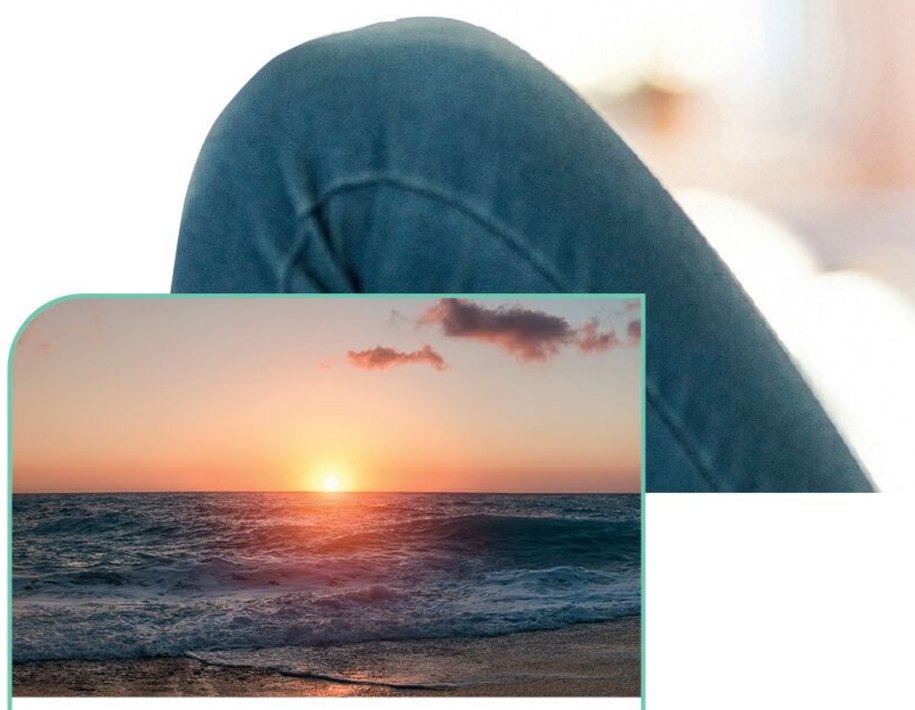
Optimister som velger å se potensielle stressfaktorer i hverdagen (som trafikkork og husarbeid) som utfordringer i stedet for trusler før følelsene blusser opp, reduserer den negative effekten av stress, noe som er påvist i en studie som nylig ble gjennomført over to tiår**.

Du kan også prøve å øke terskelen din for stress. «Ved å ta på deg nye utfordringer og presse deg selv utenfor komfortsonen – men på måter som du føler er OK – kan du gradvis øke mengden stress du er i stand til å håndtere», sier Dean.

Tekst Jenny Rowe **Bilder** Getty *Ciphr. **The Journals of Gerontology

20 tips til å FINNE ROEN på 5 minutter

Hvis du synes livet ditt er hektisk, kan du finne ut hvordan du kan redusere stresset på null komma niks.



1 LUKT PÅ KAFFEN

Den liflige duften av nybrygget kaffe har stressdempende egenskaper, den stimulerer spesielle proteiner som har antioksiderende effekt på hjernecellene våre, viser en sørkoreansk studie.

2 SLAPP AV I KROPPEN

Lukk øynene, sett deg godt til rette og pust dypt inn. Trekk skuldrene opp mot ørene, og slipp så opp. Knyt fingrene i håndflatene, og slipp. Arbeid deg nedover i kroppen og kjenn den dype avslappingen strømme gjennom deg.

3 IDENTIFISER DET DU IKKE KAN KONTROLLERE

Spør deg selv om du har noen kontroll over det. Hvis ja, så bestem deg for å ta tak i det. Hvis ikke, bestem deg for å gi slipp på det – og gjør «Det er som det er» til ditt nye mantra.

4 TYGG

Å tygge kan redusere blodtrykket og nivåene av stresshormonet kortisol. Hvis du legger til fem minutter til lunsjen ved å spise oppmerksomt – ved å tenke over smaken og konsistensen – øker du nytelsen og får en ekte «lunsjpause».

5 FRIGJØR FJESET DITT

Vi bærer ofte spenninger i ansiktet. Prøv å bite tennene sammen og så gape opp så mye du kan, og kjenn hvordan det strekker seg. Hold, slipp, gjenta. Knip nå ansiktet stramt sammen med lukkede øyne. Hold, slapp av, gjenta.

6 UNDERSØK NOE

Finn en naturlig ting – for eksempel en blomst eller en sky – og undersøk det nøye som om du ser det for første gang. Hvis tankene dine flyr av gårde, kan du forsiktig føre dem tilbake til tingen. Dette hjelper oss å klarne hodet og finne ro i de enkle tingene i livet.

7 FINN TO TENNISBALLER

Putt dem i en sokk, og len deg mot veggen med sokken inn mot korsryggen. Rull ballene ned og opp langs veggen ved å bøye og strekke beina, for å avlaste stramme muskler.

8 PLANLEGG EN FERIE

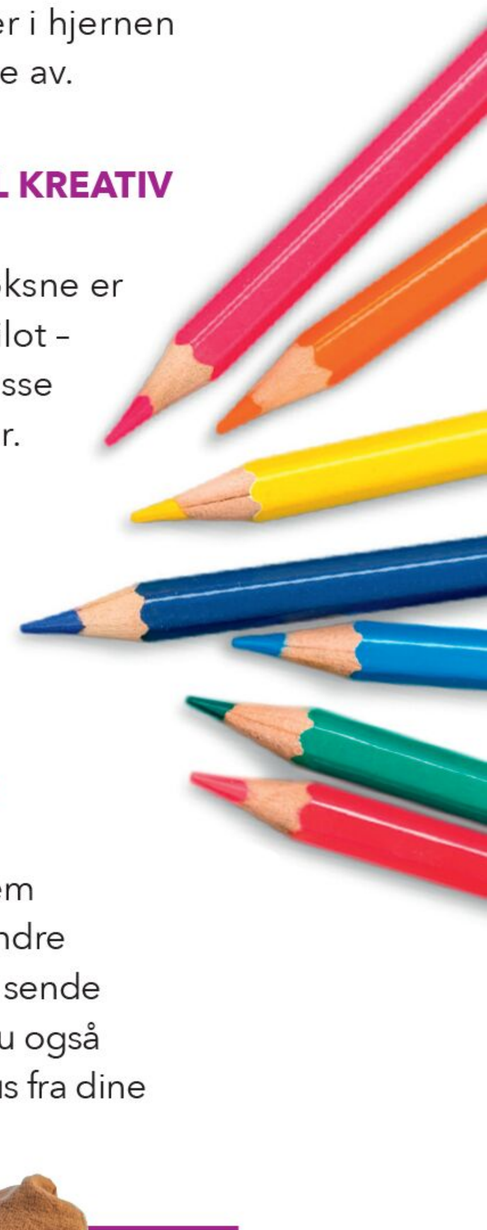
Enten det er en måned på Mallorca eller en helg i Valdres, gir bare det å se for seg at du er der en umiddelbar oppkvikker. Faktisk er ferieføelsen sterkere under planleggingen enn i selve ferien.

9 RYDD LITT PLASS

Hvor vil en fem minutters opprydding gi størst effekt? Håndvesken? Nattbordet? En opprydding vil få livet til å føles mindre belastende.

17 GÅ EN TUR

Rask gange eller jogging har samme beroligende effekt som et mildt beroligende middel, og setter i gang nerveceller i hjernen som får sansene til å slappe av.



18 GJØR EN ENKEL KREATIV AKTIVITET

Malebøker for voksne er noe du kan nyte på autopilot – de hjelper deg med å stresse ned mens tankene vandrer. Strikking er et annet alternativ, det samme er å spille et instrument eller noe annet som hindrer deg i å tenke for mye.

19 GJØR EN GOD GJERNING

Hvis du bruker fem minutter på å gjøre noen andre glade – for eksempel ved å sende blomster til en venn – blir du også lykkeligere. Det fjerner fokus fra dine egne problemer.

10 RING EN VENN

Ikke send e-post, tekstmeldinger eller Facebook-meldinger. Bruk tid på å snakke med og lytte til noen du ikke ser så ofte. En rask prat gir en mental pause.

11 LEK

Det skal være lystbetont, men meningsløst, som å hoppe på en trampoline. Finn tilbake til ditt yngre, mer bekymringsløse jeg.

12 SETT PENNEN PÅ PAPIRET

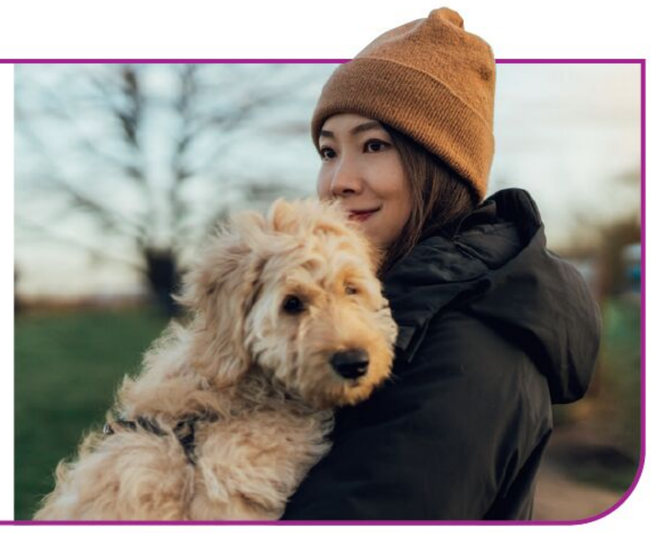
Skriv ned bekymringene dine, frykten din – alt du tenker på – og stopp etter fem minutter. Brenn eller gjem bort innholdet. Poenget er å få det ut av hodet.

13 LUKK ØYNENE

Tell sakte til 10 og ned igjen, eller tegn åttetall på håndflatene. Eller prøv å trykke på midtpunktet mellom øyenbrynene i omtrent ett minutt, og masser deretter i sirkler. Alle teknikkene bidrar til å bremse en hjerne med tankekjør.

14 KOS MED HUNDEN DIN ...

... eller katten din, en gris eller en kanin. Bare fem minutter sammen med en pelsete venn gjør at du føler deg mer avslappet, mer optimistisk og mindre opptatt av bekymringer.



15 PUST GODT

Vi har en tendens til å puste for høyt i lungene og spenne skuldrene, noe som skaper en lett hyperventilering og får hjernen til å tro at kroppen er i stressmodus. Øv deg på å puste fra magen og slappe av i skuldrene. Tell til åtte når du puster inn, hold pusten i fire sekunder, og pust deretter ut mens du teller til åtte.

16 STOPP OPP PÅ VEIEN

Du trenger ikke å være på et vakkert sted – en hage er flott, men et tomt soverom kan også gjøre det. Pust dypt, vær stille og vær oppmerksom på alle lyder, enten det er fugler, regn, vind eller trafikk i det fjerne. Stillhet kan være dypt styrkende.

20 SE GLAD UT

Å smile reduserer kroppens stressrespons – hormonstigningen, den økte hjerterytmen. Det er enda bedre å le, så hvis du finner en morsom YouTube-lenke eller en familievideo du synes er morsom, kan du ta en ny titt og fnise litt!

Bilder Getty

Lær å SLAPPE AV

Å finne en ny måte å berolige seg selv på – enten det er med en aktivitet eller naturlig medisinering – kan raskt redusere stressnivået. Så hva passer best for deg?

Avspenning er en viktig del av verktøykassen for velvære, men det er ikke alltid like lett å få til, spesielt ikke under utfordrende omstendigheter. Men hvis du lærer deg å gjøre det riktig, kan det gi helsen din et sårt tiltrengt løft.

«Avspenning er avgjørende for helsen og velværet vårt, så vel som for immunforsvaret», sier lege Tim Bond, ekspert på naturlig helse og velvære. «Forskere ved Harvard Medical School oppdaget at hos personer som praktiserte avslappingsmetoder som yoga og meditasjon, var langt flere 'sykdomsbekjempende gener' aktive sammenlignet med dem som ikke praktiserte slike metoder. De fant spesielt at gener som bidrar til å beskytte mot lidelser som smerte, infertilitet, høyt blodtrykk og til og med leddgikt, var slått på.»

Og det er ikke alt. Kunsten å slappe av fører også til høyere nivåer av velværekjemikalier, som serotonin og veksthormoner, som reparerer celler og vev. «Avspenning har praktisk talt motsatt effekt av stress, det senker pulsen, øker immunforsvaret og gjør at kroppen kan trives», sier Tim. «Et eksempel er at når kvinner menstruerer, opplever de ofte at det å ta et langt bad eller gjøre noen milde avslapningsøvelser hjelper på det generelle velværet.»

Det høres flott ut, men våre hektiske liv hindrer oss ofte i å finne – og utnytte – det som er best for oss. For å komme bort fra den sympatiske responsen (kamp eller flukt) og aktivere den parasympatiske responsen (hvile og fordøyelse), må vi stole på instinktene våre og velge det som gir mest tilfredshet. «Det handler om å finne ut hva som er riktig for deg», sier Megan Jones Bell, som forsker i hvile og avslapning. «Pusten kan være en effektiv måte å hjelpe oss med å nullstille og aktivere vår naturlige avslapningsrespons, så en av de enkleste og mest tilgjengelige måtene for alle å slappe av på, uansett omgivelser, miljø eller aktivitet, er å fokusere på pusten.»

"Avspenning er avgjørende for helsen og velværet vårt, så vel som for immunforsvaret vårt"

Her er noen raske og effektive måter å komme tilbake i sporet mot velvære på.

+KUNSTEN Å ...

Bruke yoga-pust

Yogalæreren Danny Griffiths anbefaler å puste ved å veksle mellom neseborene, kalt nadi shodhana pranayama. Det aktiverer den parasympatiske responsen, styrker immunforsvaret og gir rask lindring fra stress.

Hun sier: «Jeg gjør dette før timene, fordi jeg synes det er veldig avslappende og beroligende. Det er ment å balansere 'ida' og 'pingala' nadis (kanaler), eller yin og yang.» Slik forklarer hun hvordan du gjør det: «Sett deg oppreist med korslagte bein, ha venstre hånd hvilende på låret, pust helt ut, og bruk deretter høyre tommel til å lukke høyre nesebor. Pust inn i fire til fem sekunder gjennom venstre nesebor, lukk deretter dette neseboret med ringfingeren og pust ut i fire til fem sekunder gjennom høyre nesebor. Pust inn gjennom høyre nesebor, lukk det med tommelen og pust ut gjennom venstre nesebor. Gjenta i tre til fem minutter. Avslutt med venstre nesebor.»

Selv om denne typen pusting kan gjøres når som helst, er det verdt å kombinere med yoga. «Yoga er mer en work-in enn en work-out», sier Danny. «Timene er meditative når vi beveger oss

Ord Debra Waters **Bilde** Getty

+KUNSTEN Å..

Å skape

Å skape kan være hva som helst, fra å gå på kunstkurs eller fargelegging til håndarbeid eller puslespill. Disse formene for aktiv meditasjon gir oss mulighet til å roe ned den overarbeidede hjernen og fokusere på her og nå. «Kunst har en helbredende kraft, øker velværet og reduserer angst. Forskere sammenligner det å skape kunst med å trene hjernen, og studier viser konsekvent at det å skape kunst hjelper mennesker med å takle stressende og vanskelige situasjoner», sier Scott Phillips, medgrunnlegger av Rise Art.

Selv drodling på papir er gunstig. Cathy Malchiodi, PhD, skriver i Psychology Today: «Det fantastiske med å drodle er at det er en aktivitet for hele hjernen – selvberoligende, tilfredsstillende, utforskende og oppmerksomt.»

+KUNSTEN Å..

Lydterapi

Lydterapi, som tromming, sang, sang og gong-bad, har blitt brukt i århundrer for å hjelpe mennesker til å komme i en mer avslappet, meditativ tilstand og fremme velvære og helbredelse. Takket være moderne teknologi har det nå kommet en nyvinning på banen – «binaural beats».

Gjennom hodetelefoner får lytterne en forskjellig lydfrekvens til hvert øre, som hjernen tolker som en bestemt rytmisk frekvens. Disse lydene skaper spesifikke nevrale responser som, avhengig av frekvensen, induserer én av fem hjernebølgetilstander som kan hjelpe deg med å sove og lindre smerte (delta-hjernebølger), hjelpe deg med å slappe av eller meditere (theta), redusere stress (alfa), forbedre konsentrasjon og fokus (beta) og forbedre hukommelsen (gamma).

Søk «binaural beats» på YouTube eller på Spotify og søk etter «the most relaxing songsever according to science». Det er så effektivt at det anbefales på det sterkeste at du ikke kjører bil mens du lytter til det.

fra stilling til stilling, og for noen elever er det den eneste gangen de kan koble av. Etter å ha konsentrert seg om hvordan kroppen føles i øyeblikket, er det ingen tvil om at man slapper av etter endt øvelse.»

+KUNSTEN Å ...

Bydde

Hvis moren din noen gang har sagt «et ryddig hus, et ryddig sinn», prøvde hun ikke bare å overtale deg til å rydde rommet ditt – sjansen er stor for at hun anerkjente de positive effektene av et ryddig miljø. Og særlig hvis man tilbringer mye fritid hjemme, er det viktigere enn noensinne å skape et zen-hjem.

Forskning har vist at det å svette mens du rydder forbedrer den mentale helsen og øker humøret, og den japanske ryddeguruen Marie Kondo snakker lyrisk om «et komfortabelt miljø, et rom som føles godt å være i, et sted der du kan slappe av» i sin bestselger *Magisk opprydning*.

+KUNSTEN Å ...

Bruke ASMR

For de som liker Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), kan opplevelsen være intet mindre enn dyptgripende. ASMR-entusiaster elsker den avstressende effekten av å lytte til lyder, som hvisking, spising, en katt som maler eller regn, eller av å se på kinetisk sand eller såpe som skjæres i skiver, eller til og med kviser som poppes.

Teorien bak disse stimuliene er at de frigjør velværekjemikalier – endorfiner, dopamin, oksytocin og serotonin – i kroppen vår, noe som reduserer stress og bidrar til avslapning og søvn. «ASMR er gjennomgående nyttig når det gjelder å skape fred og ro i travle hjerner når et overaktivt sinn forhindrer en ønsket følelse av ro. «Selv om det ikke kan kurere eller forebygge noen form for sykdom, kan det bidra til å redusere følelsen av stress eller søvnløshet», forklarer Lege Craig Richard, grunnleggeren av ASMR University.

+KUNSTEN Å ...

Ta et saltbad

Saltbad har lenge vært ansett som en eliksir mot stress og for å oppmuntre til avslapning, og hemmeligheten ligger i magnesium. «Det har vist seg at personer som lider av psykiske lidelser, har lavere serotoninnivåer i blodplatene», forklarer Karen Davis, farmasøyt. «Det finnes ulike måter å

«Disse formene for aktiv meditasjon gir oss mulighet til å roe ned den overarbeidede hjernen og fokusere på her og nå. Kunst har kraften til å helbrede, øke velværet og redusere angst.»

øke serotoninnivået på, blant annet ved å innta magnesium», legger hun til. «Dette absorberes best gjennom huden.»

Derfor anbefales det å ta et bad fylt med magnesiumrike salter, som dødehavssalt, Epsom-salt eller himalayasalt. «Dette vil ikke bare bidra til å roe ned og stresse ned kropp og sinn, men også til å bedre humøret», forklarer Karen.

+KUNSTEN Å ...

Være mindful i hverdagen

I motsetning til hva mange tror, handler ikke mindfulness om å sitte stille og meditere, noe som kan ta tid og kreve øvelse. «Vi kan innføre avslapning i hverdagen ved ganske enkelt å prøve å være mer oppmerksomme på de daglige gjøremålene våre», forklarer lege Jones Bell. Det kan være så enkelt som å vaske hendene med omhu, lage en kopp te eller ta en pause for å ta kontakt med deg selv. I stedet for å fortape deg i frustrasjonen over en oppgave, erkjenn den, aksepter den, sitt med den, fokuser på pusten og fokuser på hvordan du føler deg og hvorfor. «Dette vil hjelpe deg til å være bevisst i alle sammenhenger, og det kan føre til en mer avslappet tilstand», sier hun.

+KUNSTEN Å ...

Koble ut sosiale medier

For de av oss som er knyttet til telefoner og bærbare datamaskiner, vil du aldri kunne slappe av hvis du hele tiden blir distrahert av telefonen eller e-postene dine. Noen sverger til å rive seg løs fra moderne teknologi, og det kan du også gjøre. «Prøv det, selv i en time, og se hvilken forskjell det gjør», sier utbrenthetstreneren Rosie Millen. «Vi lever i en komparativ tidsalder, noe som ikke er sunt. Fra vi våkner til vi legger oss, blir vi minnet på hva alle andre gjør og oppnår i løpet av 24 timer. Dette understreker behovet for å slå av for å komme i kontakt med det virkelige livet.»

Lider du av

DÅRLIG SAMVITTIGHET FOR Å SLAPPE AV?

Christine Langhoff, klinisk psykolog og klinikksjef, forklarer hvorfor vi noen ganger føler oss skyldige når vi bare tar det med ro.

«Det kan komme fra mange hold, blant annet oppdragelsen vår, skolegang, religion, media og kulturelle forventninger», sier Christine.

«Livet har blitt stadig mer travelt, med både reelt og opplevd press som for mange har ført til perfeksjonisme.

Selv om det ikke er negativt å strebe etter høye standarder, øker stressnivået og presset på oss selv hvis vi fokuserer for mye på dem.»

CHRISTINES TIPS:

+Husk at det å slappe av er en svært viktig del av det å holde seg fysisk og psykisk frisk.

+Hva vi synes er avslappende, er subjektivt – det som fungerer for deg, fungerer kanskje ikke for andre. Husk dette hvis du har en tendens til å sammenligne deg selv med andre.

+Vær snill med deg selv. Det kan være vanskelig – men med øvelse blir det lettere å slappe av.

+Sett av tid til å slappe av, selv om du føler at du «ikke fortjener det» eller «har for mye å gjøre». Det kan være alt fra å ta en yogatime til å ta regelmessige korte pauser.

Bilder Getty

Enkel MEDITASJON

Denne avspenningsteknikken er definitivt verdt et forsøk. I tillegg er den gratis!

Er du usikker på om det er verdt det? Er du usikker på om du klarer det? Oppdag kraften i en stille stund med vår enkle guide til meditasjon ...

Hvorfor du bør prøve det

Fordi det er enkelt, får deg til å føle deg bra og har vitenskapelig dokumenterte fordeler. Du kan være trygg på at det lønner seg å ta seg tid til å gjøre det som virker som ingenting i en allerede travel hverdag.

Du trenger ikke å messe

Den åndelige meditasjonsformen som buddhistmunkene praktiserte i århundrer, innebar mye sang, men de fleste andre meditasjonsformer gjør det ikke. Det finnes transcendental meditasjon, som ble mer kjent på 1970-tallet da The Beatles begynte å meditere sammen med grunnleggeren Maharishi Mahesh yogi. Så har vi den mer hardbarka typen vipassana, der man er helt taus i lang tid, og en lettere tilgjengelige «mindfulness-meditasjon».

Hva er forskjellen mellom meditasjon og mindfulness?

Mindfulness er å være oppmerksom på hva du gjør i et bestemt øyeblikk, i stedet for å la tankene vandre. Du kan gå oppmerksomt, spise oppmerksomt eller pusse tennene oppmerksomt. Meditasjon er å sette seg ned og rette oppmerksomheten mot pusten.

Hva er fordelene?

Fordelene med meditasjon er godt dokumentert i kliniske studier. Meditasjon gjør deg friskere fordi det styrker immunforsvaret og reduserer inflammasjon i cellene – den typen lavgradig betennelse som fremskynder aldringsprosessen. Det hjelper deg med å håndtere smertenivåer.

Regelmessig meditasjon fremmer også lykkefølelse og positivitet, og reduserer stress og depresjon.

Hva er grunntanken?

Meditasjon handler ikke om å tømme tankene. Andy Puddicombe, en tidligere buddhistmunk og grunnlegger av det populære meditasjonsprogrammet Headspace, sier: «Det handler om å være rolig i sinnet.»* Det betyr å sitte stille, rette oppmerksomheten mot pusten og observere alle tanker som dukker opp på en fordomsfri måte. Og så gi slipp på dem. Det høres enkelt ut, men det er kraftfulle greier. «En typisk meditasjon går ut på å rette oppmerksomheten mot pusten mens den strømmer inn og ut

«Meditasjon gjør deg friskere fordi det styrker immunforsvaret og reduserer betennelse i cellene.»

Bilde Getty
*jobber med Intimina

av kroppen. Ved å fokusere på hvert åndedrag kan du observere tankene dine etter hvert som de dukker opp, og litt etter litt gi slipp på kampen mot dem», forklarer Andy.

Hvordan begynner jeg?

Sett deg ned med ryggen rett og føttene i gulvet, senk blikket og pust, bare i ett minutt. Det er så enkelt, og det enkleste er å bli veiledet av en ekspert. Prøv Danny Penman og Mark Williams' *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World* eller ta et meditasjonskurs, eller bruk en app som Headspace. Sett deg ned og koble av i 10 minutter hver dag.

Må jeg sitte med beina i kors?

Nei – med mindre du synes det er behagelig. En hvilken som helst stol er god nok, eller du kan sitte på sengekanten. Sitt med ryggen rettet opp og med god holdning. Hvis du lener deg bakover mot en stolrygg, er det altfor lett å sovne når du egentlig skal holde sinnet våkent.

Finnes det noe ideelt tidspunkt å meditere?

Du kan meditere når som helst på dagen, men de fleste gjør det med en gang om morgenen. «Da blir det faktisk gjort», sier Andy. «Dessuten er det en fin måte å starte dagen på. De fleste får en følelse av ro og et klarere sinn.» Det er også fint å gjøre det ved leggetid, som gjør det lettere å sovne.

Hva om tankene mine begynner å vandre?

Slapp av, slik er det for alle. Meditasjon vil hjelpe deg til å oppdage hva tankene gjør, slik at når du merker at de vandrer, kan du bare tenke: «Ah, jeg tenker», og fokusere tilbake på pusten.

Hvordan vet jeg om det fungerer?

Slapp av, det kommer det til å gjøre. «Meditasjon handler ikke om suksess eller fiasko», sier Danny Penman. «Selv når meditasjon føles vanskelig, har du lært noe og fått et psykologisk utbytte av det.» Se på meditasjon som en øvelse, som yoga, noe du gjør for øvelsens egen skyld, og ikke for å oppnå umiddelbare resultater (selv om en rask meditasjon er en glimrende måte å nullstille tankene på hvis du er stresset). Som regel vil resultatene vise seg med tiden.

TA EN SJEKK PÅ LIVET

For å få perspektiv på livet ditt kan du tenke på hvordan du ønsker å leve om tre, fem eller ti år. Det er en nyttig øvelse å tenke langsiktig. Deretter kan du konsentrere deg om nåtiden, selv om du har bestemt deg for ikke å gjøre annet enn å ha det gøy!

Hvor lenge bør jeg meditere?

Det er egentlig opp til deg. Kanskje du finner ut at du bruker 20 minutter morgen og kveld. Eller kanskje du finner et enslig minutt midt i en hektisk hverdag som gir deg den stresslindringen du trenger. Begynn i det små, og se hva som fungerer.

Året du sa STOPP

Tenker du på å slutte med koffein, sukker eller alkohol? Våre eksperter avslører hvordan kroppen og sinnet ditt reagerer.

Ord Samantha Wood **Bilder** Getty
*Midtlivsmentor på 28 Degrees North

Går du med planer om å bli sunnere og lykkeligere? Det kan innebære å kvitte seg med «det der» som du ikke lenger har godt av. Men uansett om det dreier seg om å slutte å røyke, drikke alkohol eller spise kjøtt, er det ikke lett å avstå. Og skulle du ha viljestyrke nok til å kutte tvert, er det av og til slik at man føler seg verre før man føler seg bedre.

«De tingene vi ønsker å slutte med, er ofte avhengighetsskapende, og kroppen vår kan ha blitt avhengig av dem», sier helse- og velværecoach Claire Davis*. «Det betyr at vi må gjennom en periode med 'detox', noe som kan gi ubehagelige bivirkninger.» Men det varer ikke evig, og fordelene er ofte rett rundt hjørnet. Her er hva du kan forvente når du er klar for å slutte.

SI FARVEL TIL SUKKER

«Sukker er svært betennelsesfremkallende, så i tillegg til å føre til vektøkning og oppblåsthet, kan det føre til sykdommer som diabetes og påvirke sinnet vårt i alvorlig grad», forklarer Claire. «Å kutte ut – eller kutte ned – på raffinert sukker gjør underverker for helsen vår og kan forbedre søvnen, øke energinivået og hjelpe oss til å tenke klarere.»

HVA KAN DU FORVENTE

«De fleste vil oppleve et fall i energinivået og kan føle seg nedstemt, sløv og deprimert når de slutter med sukker», sier Claire. Dette skyldes at sukker gir oss «falsk energi», som kroppen er avhengig av. «Du kan oppleve at du sover dårlig og får lettere hodepine og utslett på huden mens du avgifter deg selv. Disse symptomene kan vare i opptil noen uker, men så forsvinner søtsuget og energinivået blir gjenopprettet.»

DU VIL FØLE DEG BRA ETTER 2 UKER

+ SLUTTE-TIPS Kribler det i fingrene etter den ene kjeksen, som ofte blir til fire? «Tell sakte til fem og gjør noe annet først, for eksempel å gå ut eller lage en kopp urtete – anis er ypperlig fordi det er litt søtt», sier Claire. «Vi kaller dette 'å bryte mønsteret', og det kan være nyttig i begynnelsen når du prøver å slutte med sukker.»

KUTT UT ALKOHOLEN

«Alkohol påvirker alle kroppens systemer, og mer enn 200 sykdommer er knyttet til alkohol, blant annet lever- og hjertesykdommer og bryst-, munn- og halskreft», sier Sadie Boniface, forskningsleder ved Institute of Alcohol Studies. Men kanskje du vil slutte på grunn av følelsen dagen derpå? «Bakrus er aldri hyggelig – det blir ofte verre med alderen – og det er dessuten en sterk sammenheng mellom alkohol og depresjon». sier Sadie. «De som kutter ned eller slutter, opplever at de blir friskere, lykkeligere og mer produktive.»

HVA KAN DU FORVENTE For de fleste bør det å kutte ut alkohol ikke ha noen negative bivirkninger. «Hvis du ikke drikker mer enn de par glassene i løpet av helgen, bør det ikke gi deg negative symptomer å slutte», sier Sadie. «Du kan føle deg følelsesmessig ukomfortabel i sosiale situasjoner uten en drink, men fysisk vil du sannsynligvis merke positive endringer som bedre søvn, et klarere hode og mer energi i løpet av en uke.» Noen studier viser at leveren begynner å bli bedre 24 timer etter at du har sluttet å drikke, og at den potensielt kan bli helbredet i løpet av seks uker.

DU VIL FØLE DEG BRA ETTER 5 DAGER

+ SLUTTE-TIPS Når du har avstått fra alkohol over en viss tid, får du en avstand mellom deg og alkoholen. «En 'hvit januar' eller 'edruelig vår' er en skånsom måte å begynne på, og gir deg en legitim 'unnskyldning' for å si nei», sier Sadie. «En måned er en god tidsperiode til å starte en ny vane, og mange opplever at de får lyst til å fortsette eller velge et annet drikkemønster etterpå.»

NÅR DU BØR OPPSØKE FASTLEGEN!

De som er avhengige av alkohol, vil sannsynligvis oppleve mer ekstreme abstinenssymptomer. Stordrikkere bør søke lege før de slutter å drikke, da det kan være farlig å slutte tvert, sier Sadie Boniface.

STUMP RØYKEN

Røyking tar livet av rundt 5000 mennesker i Norge hvert år, og mange flere får røykerelaterte sykdommer. Men etter den siste sigaretten begynner kroppen å reparere seg selv. «Lungene, hjertet og blodomløpet begynner å leges i det øyeblikket du slutter å røyke», sier farmasøyt Stuart Gale. «Slutter du å røyke når du er 60 år, kan den forventede levealderen din øke med tre år, og slutter du når du er 30, er den nærmere 10 år.»

DU VIL FØLE DEG BRA ETTER 72 TIMER

HVA KAN DU FORVENTE

«Når en som røyker til daglig, forsøker å slutte, opplever de abstinenser, noe som kan føre til irritabilitet, rastløshet, angst og sult – men dette bør gå over i løpet av noen dager», sier Deborah Arnott fra røykesluttkampanjen i England. «Etter åtte timer begynner oksygennivået å komme seg, etter 72 timer er alt karbonmonoksid skylt ut, og i løpet av to uker vil det bli lettere å puste. I tillegg er reduksjonen i depresjon, angst og stress som følge av røykeslutt like stor som ved å ta antidepressiva.»

+ SLUTTE-TIPS Preparater som erstatter nikotin kan doble sjansene dine for å slutte for godt. «De fleste røykere tror at røyking reduserer stress, men det gir bare kortvarig lindring av røykesuget som forårsakes av avhengighet», forklarer Deborah. «Røykeplaster eller e-sigaretter kan hjelpe deg med å komme over dette hinderet.»

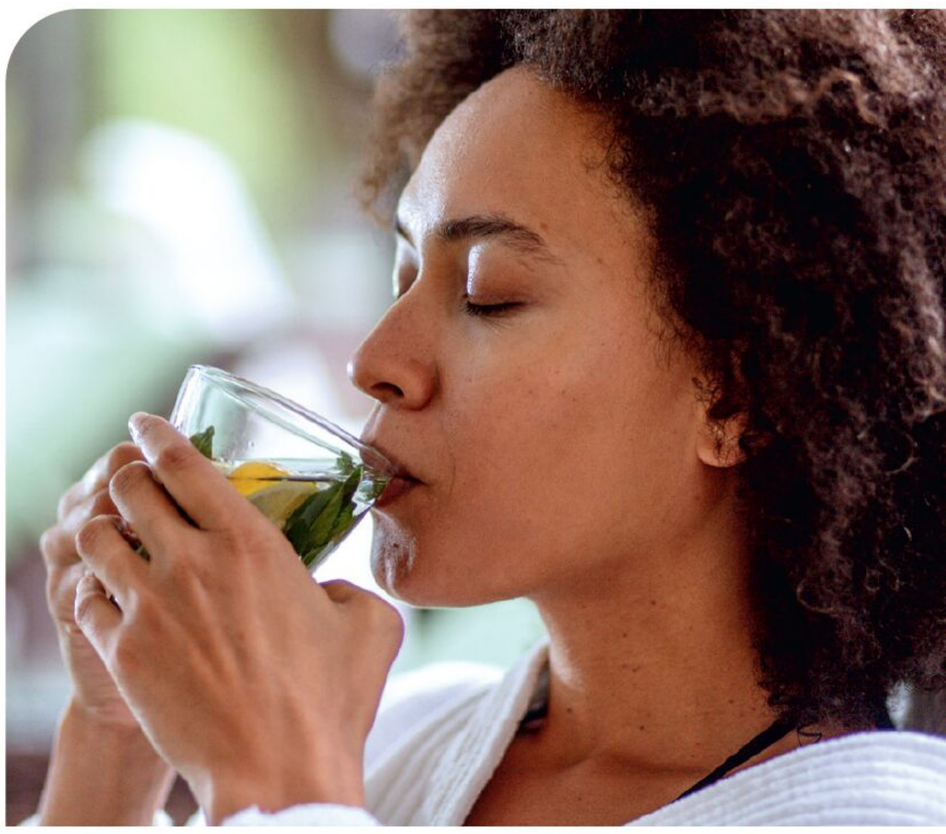
SLUTT MED KOFFEIN

DU VIL FØLE DEG BRA ETTER 3 UKER

«Koffein er et stimulerende middel, men for noen kan det utløse følelser av sinne, angst eller depresjon», forklarer ernærings-coach Jenny Chu. Å drikke mindre – eller ingenting – kan bidra til å regulere humøret og forbedre søvnen. «Dette er fordi koffein er et antinæringsstoff og kan hindre kroppen i å absorbere viktige vitaminer», sier Jenny. «Når du reduserer inntaket, kan kroppen ta opp mer jern, kalsium og magnesium, noe som kan hjelpe på søvn- og energinivået.»

HVA KAN DU FORVENTE «Du vil sannsynligvis føle tretthet, lavt energinivå og kanskje dårlig humør og konsentrasjonsevne», forklarer Jenny. Koffeininntak fører også til at blodårene trekker seg sammen, så når du slutter, åpner de seg igjen og øker blodstrømmen til hjernen, noe som kan føre til hodepine. «Symptomene kan oppstå i løpet av 12–24 timer og vare i noen dager eller uker, avhengig av personen og hvor mye koffein kroppen har vent seg til.»

+ SLUTTE-TIPS Kutt ned før du slutter helt for å minimere de negative symptomene. «Begynn med å erstatte én kopp om dagen med koffeinfri kaffe eller urtete, og øk deretter inntaket sakte i løpet av en uke eller to», sier Jenny.



DROPP KJØTT

Tenker du på å spise kjøttfritt? Kjøtt kan gi magetrøbbel, være for dyrt eller du kan ha etiske grunner til å slutte. «Det er vanskelig å vite hvor raskt det å slutte med kjøtt påvirker kroppen uten daglige blodprøver», sier Jenny. «Vi vet imidlertid at det er en kilde til mettet fett, og at for mye av det kan øke risikoen for hjertesykdom og hjerneslag. Studier viser at folk som kutter ned på inntaket av rødt kjøtt, har en tendens til å spise færre kalorier, mindre fett og har lavere risiko for hjertesykdom.» Selv om rødt kjøtt inneholder sink, vitamin B12 og omega-3-fettsyrer, er det dokumentert at et plantebasert kosthold kan være gunstig for immunforsvaret.

HVA KAN DU FORVENTE «Hvis du plutselig slutter å spise kjøtt, fører det til en endring i tarmfloraen som kan føre til abstinenssymptomer som hodepine, irritabilitet og søvnproblemer. Du kan også få lavere energi som følge av anemi, sier Jenny. Prøv å erstatte kjøtt med proteinrike alternativer – som bønner, linser, fullkorn og bladgrønnsaker – og ta B12-tilskudd.

DU VIL FØLE DEG BRA ETTER 7 DAGER

+ SLUTTE-TIPS Begynn med kjøttfrie mandager. «Hvis det virker umulig å kutte ned, kan du begynne med én kjøttfri dag i uken», sier Jenny. «Se også etter kjøttalternativer til favorittmåltidene dine, slik at du ikke føler at du fornekter deg selv.»

LEGG BORT TELEFONEN

Å skrolle på sosiale medier, shoppe på nettet eller sjekke nyhetene kan gjøre oss utslitte. «Disse tingene utløser reaksjoner på et fysiologisk, psykologisk og emosjonelt nivå», sier digital velværecoach Katie Brockhurst. «Å få likes på sosiale medier skaper hormonet dopamin – som kan bli til kortisol, stresshormonet vårt. Å være konstant påkoblet overbelaster hjernen vår. En pause kan gi bedre søvn, bedre konsentrasjon, bedre relasjoner og mindre angst.»**

HVA KAN DU FORVENTE
Mobilabstinens kan føre til at du føler deg engstelig og utenfor. «Forvent at du kommer til å gripe etter telefonen eller føle deg frustrert», sier Katie. Når du legger merke til disse ubehagelige følelsene, setter du søkelyset på vanen – når du begynner å bryte den, vil du raskt se positive endringer.

+ SLUTTE-TIPS
Lag mobilfrie områder i løpet av dagen. «Lad den om natten i et annet rom, slik at den ikke er det siste eller første du griper etter», sier Katie. «Sett den også i flymodus og legg den ute av syne i en skuff i en time eller to mens du fokuserer på noe annet, for eksempel å jobbe eller lese. Legg merke til hvordan det føles å være uten telefonen i disse rommene du skaper.»

DU VIL FØLE DEG BRA ETTER 10 MINUTTER

Hvordan SLUTTE?

Disse tipsene vil gjøre det lettere å slutte med noe ...

+ BEGYNN SAKTE Når du skal endre vaner for livet, bør du gi deg selv tid til å tilpasse deg en ny rutine og bytte ut den med sunnere alternativer for å gjøre prosessen enklere.

+ SPOL FREMOVER Å spise en søt godbit eller å ta noen drinker kan virke som en hyggelig ting du går glipp av, men tenk noen timer frem i tid eller til neste morgen. Er det verdt hvordan du vil føle deg da?

+ VÆR SNILL MED DEG SELV Husk at de fleste ting som vi synes det er vanskelig å gi avkall på, er avhengighetsskapende. Det betyr ikke at du ikke har viljestyrke, så ikke bebreid deg selv.

+ TILLAT GLIPP Hvis du avstår, men så gir etter, må du ikke avskrive det som en fiasko. Tenk på den gangen du klarte det – det er likevel et fremskritt. Prøv igjen, med ny besluttsomhet.

Bilder Getty
**socialmediaforanewage.com

Er *Du renslig* NOK?

Noen mener at vår mangel på grunnleggende hygiene fører til spredning av ekle superbakterier, mens andre hevder at hyperhygieniske miljøer gjør oss mer sårbare for infeksjoner – så hva er løsningen? Er dine personlige vaner en risiko? Vi spør ekspertene.

I 2013 ble sykehusavdelinger over hele Storbritannia lammet da et utbrudd av et virus som ga oppkast, antok epidemiske proporsjoner. På det meste ble det anslått at noroviruset smittet 100 000 mennesker i uken, og dårlig personlig hygiene fikk en del av skylden.

Viruset smitter gjennom forurenset mat og vann og infiserte overflater, som for eksempel hender, og ekspertene mente at den raske spredningen delvis skyldtes dårlig hygiene. Og de kan ha et poeng.

Rene fakta

En undersøkelse fra Storbritannia viste at mer enn halvparten av de spurte ikke alltid vasker hendene før de spiser. Enda mer bekymringsfullt er det at tre av ti menn og én av fem kvinner sier at de ikke vasker hendene etter toalettbesøk. Det betyr at hvis du har håndhilst på fem personer, vil én av dem ikke ha vasket hendene etter å ha vært på toalettet. «Disse funnene tyder på at bevisstheten om risikoen for å pådra seg infeksjoner er lav», sier Jane Fleming, som er allmennlege.

«Det er ikke bare oppkastbakterier du må bekymre deg for, forkjølelse og influensa, og ikke minst koronavirus, spres på lignende måter.»

Så bør vi være mer nøye med rensligheten vår? Folkehelserådgiver Roz Stanwell-Smith mener at vi bør det. «Folk har en tendens til å være litt slappe når det gjelder grunnleggende hygienetiltak, som for eksempel håndvask. Men dette er helt avgjørende hvis du ønsker å redusere risikoen for å smitte deg selv eller andre.

Noroviruset kan overleve utenfor kroppen i flere dager på overflater, toalettseter, mat eller møbeltrekk. Alt du trenger å gjøre er å børste en overflate og holde hånden nær munnen, så kan du bli smittet.»

Folk er heller ikke klar over hvor «smittsomme» toaletter kan være. «Oppkast eller diaré fra en smittet person kan inneholde millioner av virus som flyter opp i en 'sky' som legger seg på omkringliggende overflater», sier Roz. Når noen er syke, «bør du alltid skylle ned, rengjøre toalettet med klor og lukke lokket.» Dette er ikke noe man har lyst til å tenke på, men det er verdt å vite hvis man bor sammen med en person som er syk.

Å dele fuktige håndklær når en infeksjon herjer, er også en oppskrift på katastrofe. Virus, som norovirus, kan overleve i fuktige omgivelser (inkludert på mat og isbiter) i opptil en uke. Du trenger bare å svelge 10 mikroskopiske molekyler for å få en alvorlig magesjau.

Vær på vakt mot overflater som utsettes for mye uhumskheter, for eksempel håndtak på tog eller buss. Hvis du tar på disse, er det sannsynlig at du får med deg en jungel av bakterier, noe som er helt greit så lenge du ikke putter fingrene i munnen eller spiser rett etterpå.

Ifølge Roz er det lurt å vaske hendene grundig før og etter mat og etter toalettbesøk, med varmt vann og vanlig, gammeldags såpe. «Såpe vasker bort virus, men tørk hendene skikkelig etterpå», sier hun.

Superhygienisk

En annen hovedregel er å ta ansvar når man nyser – et enkelt nys kan sende millioner av influensa-, mage- eller forkjølelsesvirus ut i rommet. Så hold deg for munnen med et papirlommetørkle før du begynner å nyse, og vask hendene rett etterpå.

Når det gjelder overflater på bad og kjøkken, sier Roz at disse bør tørkes regelmessig med en svak klorløsning. «Det vil drepe virus og bakterier, og det blir ikke værende i miljøet for lenge», sier hun.

Men kan dette føre til et altfor sterilt miljø? Noen hevder at vi er i ferd med å bli for rene, noe som fører til en økning i tilstander som astma og allergi.

«Den patogene hygienehypotesen hevder at et oversterilt miljø svekker immunforsvaret vårt,» sier immunolog Paul Clayton. «Tidligere var det for eksempel muggsopp som førte til at epler fikk brune flekker», sier Paul. «Nå har vi oppdaget at denne muggsoppen inneholder kraftige immunforsterkere som kalles betaglukaner. På grunn av soppdrepende midler som brukes i landbruket, får vi ikke lenger denne muggsoppen, og likevel vet vi at den bidrar til å forebygge allergier og andre problemer.»

På samme måte er autoimmune inflammatoriske sykdommer, som Crohns sykdom og ulcerøs kolitt ukjente i utviklingsland og var knapt kjent i Vesten for 50 år siden. Utviklingen av disse sykdommene henger sammen med mangel på orminfeksjoner, som var vanlige før den utbredte bruken av antibiotika. «Det er som om immunforsvaret trenger noe å gjøre, ellers begynner det å utløse betennelser», sier Jane. «Forskere ved University of Iowa gir nå pasienter 'ufarlige' griseormer, og de opplever at de inflammatoriske tarmsymptomene avtar.»

«Hvis du har håndhilst på fem personer, vil en av dem ikke ha vasket seg etter toalettbesøket.»

Vennligsinnede bakterier

I løpet av det siste tiåret har forskere oppdaget bakterier i tarmen og i jordsmonnet som er gunstige for fordøyelsen. «De spiller en nøkkelrolle når det gjelder å absorbere næringsstoffer, styrke immunforsvaret og holde sykdomsfremkallende bakterier ute», sier Jane. Men vi blir ikke eksponert for dem i dag, fordi vi vasker frukt og grønnsaker grundig og bruker antibiotika.

Bruken av vaksiner og antibiotika, og det at vi lever i stadig renere omgivelser, har gitt oss inntrykk av at vi bør holde oss unna alle mikrober, men det er ikke tilfelle. Ikke alle bakterier er dårlige, og det kan være noen fordeler med å bære på en infeksjon.

Paul påpeker imidlertid at vi i dag kan unngå fortidens risikoer og dra nytte av «ren skitt». «Før i tiden fikk folk gode bakterier fra upasteurisert melk, men de risikerte også å bli smittet av salmonella. I dag kan man ta et godt probiotisk produkt og få det på en trygg måte.»

Så er det mulig å være hygienisk uten å være for renslig? Selvsagt, sier Roz. «Hvis du får i deg de gode bakteriene gjennom kosttilskudd og kosthold, er det flott», sier hun. «Men vær nøye med å rengjøre hender og overflater for å redusere risikoen for smitte til deg selv og menneskene rundt deg. På den måten får du det beste fra begge verdener.»

BALANSER BAKTERIENE

Bekjemp sykdom og styrk immunforsvaret ditt ved å minimere eksponeringen for dårlige bakterier og maksimere eksponeringen for gode bakterier. Sørg for at kampen mot bakteriene går i din favør ...

DÅRLIGE BAKTERIER

Følg disse hygienereglene ved infeksjonsutbrudd for å hindre at sykdommen sprer seg.

+ Vask hendene grundig med varmt såpevann og tørk dem ordentlig før du tilbereder mat, etter toalettbesøk og hver gang du har berørt en høyrisikooverflate.
+ Rengjør «høyrisikooverflater» (kjøkken og bad) med et klorbasert rengjøringsmiddel, spesielt hvis det er et utbrudd av oppkast eller diaré.
+ Det er viktig å holde toalettet rent når noen har diaré eller er syke. Sprøyt klor rundt toalettet og lukk lokket før du skyller ned.
+ Når du er syk, nys i et papirlommetørkle eller i armhulen for å stanse eventuelle dråper.
+ Hvis du har hatt hendene på en høyrisikooverflate, for eksempel et håndtak på offentlig transport, bør du være forsiktig med å spise mat etterpå eller holde hendene nær munnen.

GODE BAKTERIER

Gode tarmbakterier, samt mugg og sopp, hjelper oss med å fordøye næringsstoffer og styrke immunforsvaret. Følg disse tipsene for å sikre at du har sunne nivåer.

+ Spis yoghurt som inneholder levende bakterier, eller drikk probiotiske drikker.
+ Ta et «muggsopptilskudd» som inneholder betaglukaner for å få de immunforsterkende fordelene med sopp uten risiko.
+ Spis et kosthold rikt på fullkorn, frukt og grønnsaker – de fungerer som prebiotika som de gode bakteriene lever av.
+ Hvis du har tatt antibiotika eller drukket mye alkohol, kan du supplere de gode bakteriene dine med en kur med probiotiske matvarer.

Ord Anastasia Stephens Bilde Getty

Hva er greia med VAKSINER?

Vi forklarer hvorfor det er lurt å vaksinere seg mot influensa- og koronaviruset.

Influensaviruset, og nå i de senere årene også koronaviruset, fører hvert år til en rekke innleggelser på sykehusenes intensivavdelinger. Pasienter i risikogrupper, som gravide kvinner og voksne med svekket helsetilstand som får influensa eller covid-19, kan få så alvorlige pustevansker at de risikerer å miste livet.

En liten ting kan imidlertid bidra til å forhindre at du blir syk – vaksine. I likhet med andre vaksiner stimulerer for eksempel influensavaksinen kroppens immunsystem til å lage antistoffer som angriper influensaviruset, slik at immunforsvaret ditt gjenkjenner viruset og produserer antistoffer for å bekjempe det når du utsettes for det. Tidligere har disse influensavaksinene forhindret over fem millioner tilfeller på verdensbasis.

Men med en ny bølge av høylytte vaksinemotstandere er det grunn til bekymring for at mange mennesker setter både sin egen og andres helsei fare ved å droppe både influensa-, covid- og andre viktige vaksiner. Allerede i 2018 ble situasjonen ansett som alvorlig nok til at Verdens helseorganisasjon listet opp anti-vaksinebevegelsen som en av de 10 største helsetruslene.

Slik begynte det

Vaksinen har røtter tilbake til 1796, da Edward Jenner utviklet et forsvar mot kopper. Den opprinnelige metoden gikk ut på å ta materiale fra en blemme fra en person som var smittet med kopper, og inokulere det inn i huden til en annen person. På 1940-tallet hadde den vitenskapelige kunnskapen utviklet seg, slik at det var mulig å produsere vaksiner i stor skala, og sykdomsbekjempelsen kunne virkelig begynne å få effekt. Anbefalte vaksiner var difteri, stivkrampe og kikhoste, etterfulgt av polio i 1955, meslinger, kusma og røde hunder på 1970-tallet og hepatitt A og B, samt influensa, i 2005.

VÅR EKSPERT

Dr. Jeff Foster er privatpraktiserende lege. Han driver flere klinikker i England og kommenterer helsespørsmål i flere riksdekkende medier.

Selvsabotasje

«Vaksiner har revolusjonert vår tilnærming til barnehelse», sier legen Jeff Foster. «De har reddet millioner av liv og beskyttet utallige andre fra et liv med funksjonshemninger. Som samfunn glemmer vi hvordan livet var for bare en generasjon siden. Vi er også utsatt for medias forutinntatthet, og på internett er skremselshistorier bare et klikk unna», legger han til.

Resultatet er at vaksinemotstandere ser på vaksiner som utrygge. Denne tankegangen ble først og fremst startet av den diskrediterte tidligere legen Andrew Wakefield og hans studie, som feilaktig hevdet at det var en sammenheng mellom MMR-vaksinen (meslinger, kusma og røde hunder) og autisme.

Selv om Wakefields arbeid nå er diskreditert, eksisterer problemet med «korrelasjons- og årsaksforvirring» fortsatt. Det er når folk skaper en kobling mellom to separate ting bare fordi de skjer på samme tid (selv om det ikke finnes noen bevist sammenheng).

«Tallene for MMR-vaksinen økte samtidig som tilfellene av autisme også gjorde det, så folk trodde jo at de to tingene måtte henge sammen», sier Jeff.

Det er også et tilfelle av «perfeksjonistisk feilslutning» – ettersom forskere ikke kan bevise at vaksiner er 100 % trygge, mener vaksine-motstanderne at vi ikke bør bruke dem i det hele tatt. Dette betyr at en stor mengde vaksinemotstandere nå nekter å vaksinere seg selv og barna sine. Som et resultat av dette har antallet personer som får MMR-vaksinen gått ned for fjerde år på rad.

«Vi ser nå meslingutbrudd over hele Europa (det har vært en økning på 30 % i antall tilfeller på verdensbasis) fordi folk har nølt med å vaksinere barna sine», forklarer Jeff.

En livsviktig livline

Ikke bare er dette anti-vaksinesynet feil, men det er også farlig, mener ekspertene. Vaksiner er et livsviktig forsvar mot smittsomme sykdommer. «De inneholder en svekket eller lett endret versjon av sykdommen, noe som stimulerer kroppens immunforsvar», sier Jeff. «Hvis mange nok blir vaksinert, gir det flokkimmunitet, noe som hindrer sykdommen i å spre seg og bidrar til å utrydde den. I tillegg beskytter det dem som ikke kan ta vaksinen fordi de ikke er i stand til å bygge opp en immunreaksjon.»

Men hvis store grupper av mennesker nekter å la seg vaksinere, oppstår det problemer. «Flokkimmunitetsprinsippet svikter, og sykdommen sprer seg, slik det har skjedd med meslingutbruddet», forklarer Jeff.

Risikoen

Av og til kan du få lokale hevelser og blødninger, og noen ganger kan yngre barn eller spedbarn være irritable eller uvel etter en vaksinasjon, men dette forsvinner vanligvis i løpet av en dag eller to. «Risikoen for ekte allergi eller anafylaksi er utrolig liten», sier Jeff. Fordelene oppveier virkelig risikoen.

Og nei, du kan ikke få influensa av influensavaksinen. Influensavaksinen er laget av et inaktivert virus som ikke kan overføre smitte. Ifølge ekspertene ved Harvard Medical School tar det en uke eller to før vaksinen gir beskyttelse. Så hvis du får influensa rett etter at du har blitt vaksinert, er du sannsynligvis allerede smittet.

PÅ VEI TIL UTLANDET?

Da kan det være lurt å undersøke hvilke vaksiner du trenger. Besøk ditt lokale apotek og ta en prat med farmasøyten. De vil gå gjennom et spørreskjema og finne ut hvilke vaksiner som er nødvendige for reisen du skal ut på.

Bilde Getty

Livet er best UTENDØRS

Det er vitenskapelig bevist at det å komme seg ut av hjemmet er bra for både kropp og sinn. Her ser du hvorfor.

Det er mye som tyder på at å tilbringe for mye tid innendørs påvirker oss negativt. Det er bekymringsfullt at alt fra slitasjegikt og fedme til demens og angst kan tilskrives en stillesittende livsstil.

Den gode nyheten er at en jevnlig dose friluftsliv er en enkel måte å forebygge disse alvorlige helsetilstandene på. Ikke bare får du beveget deg og brent kalorier ved å være ute, det reduserer også risikoen for diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer, og styrker immunforsvaret. Naturen brukes også medisinsk – kjent som økoterapi.

På grunn av vitenskapelig forskning som støtter suksessen, anbefales nå aktiviteter i naturen som behandling for mild depresjon og angst. Du trenger ikke engang å være ute lenge for å høste fordelene. «Studier viser at det å være ute i grøntområder og naturen bare to timer i uken kan være gunstig for både kropp og sinn», sier psykolog Meg Arroll.

Hageterapi

Går du ikke så langt? Å stelle i hagen er også bra for deg. Forskning tyder på at vi setter enda mer pris på hagen vår når vi blir eldre, og hagearbeid er en fin måte å holde seg i form på – en studie viste at kvinner som drev med hagearbeid minst én gang i uken, hadde høyere beintetthet enn de som drev med andre typer trening. Det er en aktivitet som også gir en følelse av mening og kan avverge ensomhet og negative følelser.

«Aktiviteten, den friske luften, omsorgen for dyrelivet og det å dyrke planter er alt sammen positivt for kropp og sinn», sier hageterapeut Deb Hoskin.

Sug til deg solvitaminer

Kom deg ut i solen! En trygg mengde soleksponering er avgjørende for god helse. Naturlig sollys får kroppen til å danne vitamin D, som hjelper kroppen med å ta opp kalsium og

BARE GJØR DET!

En studie viste at det å trene utendørs forbedrer humøret ditt på bare fem minutter.

4 MÅTER Å HØSTE FORDELENE PÅ

1 TA TUREN TIL PARKEN
Selv byboere kan oppsøke grønne områder i en by.

2 TA EN SYKKELTUR
Sykling i ulikt terreng er en fin måte å øke kondisjonen på.

3 GÅ TUR MED EN HUND
En studie viste at folk med hund sannsynligvis går lengre enn de uten hund.

4 GJØR EN TRENINGSØKT UTENDØRS
Gjør yoga, løft vekter eller hopp tau ute.

Tekst Alison Horsfall **Bilde** Getty

3 NATURLIGE BOOSTERE FOR BEDRE VELVÆRE

1 SKOGBAD

Den gamle japanske praksisen shinrin-yoku er oversatt til skogbad. Det er rett og slett å slappe av blant trær. Skogen er et restituerende miljø som reduserer stress, senker blodtrykket, forbedrer kognisjonen, hjelper søvnen og styrker immunforsvaret, takket være fytoncidene som frigjøres fra trær og planter. Gå en tur i skogen i dag!

2 VANN ER VELVÆRE

Å tilbringe tid ved et naturlig vann kan forbedre den mentale helsen. Det å være nær sjøen, en innsjø eller en elv er kjent som «blå terapi», og forskere har funnet ut at det frigjør nevrokjemikalier som oksytocin og dopamin, som kan bidra til å motvirke depresjon og angst.

3 GÅENDE MEDITASJON

Få mer ut av en spasertur ved å gjøre den til en «lydvandring». Denne tilnærmingen innebærer å rette oppmerksomheten mot fuglesang, vinden i trærne eller knakingen av kvister under føttene. Studier viser at det å lytte til naturlige lyder beroliger kroppens nervesystem og øker følelsen av tilfredshet.

«En trygg mengde soleksponering er avgjørende for god helse.»

fosfat, noe som gir sterke knokler, tenner og muskler.

Ifølge forskning kan tilstrekkelige nivåer av vitamin D redusere risikoen for kreft, hjertesykdom og diabetes type 2, i tillegg til å bremse aldringsprosessen. Men hvor mye sol er nødvendig for å danne nok? Dette avhenger av hudtype, tid på døgnet/året og hvor i verden du befinner deg, ifølge kreftforskning. For lysere hudtoner kan dette være mindre enn 10 minutter om dagen, mens mørkere hud trenger mer. På solfylte dager produserer hjernen også mer serotonin, noe som kan motvirke depresjon og dårlig søvn. Minst 30 minutter hver dag vil øke følelsen av velvære og balansere produksjonen av søvnhormonet melatonin.

NYT FRILUFTSLIVET

Noen gode tips når du skal ut.

+KJENN DINE EGNE GRENSER Hvis du har tilbrakt mye tid innendørs, er det fristende å overanstrenge seg, men i varmere temperaturer må kroppen jobbe hardere. Vær oppmerksom på tegn på overanstrengelse, som kan omfatte trette lemmer, smerter og tungpustethet.

+BRUK SOLKREM Bruk solkrem med høy solfaktor, selv på en overskyet dag. Minimumsfaktoren for lys hud bør være SPF30. Mørkere hud kan bruke en lavere solfaktor, men en viss beskyttelse er viktig. Bruk av SPF50 vil gi god beskyttelse etter hvert som solkremen går av.

+BRUK INSEKTMIDDEL Vi tar ofte med oss insektmiddel i utlandet, men glemmer å bruke det her og risikerer å bli bitt. Beskytt deg også mot flygende skadedyr ved å dekke deg til, bruke lange ermer og bukser tidlig på kvelden eller i nærheten av stille vann. Bruk myggspiral i hagen.

+FÅ I DEG NOK VÆSKE Når du blir eldre, reduseres vannreservene i kroppen på grunn av redusert muskelmasse, og nyrene som blir mindre effektive til å holde på vannet. Varmt vær og trening gjør også at kroppen mister vann raskere, noe som fører til dehydrering. Ta alltid med deg en vannflaske når du går ut, og drikk regelmessig i løpet av dagen.

HELSE I URTER

Dyrk din egen medisinhage ved å plante helbredende urter – prøv peppermynte og lavendel for å behandle plager som fordøyelsesbesvær og søvnløshet.

Kan SEX bedre Immunforsvaret?

Det er mange fysiske og mentale fordeler med et sunt sexliv. Immunforsvaret er en av dem

Vi vet alle at inntak av mye C-vitamin og et sunt og balansert kosthold er nyttige verktøy som kan bygge opp kroppens naturlige forsvar. Men visste du at et sunt sexliv også kan bidra til å holde immunforsvaret ditt i topp stand?

Det er viktig å ha klart for seg at regelmessig sex ikke spesifikt kan gi deg immunitet (beklager, men det er dessverre ikke slik at det å ha mye sex kan forhindre at du blir syk!) Gevinsten kommer derimot gjennom de mange ulike fysiologiske fordelene ved regelmessig sex. Ting som mindre risiko for hjerte- og karsykdommer, redusert angst og depresjon og bedre søvn bidrar til å støtte et sunt immunforsvar og sørge for at kroppen din er klar til å forsvare seg.

Så uansett om du er forkjølet eller bare ønsker å avverge en eventuell forkjølelse, bør du sørge for å fylle på med vitaminer og hoppe i halmen med partneren din.

1 EN STRESSFJERNER

Kortisol er stresshormonet som frigjøres når vi føler oss anspente, engstelige og generelt stressede. Selv om kroppen din trenger det i nyttige doser for å utføre ulike funksjoner, er for mye av stoffet i systemet (dvs. for mye stress) ikke bra for verken kropp eller sinn – og det gjelder også immunforsvaret ditt. Forhøyede kortisolnivåer kan svekke immunresponsen og hindre antistoffene i å gjøre jobben sin med å oppsøke patogener og giftstoffer og ødelegge dem. Det er derfor du ofte blir syk når du er nedkjørt og utslitt.

Sex kan imidlertid bidra til å fikse det. Det er veldokumentert at sex bidrar til å redusere stress og angst og aktivt reduserer nivåene av kortisol og adrenalin i kroppen. Ved å redusere kortisolnivået hjelper du immunforsvaret ditt til å fungere optimalt.

«Sex bidrar til å til å redusere stress og angst, og reduserer aktivt nivåene av kortisol i kroppen.»

2

GIR BEDRE SØVN

Etter en orgasme frigjør kroppen velværehormoner som oksytocin og prolaktin. Denne kombinasjonen fører til en avslappet følelse som reduserer stress og angst og fremmer god søvn. Et sunt sexliv kan gi rikelig av disse hormonene, noe som kan føre til den regelmessige, avslappende søvnen som kroppen trenger.

Immunforsvaret ditt er avhengig av at du får nok søvn for å fungere som det skal. På samme måte som du trenger søvn for å hjelpe hjernen med læring, hukommelse og humør, spiller søvnen også en nøkkelrolle i immunforsvaret. Når du hviler, reparerer kroppen seg selv og produserer de viktige cellene som trengs for å bekjempe bakterier og andre inntrengere. Den bruker også hviletiden til å styrke immunhukommelsen, noe som bidrar til å skape et sterkt skjold mot sykdom og infeksjoner, i tillegg til å bygge opp en bedre beskyttelse etter eventuelle vaksiner og redusere risikoen for allergiske reaksjoner. Med bedre søvn hjelper du kroppen din til både å holde seg frisk og komme seg raskere.

HVA ER «REGELMESSIG»?

Studier har vist at sex en til to ganger i uken, er den optimale regelmessigheten for å oppnå fordelene. Solosex kan også gi noen av de samme fordelene!

3

GOD TRENINGSFORM

Sex regnes som mosjon, og mosjon er viktig for immunforsvaret ditt! Sex regnes som mild til moderat mosjon, noe som er bra for å styrke det naturlige forsvaret ditt, ettersom det øker strømmen av blod og lymfevæske rundt i kroppen, noe som igjen betyr at immuncellene dine også sirkulerer. Dette forbedrer produksjonen og funksjonen til disse immuncellene, noe som fører til at kroppen din blir flinkere til å gjenkjenne og bekjempe inntrengere.

I tillegg til å styrke hjerte- og karsystemet og senke blodtrykket, bidrar seksuell aktivitet også til å redusere betennelser fordi det hemmer frigjøringen av proinflammatoriske molekyler, noe som fører til en sunnere immunrespons.

Selv om det er sant at regelmessig sex ikke helt kan erstatte utholdenhetstreningen, bør ikke fordelene ved denne milde treningen gå upåaktet hen.

4

LYKKEKJEMIKALIER

I likhet med trening frigjør seksuell aktivitet endorfiner – nevrotransmittere som lindrer smerte og gir en god følelse. Endorfiner har også en positiv innvirkning på en rekke immunfunksjoner. De bidrar til produksjonen av antistoffer, stimulerer veksten av hvite blodlegemer og øker styrken til T-cellene som går løs på inntrengere.

5

IMMUNGLOBULINET GÅR OPP

Noen tidlige studier har indikert at regelmessig sex kan øke nivåene av immunglobulin A (IgA). Immunglobuliner, også kjent som antistoffer, er molekyler som produseres av hvite blodlegemer og som utgjør en viktig del av immunresponsen. Disse proteinene finnes i blod og spytt, og bidrar til å nøytralisere inntrengende patogener. IgA beskytter spesielt slimhinneområder i kroppen – som mage-tarmkanalen og luftveiene.

Tekst Ella Carter Crawshaw **Bilder** Getty

LYKKE
På resept

Kunne du hatt godt av en dose optimisme? Bruk denne positivitetsplanen for å øke livsgleden.

På en skala fra én til ti, hvor lykkelig er du i dag? Det er urealistisk å være kronisk optimistisk, men alt under syv tyder på at du har noe å jobbe med.

Det er en kompleks formel av gener, atferdstrekk og individuelle livsomstendigheter som avgjør vårt lykkenivå. Ifølge ekspertene er det imidlertid fullt mulig å «tenke seg lykkelig» til tross for andre påvirkninger. Faktisk mener psykologiprofessor Sonja Lyubomirsky* at så mye som 40 prosent av lykken vår skyldes sinnstilstanden.

Så hvordan kan vi få en gladere innstilling? På samme måte som når vi trener musklene våre eller begynner på en diett, krever det forpliktelse. Forskning viser at regelmessige positive og bekreftende handlinger fører til endring over tid. Ved å bygge opp varige vaner øker optimismen og motstandskraften, slik at vi kan leve lykkelige og engasjerte liv. Prøv disse tipsene for å fylle opp lykketanken.

«En god latter forlenger sannsynligvis livet.»

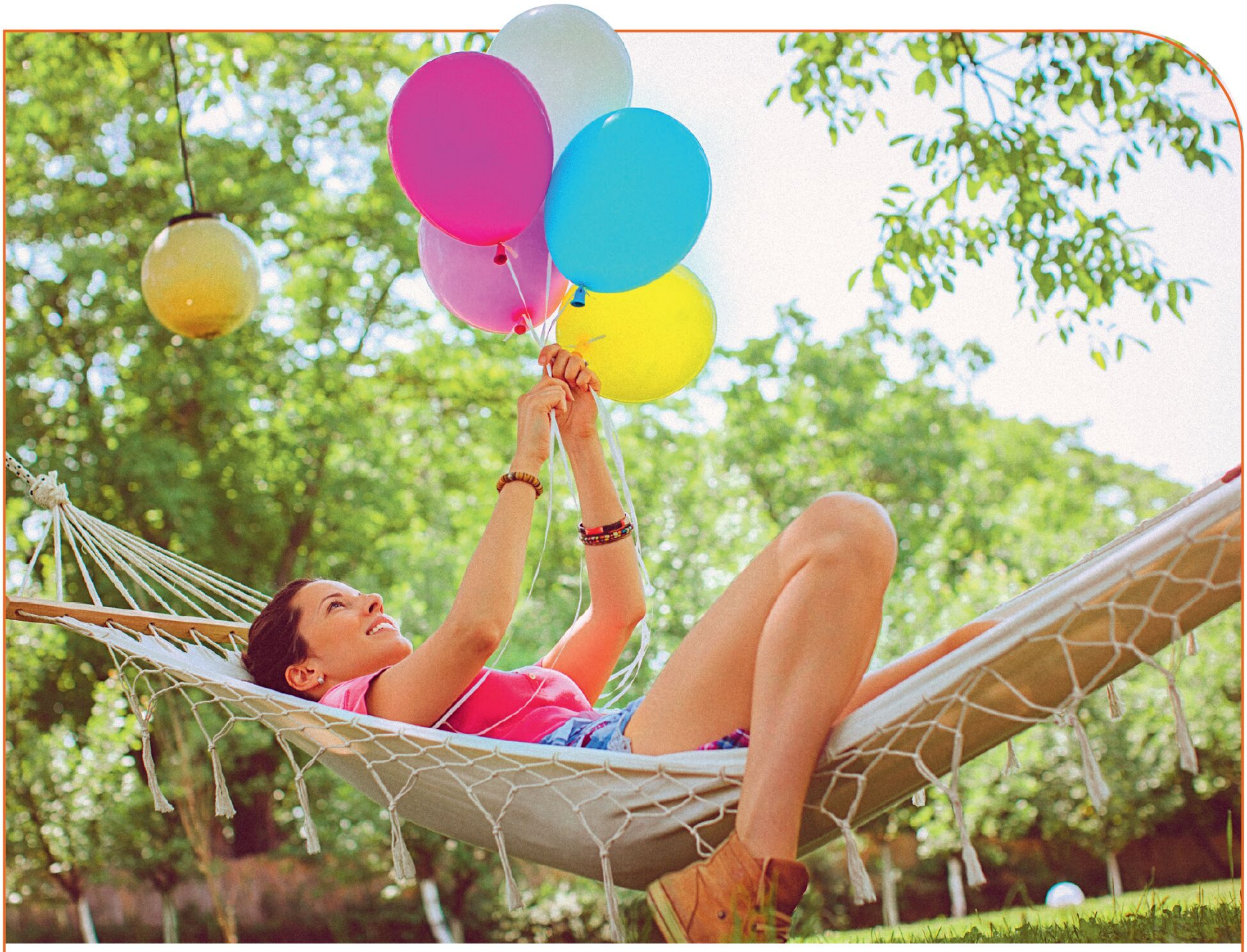
En god latter

Har du lagt merke til hvor mye bedre du føler deg etter en god latter? Latter er en enkel måte å redusere stress på og løfter humøret umiddelbart. «Humor hjelper deg med å bevare et positivt og optimistisk syn på livet i tøffe tider», sier psykolog Meg Arroll. «Det er også et verktøy for å knytte bånd til andre, noe som øker velværet.» En norsk studie viste at en god latter sannsynligvis forlenger livet.

Bevegelse er medisin

Trening er et nyttig verktøy å ha i egenomsorgspakken, og det gir oss en måte å bygge opp psykisk motstandskraft på, sier personlig trener Tally Rye. «Når du trener, kan hjernen øke mengden av lykke-nevrotransmittere som dopamin, serotonin, noradrenalin og endorfiner, som er de som får deg til å føle deg bra», forklarer hun. «Og treningsøktene trenger ikke å være altfor lange eller intense for at du skal kjenne de humørfremmende fordelene.» Hvis det er gøy å holde seg i form, så vil det aldri føles som et ork. Å hoppe på en minitrampoline, gå tur med litt puls med en du er glad i eller suse over en eng på sykkel er alle gode måter å trene på.

*Lykkens hvordan
**Journal of Epidemiology and Community Health ***American Journal of Psychiatry*



TA HELSESJEKKEN FOR LYKKE

Alle har sin egen vei til lykke, men innstillingen vår til livet kan gjøre reisen enklere. Gå i deg selv for å se hvor mange av disse positive endringene du kan gjøre dag for dag.

KAN DU ...

OMFORMULERE TANKENE DINE?

Prøv å snu noe negativt til noe positivt. «Gi deg selv tillatelse til å føle hva du føler uten å dømme, men ta deretter et bevisst valg om å fokusere på styrker, ressurser og løsninger for å få behovene dine oppfylt», sier Louise Murray, helse-og mindfulness-coach.

ER DU ... SNILL MOT DEG SELV?

Selvmedfølelse kan fungere som en kraftig motgift mot psykiske vansker, sier Brendan Street, leder for emosjonell velvære ved Nuffield Health. «Det hjelper å tenke på hva du ville sagt til noen andre som føler seg nedfor og trenger oppmuntring, og deretter bruke de samme ordene og setningene for å oppmuntre deg selv på en positiv måte.»

ER DU ... TAKKNEMLIG?

Å vise takknemlighet for små ting er et godt verktøy for å endre tankesettet. «Prøv å være i øyeblikket, uansett hva du opplever, og noter deg mentalt det du er takknemlig for», sier Louise. «Da vil du endre tankesettet ditt til en positiv 'high vibe'-sone.»

HVA MED Å... HJELPE ANDRE?

Det å gi noe til andre aktiverer områder i hjernen som er forbundet med glede, sosial kontakt og tillit. «Å hjelpe andre har store fordeler når det gjelder å få oss til å føle oss bedre og forbedre vår fysiske helse», bekrefter psykolog Noel McDermott.

KUNNE DU ... LÆRT Å GI SLIPP?

Er det noe du kan kvitte deg med for å få et lettere og lykkeligere liv? Det kan være dårlige relasjoner, negative vaner eller fysiske ting. «Se jevnlig på de tingene du kan legge bak deg for å gi plass til alt det gode», sier Louise.

OPP MED HUMØRET

Studier viser at personer som er aktive over lengre tid, har mindre sannsynlighet for å lide av depresjon.

Bilde Getty

5 VEIER TIL VELVÆRE

1 BALANSER HORMONENE «Synkende østrogennivåer i overgangsalderen kan påvirke humøret ditt direkte, og føre til at du føler deg nedstemt og lei, sint eller gråtkvalt», sier lege Louise Newson. Snakk med fastlegen hvis du sliter med symptomer.

2 GI OMGIVELSENE DUFT Eteriske oljer av lime, grapefrukt og appelsinblad kan virke oppkvikkende på sjelen. Sprøyt en ferdigblandet spray i luften for å få et øyeblikkelig stemningsløft.

3 DRIKK TE Tedrikking er forbundet med redusert depresjon og angst, sier legen Tim Bond.

4 RING EN VENN En studie fra University of Michigan fant at det å ta kontakt med familie og venner minst tre ganger i uken fører til lavere nivåer av depressive følelser. Å høre stemmen til en du er glad i kan være mer oppløftende enn å chatte på andre plattformer noen ganger.

5 TA IGJEN SØVN «Mangel på søvn kan ha en reell innvirkning på helse og velvære – inkludert immunforsvaret og humøret – noe som kan føre til irritabilitet og utmattelse», sier allmennlege Gill Jenkins.

SNAKK OM DET MED NOEN

Hvis du sliter med å takle hverdagen, kan det hjelpe å snakke med noen. Uansett hva du går gjennom, er Mental hjelpetelefon bare noen tastetrykk unna. Ring dem når som helst på **116 123**

Positivitet på et fat

Kostholdet spiller en stor rolle for lykke, sier ernæringsekspert Lily Soutter. Spis mer av følgende matvarer:

- **+KYLLING OG KALKUN**
- **+BANANER**
- **+HAVRE**
- **+JORDBÆR**
- **+LINSER**
- **+AVOKADO**
- **+SPINAT**
- **+DRUER**
- **+SESAMFRØ**
- **+RÅ NØTTER**

Vær oppmerksom på ..

+KOFFEIN For mye koffein er vanndrivende og kan gjøre oss nervøse og engstelige.

+SUKKER Et energirush og humørsvingninger kan raskt følge etter denne hurtigløsningen.

+ALKOHOL Det er et depressivt middel som kan føre til sinne og tristhet samt angstfølelse dagen derpå.

Humør-SPREDER PÅ GLASS

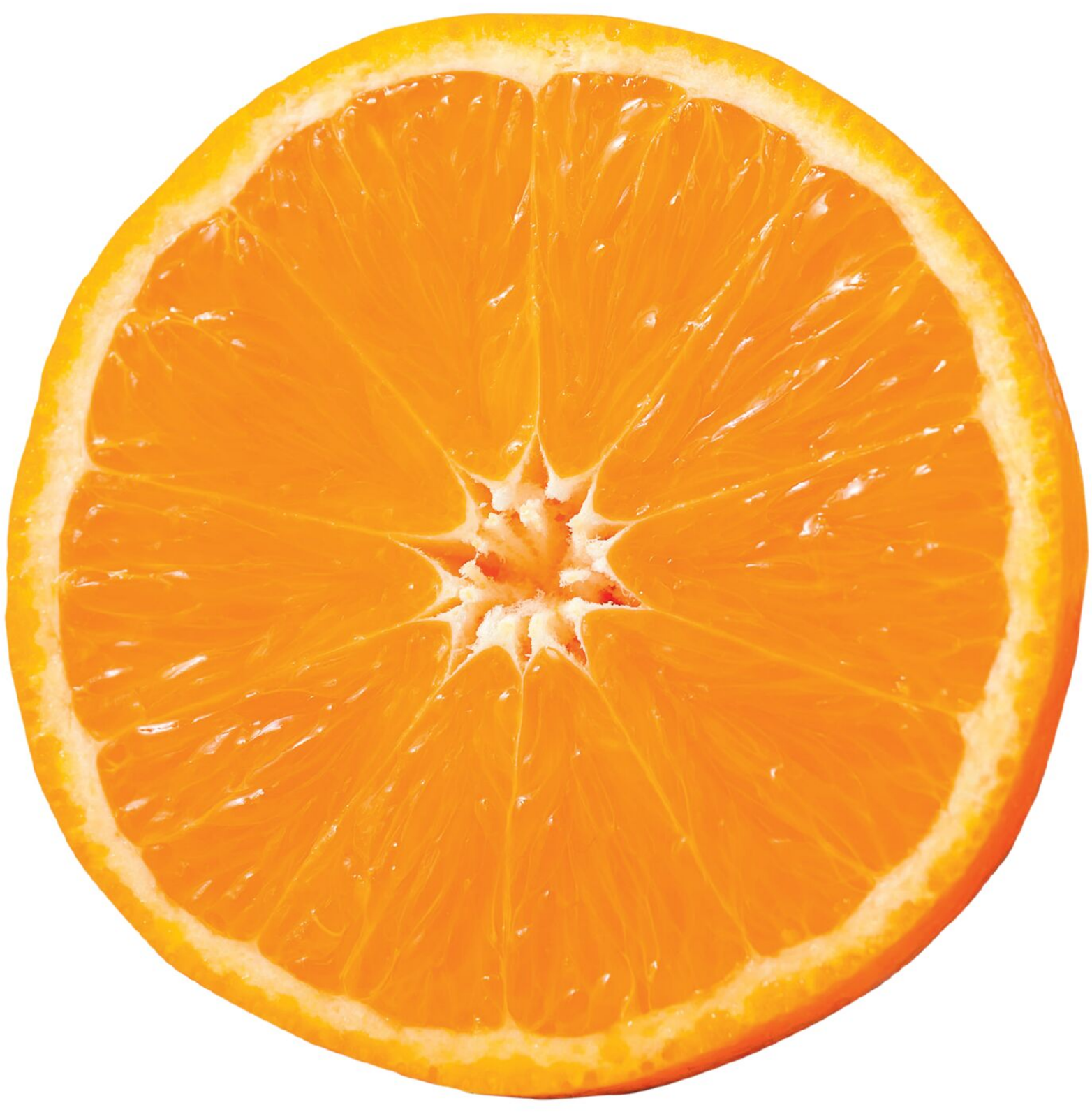
Oppgrader kosttilskuddshyllen med disse næringsstoffene.

+ VITAMIN B12
«B12 bidrar til nervesystemets og immunsystemets normale funksjon, så lave nivåer kan føre til en rekke symptomer som nedstemthet, irritabilitet og tretthet», sier medisinsk ernæringsfysiolog Michelle Braude.

+ MAGNESIUM
«Dette støtter hormonbalansen, beroliger nervesystemet, lindrer stress og fremmer søvn», sier ernæringsfysiolog Cassandra Barns.

+ OMEGA-3
«Omega-3 har vist seg å være effektivt når det gjelder å lindre symptomer på depresjon, i tillegg til å ha en gunstig effekt på angst og premenstruelle plager», sier lege James Brown fra University of Aston.

+ VITAMIN D
«Vi er alle mer utsatt for lave nivåer av D-vitamin fordi vi oppholder oss mer innendørs. Underskudd på D-vitamin øker sannsynligheten for depresjon, og vitaminet er også viktig for beinhelsen og immunforsvaret», forklarer ernæringsekspert Rob Hobson.



STYRK DITT immunforsvar

- OG FÅ EN FRISK HØST OG VINTER

Høysesongen for forkjølelser og andre infeksjoner står for døren, og her får du de beste tipsene til hva du kan gjøre for å holde deg frisk gjennom høsten og vinteren! Vi forklarer hva immunforsvaret er og hvordan kroppens forsvarssystemer samarbeider i en finstemt balanse. Videre får du ekspertenes beste råd til god søvn, trening, kosthold og mye mer. I tillegg finner du massevis av oppskrifter på sunn og velsmakende mat som gjør kroppen din godt.

TIPS FOR Å KUTTE NED PÅ koffein, sukker & alkohol

2024 / Kr. 169,90
ISBN: 978-82-8447-479-3

STYRK DITT IMMUNFORSVAR