

SUNDHED

Med små
ændringer kan
du gå fra træt
til energisk.





Energikuren

TRÆT

AF AT VÆRE TRÆT?

Når det er vinter og dagene er korte, kolde og mørke, er vi mange, der nærmest kun har lyst til at ligge under et tæppe og spise chokolade. Det er helt naturligt, siger Martin Lund Rasmussen, der er fysioterapeut og har en master i traditionel kinesisk medicin. Her er 8 punkter, der hjælper dig med at få ekstra energi

AF MARIE KAUFHOLZ. FOTO: LES KANER, GETTY IMAGES OG ISTOCK PHOTO.

EKSPERTEN

Martin Lund Rasmussen er uddannet fysioterapeut og har læst tre år på universitet i Kina, hvor han har en Master Degree i kinesisk medicin med speciale i akupunktur og tui na (manuel terapi). Martin har desuden videreuddannet sig i functional medicine ved The Institute for Functional Medicine og har sin klinik på Nordic Clinic i København. Han arbejder ud fra en moderne holistisk tilgang funderet i traditionel kinesisk tankegang, hvor alt fra kost til psyke har indvirkning på vores krops sundhed. Læs mere på Zhenfa.dk.

1 ACCEPTER, AT DU HAR MINDRE ENERGI OM VINTEREN

Vores energiniveau følger årets gang. Det vil sige, at vores energi vokser i foråret, toppe om sommeren og på samme måde falder i efteråret og er lavest om vinteren. Som moderne mennesker behøver vi ikke følge sæsonerne, vores arbejde er ikke anderledes om vinteren end om sommeren, vores vaner er de samme, og vi forventer, at vi kan køre på samme energiniveau året rundt. Men kroppen følger stadig sæsonerne, og det gør vores energiniveau også, så det skal man lære at affinde sig med. Prøv at acceptere det, i stedet for at kæmpe imod. Om vinteren bør vi naturligt trække os en smule tilbage, konservere energien og forberede os til, at energien igen vokser frem i os, mens foråret er det tidspunkt, hvor vi har fornyet energi til at se muligheder og gå i gang med nye opgaver.



2 SOV DEN EKSTRA TID

Det er helt naturligt at sove mere om vinteren, for manglen på dagslys betyder, at vi producerer mere af søvnhormonet melatonin og mindre af humørhormonet serotonin. Melatoninproduktionen fremmes i mørke og hæmmes ved dagslys, og manglende lys om morgenen gør, at melatoninproduktionen ikke rigtigt stopper, og at serotoninproduktionen ikke starter. Det er derfor vigtigt at sove i komplet mørke om natten og få så meget dagslys som muligt for at få den bedste balance.

I gamle dage sov vi generelt længere, men især om vinteren blev man tvunget til det, fordi der var flere mørke timer. Det behøver vi ikke ligefrem længere, men det burde vi faktisk.

3 VÆLG MAD, DER GIVER ENERGI

Kosten er et effektivt sted at lave små ændringer, hvis man mangler energi. I traditionel kinesisk medicin siger man, at energien kommer fra luften, vi indånder, og maden, vi spiser. Om vinteren får man ofte lyst til søde sager, fordi det giver øjeblikkelig energi, men hvis vores kost består af for mange simple kulhydrater, sukker og stegt mad ender det med at give mindre energi og gøre os trætte og dvaske, fordi de centrale organer for energiproduktionen, ifølge kinesisk medicin, fungerer dårligere på den slags kost. Forholdsvis små ændringer gør stor forskel: Spis mindre sukker, flere grøntsager, gode proteiner. Det er godt ikke at spise for tungt om aftenen. Man skal selvfølgelig spise sig mæt, men prøve at spise den første portion langsomt og se, om man faktisk har brug for anden portion. Det er måske ikke ligefrem det, man har mest lyst til i kulden, men man kan allerede mærke det efter en uge, hvilket føles ret motiverende.

4 SPIS VARMT

Jo mere varm mad, des bedre. Kinesisk tankegang er, at varm mad er nemmere for kroppen at fordøje end rå mad, fordi varme holder gang i fordøjelsessilden, som de kalder den. Spis derfor grød, supper og gryderetter i stedet for salat og råkost i kolde måneder og brug gerne nogle af de varme krydderier som ingefær, hvidløg, kanel og gurkemeje til at give retterne mere varm energi. Det er alligevel det, man har mest lyst til.

5 SKRUE NED FOR TRÆNINGEN

Det her strider mod, hvad alle andre siger, men jeg tror på, at man skal træne anderledes om vinteren end om sommeren. Motion er enormt vigtigt hele året rundt. Men om vinteren gælder det om ikke at træne lige så hårdt, for din krop ikke har samme energi som om sommeren. Det er stadig vigtigt at bevæge sig dagligt, men i stedet for at spurte rundt på løbebåndet, kan det være sundt at gå ned i tempo og gå en rask tur i stedet. Man behøver naturligvis ikke stoppe med eksempelvis styrketræning om vinteren, men man kan godt skrue en anelse ned for intensiteten. Holistiske træningsformer, hvor der både er fokus på kroppen, sindet og vejrtrækningen er også gode om vinteren, som qi gong, taichi og yoga. Det giver energi i stedet for at dræne den.

Er du vant til at træne hårdt, kan du godt skrue ned for intensiteten.



6 TAG TILSKUD

Om vinteren skal immunforsvaret arbejde hårdere, så derfor giver det god mening at supplere kosten med tilskud. Jeg anbefaler, at man tager en multivitamin-tablet, ekstra D-vitamin, fiskeolie, probiotika og Q10 daglig. Multivitamin-tabletten skal være i god kvalitet, det vil sige med naturidentiske vitaminer. Den hjælper med at forebygge sygdom og giver en bedre biokemisk balance og funktion.

D-vitamintilskud har betydning for hormonbalance, knoglesundhed og for immunfunktionen. Og et helt nyt studie viser, at folk med for lave niveauer af D-vitamin oftere rammes af sygdomme, så de dør tidligere end folk med normale niveauer. Tag for eksempel 4.000-8.000 IE dagligt i vinterhalvåret. Fiskeolie med omega-3-fedtsyrerne EPA og DHA forebygger hjerte-kar-sygdomme, dæmper immunsystemet og virker inflammationshæmmende og kan have en lindrende virkning på udslæt og rødme i huden. EPA og DHA indgår også som vigtige komponenter i hjernevævet. Det er desuden essentielt at have en god balance imellem Omega-3 og Omega-6, som vi i vores kost oftere har et større indtag af. 1-2 gram dagligt.

– En god tarmflora er ligeledes vigtigt for sundheden, da cirka 70 procent af vores immunfunktion sidder i tarmsystemet.

Tarmen er klart den største overflade, hvor vi er i kontakt med udefrakommende sygdomsfremkaldende bakterier, virus og parasitter. Probiotiske bakterier modulerer immunsystemet både lokalt i tarmoverfladen, i slimhinder og systemisk og optager plads så sygdomsfremkaldende bakterier ikke så let får "fodfæste". Her skal du have 5-10 milliarder CFU dagligt i bredspektret form (bare rolig, det fylder ikke så meget, du skal stadigvæk kun sluge en tablet). Endelig er der co-enzymet Q10, som vi naturligt danner i kroppen og samtidig får tilført i små mængder via kosten. Q10 indgår i energiproduktionen i cellernes kraftværk, mitokondrierne og er vigtigt for dannelsen af ATP, som er kroppens og cellernes vigtigste energikilde hvor ilt er til stede. De fleste celler i kroppen er altså afhængige af ATP som energikilde, på nær hjerneceller, som er unikke i deres brug af glukose som primær energikilde. Den naturlige produktion af Q10 er størst i ungdomsårene og aftager herefter således, at der omkring pensionsalderen er direkte mangel for en optimal energiproduktion i cellerne. Dosis er 100 mg dagligt i den reducerede form, ubiquinol.



Sig farvel til affaldsstofferne med en frisk gåtur.

7 DET ER SUNDT AT SVEDE

Der er tre måder, som kroppen skiller sig af med affald på: afføring, urin og sved. Selvom det ikke som sådan er meningen ifølge traditionel kinesisk medicin, at vi skal svede overdrevent om vinteren, kan det være sundt for kroppen at oparbejde lidt sved dagligt og svede igennem en gang om ugen. Til dette anbefaler jeg infrarød sauna, fordi det giver stor effekt, men det er også godt at gå en lang rask tur, hvor man kan mærke, at man får det varmt under tøjet.

8 TRÆK VEJRET ORDENTLIGT

Kroppen får energi, når vi trækker vejret – det siger sig selv. Desværre er de færreste af os ikke gode nok til at trække vejret. Vi bruger kun den øverste del af brystet og får ikke aktiveret vejrtrækningsmusklen diaphragma nok til, at luften kommer helt ned i bunden af lungerne. En nem måde at træne sin vejrtrækning på er ved det, man kalder bevidst åndedræt. Når vi trækker vejret normalt i hvile, indånder cirka en halv liter luft. Ved det bevidste åndedræt eller ved fysisk aktivitet kan vi indånde ti gange så meget, op til seks liter.

At trække vejret bedre har mange positive effekter, og det virker hurtigt. Hvis man for eksempel føler sig stresset, kan man tage fem dybe vejrtrækninger og strække udåndingen lidt længere end indåndingen hver gang. Det beroliger øjeblikkeligt kroppen ved at balancere imellem kæmp og flygt-delen af det autonome nervesystem og afslapnings- og genopbygningsdelen.

Prøv: Træk vejret bevidst tre-fem gange dagligt. Det kræver bare, at man sidder med rank ryg og afslappede skuldre og ved hver vejrtrækning følger luften opmærksomt hele vejen ned og hele vejen op. Det skal være et roligt, men dybt åndedræt. Du bliver bedre til det efterhånden, som du lærer at bruge diaphragma. Dette vil bedre udvekslingen af ilt og kuldioxid og øge iltningen i cellerne, hvilket hurtigt vil give bedre vitalitet.

