

Om sundhed

Sundhed betyder her: - *at have et godt helbred og føle velvære*

Læs om:

OM AT FOREBYGGE	2
TRÆK VEJRET OG BLIV STRESSFRI	2
3-6-3	3
NÅR KLAPPEN GÅR NED	3
DE 5 TIBETANERE	3
OM AT GÅ EN TUR HVER DAG	4
MEDITATION GIVER OVERSKUD	4
GÅ-MEDITATION	5
VÆDSKEREGNSKABET	5
HUMOR OG LATTER	6
SØVN	8
SKEMA	9

Om denne historie

Lad os finde vikingen i os selv i stedet for at reagere som offer. Vi har alle begge egenskaber i os. Spørgsmålet er om vi i det daglige "fodrer" vores viking eller vort offer gen. Derfor bruger vi en tænkt vikingelandsby som ramme om vores "vikingefortællinger" om at skabe en god dag.

Om Vorby og personerne

Læs om miljøet i Vorby [her](#).

OM AT FOREBYGGE

Det siges, at det er bedre at forebygge end at helbrede. Så en bølge af sundhedsråd var skyllet ind over Vorby. De kom fra Langbortistan, der ofte var forud for Vorby i udvikling. Nogle indbyggere i Langbortistan fulgte rådene nøje. Andre plukkede noget ud, de kunne bruge. Og andre igen vendte ryggen til det hele og gjorde, som de plejede at gøre.

Det hele handlede om at skabe en sund balance imellem de områder i vores liv, som er vigtige for at "ha' en god dag".

Vorbys beboere ville have doktor Rask til at fortælle om, hvordan man kunne få et langt og godt liv uden at blive plaget af dårligdomme. Han var jo trods alt også Vorbys doktor og måtte have forstand på slige ting.

Doktor Rask gik i lang tid og funderede over, hvad han skulle sige. Han syntes, det var en meget svær opgave. Han vidste, at det vigtigste for ens gode helbred nok var, at man valgte sine forældre med omhu. Men det ville han ikke fortælle, for det kunne vikingerne jo ikke bruge til noget.

Men doktor Rask vidste ikke, hvor let hans opgave egentligt var, sammenlignet med hvor mange flere ting han skulle have talt om, hvis han havde levet tusind år senere.

- Tobakken var endnu ikke kommet til Vorby fra vinlandet.
- Kosten man spiste var solid og grov og uden sukker.
- Motion skulle man ikke bekymre sig om, for alle fik rigeligt af den i deres daglige arbejde.
- Overvægt var kun et problem for de meget få rige, der ikke skulle arbejde og havde tilgang til al den mad, de kunne spise.

Det var faktisk tegn på prestige, hvis man havde for meget på sidebenene. Endelig havde han fundet nogle emner, han ville fortælle om. Og på den store festdag, hvor man fejrede midsommer, indledte han sin tale med at sige:

"Det vigtigste for et godt helbred er, at man husker at trække vejret!" Der lød en mumlen blandt tilhørere. Det var da noget mærkeligt noget at sige. Han fortsatte derfor hurtigt.

TRÆK VEJRET OG BLIV STRESSFRI

Åndedrættet spiller en afgørende rolle for, hvordan vi har det følelsesmæssigt og fysisk. Åndedrætteteknikker har vist sig at være effektive redskaber til at fjerne stress og bringe klarhed og fokus i livet.

Åndedrættet er tæt forbundet med følelserne. Det mærkes for eksempel ved, at vi trækker vejret på én måde, når vi er kede af det, og en anden, når vi er vrede. Hvis vi lærer at kontrollere vort åndedræt, vil vi opleve, at vi forandrer os og bliver gladere mennesker.

Vi skal trække vejret 12 – 14 gange i minuttet, for at kroppen fungerer. Folk, som lider af en depression, vil have et væsentlig mindre antal vejrtrækninger (6-8) og folk, som er meget hyperaktive,

ligger ofte på 16-20. Ved en stresstilstand vil vi ofte trække vejret uregelmæssigt og oftest kun i brystregionen.

Man kan se, hvem der er stresset alene ved at se på, hvordan de trækker vejret. Når vi kun trækker vejret i brystregionen, får vi ikke ilt til at bevare energien. Hjernens fylder 2-3 % af vores samlede kropsvægt, men bruger 25 % af vores samlede iltindtag.

Det betyder, at når vi er stressede og kun trækker vejret i brystregionen, da har vores vitale organer vetoret på iltindtag, så der ikke kommer ilt nok til vores hjerne. Det betyder, at vi bliver hurtigere trætte, tager dårligere beslutninger, får negative tanker samt føler os udrændte.”

Vikingerne var meget overraskede over denne information. For åndedrættet var jo bare noget, der automatisk gik i gang, da de blev født. Og så tænkte man ikke så meget på det. De ville derfor have nogle simple øvelser, de kunne bruge.

Doktor Rask fortsatte efter en lang tænkepause:



3-6-3

”En simpel vejtrækningsøvelse, som alle kan udføre, hedder 3-6-3. Træk vejret ind gennem næsen i 3 sekunder, helt ned i den nederste maveregion. Dette kan sikres ved, at man lægger hånden på maven og mærker, at maven udvider sig. Hold derefter vejret i 6 sekunder og pust ud gennem munden til sidst på 3 sekunder. Hvis denne øvelse gennemføres 2-3 gange om dagen, á 2-3 minutters varighed, vil det i løbet af kort tid give ekstra energi, som kan svare til en god ”power-nap”. (Endnu et af de nymodens udtryk, der kom vestfra).

NÅR KLAPPEN GÅR NED

Alle kender dette, at jo mere man anstrenger sig, jo dårligere bliver hukommelsen. Hjernen kommer på overarbejde, når man er bange for at dumme sig. Så er det, at man glemmer ting, som man udmærket godt ved. Alene angsten for hukommelsens sorte hul sætter gang i en hæsblæsende domino-effekt, som har både psykiske og fysiske årsager, og svaret fortaber sig i en rodebunke.

På grund af stress ryger der mere ilt op til hjernen, som derved bliver overstimuleret. Derfor dukker der et virvar af informationer op i stedet for den ene, man forsøger at indkredse. Hvis man ønsker kontrol over sine tanker, så tag en dyb indånding, hold vejret og ånd langsomt ud. Da bliver hjernen underiltet, og der falder ro over tankeprocessen, så man logisk kan finde frem til det rette svar.

DE 5 TIBETANERE

Doktor Rask startede altid dagen med at udføre nogle ”magiske” øvelser. Derfor var det naturligt at han fortalte om, hvilken glæde det gav ham.

Han kaldte dem ”De 5 tibetanere” og sagde at de var lette at udføre og havde en forbløffende virkning på velværen. De tog kun 15 minutter og var med til at holde ham frisk og energisk.

Mange af Vorbys indbyggere tog straks de simple øvelser til sig, da de også gerne ville hæve deres energiniveau og vitaliteten.

Udsyn: <http://netspirit.dk/new/?page=136>
<http://www.youtube.com/watch?v=MJaU6bQVMb0>

OM AT GÅ EN TUR HVER DAG

Doktor Rask var stor tilhænger af naturmedicin og sagde. At gå en tur er den bedste medicin. Det holder dig sund, gør dig glad og påvirker dig i positiv retning. Han gik ofte en tur til Deresby og tilbage igen. Han påstod at det var med til at gøre hans immunforsvar stærkere, så han ikke så let blev syg.

Udsyn: <http://www.j-siegumfeldt.dk/gaa-meditation>

Sagt om at gå: En gåtur er den bedste medicin.

Hippokrates

My grandmother started walking five miles a day, when she was sixty. She's ninety-three today and we don't know where the hell she is. *Ellen De Generes*

Det er, når man går de store tanker fødes.

Friederich Nietzsche

Jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den.

Søren Kierkegaard

MEDITATION GIVER OVERSKUD

Meditation kan øge vores opmærksomhed og dæmpe stresssymptomer på kort tid.

Her en ny lille øvelse:

- Sid med strakt ryg på gulvet med korslagte ben, eller på en stol.
- Når roen indfinder sig, så begynd at lægge mærke til dit åndedræt. Træk vejret gennem næsen og lad åndedrættet passe sig selv uden at ændre på det.
- Hold nu opmærksomheden på åndedrættet og mærk åndedrættet i bugmidten (hold evt. en hånd på maven lige under navlen).
- Begynd nu at tælle ind- og udåndingerne fra 1-10.
- Tæl den første indånding som 1 og den følgende udånding som 2 og fortsæt til 10. Begynd derefter forfra.
- Hvis du glemmer, hvilket nummer du er kommet til - det sker ofte i begyndelsen – begynd da blot forfra med nummer 1.
- Bestem på forhånd, hvor længe du vil meditere. 10 minutter er en god begyndelse.



GÅ-MEDITATION

Gå-meditation forbinder vores åndedræt med vores skridt. Og ved at fokusere på åndedrættet samtidig med at vi går, opnår vi indre ro og balance. Hvert skridt bliver et skridt i fred. Ved at gå i naturen kan vi samtidig opleve naturens energier.

Mærke vinden i ansigtet, mærke hvordan det er at fylde lungerne helt med frisk luft. Fornemme solens varme kærtegn eller regnens pisker på huden. Mærke den energi og livsglæde det giver at være i naturen. Lægge virkelig mærke til vandet i en vandpyt, en rislende bæk, en sø eller det åbne hav. Fokusere på de planter, buske og træer, I møder på jeres vej.

Forbindelsen mellem åndedrættet og vores skridt er en vej til indre ro. Det giver samtidig en forståelse af, at vi udgør en helhed med naturen og er en del af den. Find samklangen mellem jeres åndedræt og jeres skridt og fokuser på det, naturen giver.

Det giver større balance, mindre stress, øget velvære og vitalitet samt større livsglæde.”

Doktor Rask måtte derefter holde en længere pause, for alle vikingerne skulle efterprøve det, de lige havde hørt.

Der blev ualmindeligt stille i Vorby i lang tid.

VÆDSKEREGNSKABET

Da alle var tilbage fra deres åndedrætsøvelser, gik de i samlet trop hen til den store brønd. Doktor Rask stillede sig ved hullet og trak en spand klart vand op. ”Det næste, jeg vil fortælle jer om, er - vand”. Vikingerne var igen forundrede, for hvordan kunne noget så uinteressant som vand være vigtigt for helbredet, havde det været mjød, ville det have givet mere mening.

Doktor Rask holdt en krus vand op over sit hoved og fortsatte:

- ”Mellem 50-75 % af vores kropsvægt består af vand. Da kroppen hele tiden forbruger vand, må det løbende tilføres.
- Vands hovedfunktioner er bl.a. at transportere næring til alle celler og affaldsstoffer bort fra dem. Producere fordøjelsvæsker til mave og tarm og bidrage til vores form og struktur som viking.
- Vandbehovet er stærkt afhængigt af, hvad vi gør i dagens løb.
- Under hårdt fysisk arbejde, varme dage, feber, diarre er vandbehovet øget.

Vandbalancen er regnskabet over kroppens tilførsel og afgivelse af vand. For at opnå balance anbefales et indtag på 1,5 liter vand pr. døgn hvis man ikke har hårdt fysisk arbejde.

Det er livsvigtigt for kroppen, at vandstanden i celler, muskler og organer altid er passende.

Hvis vi drikker for lidt vand, kan vi opleve:

- svimmelhed og utilpashed
- forvirring og hukommelsessvigt
- forstoppelse og stive muskler

Hjernen har brug for meget vand for ikke at tørre ud, og når vi ikke får vores vand, begynder vores evne til at reflektere og tænke tanker at visne, som var det en blomst.”

Pludselig opstod der tumult omkring brønden, for alle ville nu have noget af den vigtige livseliksir på en gang.



HUMOR OG LATTER

Efter at have drukket det friske vand fortsatte doktor Rask sine betragtninger omkring sundhed.

"Hvad kalder man en mand, der har mistet sin hjernekapacitet? - En enkemand!"

Nogle vikinger grinede højt og larmende, andre så sure ud, og andre igen lignede spørgsmålstegn. Han fortsatte:

"Hvis I skal vælge en egenskab, som bedst vil hjælpe jer igennem livet, så vælg humoristisk sans. Latter er den bedste medicin, I kan indtage!"

Livet er ikke så alvorligt, men lad os tage humor alvorligt.

Vi er alle uheldige nu og da. Men glade mennesker vælger at se den sjove side af deres skuffelser.

Latter smitter! Latter er et signal om accept og fællesskab og gør jer til mere åbne mennesker. Samtidig er det både fysisk og psykisk sundt at le. Latter modvirker også smerte. I kan kun le, når I er afslappede, og jo mere afslappede I er, jo mindre smerte føler I. Lægekunsten består mest i at gøre patienten, mens naturen helbreder sygdommen.

Vi ved også, at gnavpotter får flere blodpropper. Vrede mennesker risikerer ikke blot at blive upopulære. De sætter også deres helbred på spil. Undersøgelser viser nemlig, at vrede er en stor risikofaktor for at få hjertesygdom og stress. En god nyhed er imidlertid, at gnavne mennesker rent faktisk kan lære at begrænse deres vrede.

Humor og latter er to sider af samme sag. Ved at træne og blive mere åben for latter opdager man flere humoristiske ting i dagligdagen.

Når man har let til latteren, kan man se humoristiske ting overalt. Man får øjnene op for de sjove ting i tilværelsen.

Det er ikke bare sådan, at humor kræver overskud. Den giver overskud, hvis den ikke er ondskabsfuld og går ud over andre.

Hvis I har sjov på arbejdet, betyder det, at det bliver weekend alt for hurtigt. Vi ved også, at humor spiller en væsentlig rolle i driften af en sund og succesrig forretning. For glade medarbejdere er produktive medarbejdere, og en humoristisk atmosfære opbygger en stærk følelse af fællesskab. Få minutters sjov kan udrette mirakler mod stress. Når stressfaktoren er lav, forbedres kvaliteten og produktiviteten, og det giver større tilfredshed med jobbet og færre medarbejderudskiftninger.

Jeg har en lille test på, hvorvidt mennesker er lykkelige, og den slår så godt som aldrig fejl: Har de humor? Og ikke mindst, kan de lave grin med sig selv?

Hvis I vil have mere sjov i Vorby, kan jeg give jer følgende råd:

1. Start med jer selv
2. Inspirer andre til sjov
3. Skab et miljø, der opmuntrer til sjov
4. Fjern forhindringer, som hæmmer sjov
5. Se det humoristiske i situationen
6. Følg jeres intuition – vær spontane
7. Udskyd ikke det sjove
8. Sjov skal omfatte alle
9. Smil og grin meget
10. Sæt sjov i gang

Den store forsamling startede med det samme, og der lød latter overalt. De var simpelthen ikke til at stoppe igen.



SØVN

Da det store bål var ved at brænde ud, fik doktor Rask inspiration til dagens sidste emne.

Han sagde til de efterhånden søvnige vikinger:

”Jeg vil afslutte dagens sundhedsråd med et meget aktuelt emne - nemlig søvn.

Søvn er en nødvendighed for alle levende væsener. Søvn har afgørende betydning for kroppens genopbygning. Mangel på søvn kan både påvirke immunforsvar og funktioner som hukommelse og indlæring. Enhver, der har oplevet en nat med dårlig søvn, ved, hvordan det kan påvirke humør, koncentration og ydeevne.

Hvor meget søvn, man har brug for, er individuelt og varierer med alderen. Man kan sige, at vi får tilstrækkeligt med søvn, hvis vi føler os udhvilede om dagen. Søvnbehovet bygges op, mens vi er vågne, og søvnen bliver dybere, jo længere det er siden, vi har sovet sidst.

Hvis vi har søvnforstyrrelser, øger vi risikoen for en række sygdomme.

Kort søvntid kan også medføre øget vægt og er formentlig forbundet med dårlig påvirkning af kroppens energiomsætning.

Det er derfor vigtigt at få tilstrækkelig søvn til at være udhvilet.”

De fleste vikinger så nu meget søvnige ud og ville sikkert ikke få problemer med at falde i søvn. Men doktor Rask afsluttede alligevel dagen med et par råd om, hvordan man kunne få en god nats søvn.

Hans søvnråd var:

- Regelmæssig motion, dog ikke lige før sengetid.
- Undgå søvn om dagen. Tag højst en middagslur på 20 minutter.
- Undgå at være sulten eller at indtage et stort måltid ved sengetid.
- Gå i seng på samme tid hver aften.
- Sørg for mørke, ro og moderat temperatur.
- Lær en afspændingsteknik og brug den, hvis I vågner om natten.
- Afsæt en ”problemtime” om eftermiddagen/tidlig aften, hvor I tænker jeres bekymringer og problemer igennem, så I ikke tager bekymringer/problemer med i seng.
- Brug af mjød som sovemiddel frarådes. Mjød kan gøre det lettere at falde i søvn, men giver urolig søvn med mange opvågninger og dårlig søvnkvalitet.

Som afslutning på aftenen ophængte doktor Rask et skind, hvorpå han omhyggeligt havde printet nogle spørgsmål. Han afsluttede aftenens møde med at sige:

”Prøv i morgen at se, hvor mange point I kan score på dette skema. Hvis det er mange, ser jeg frem til at få en god snak med

jer.

Sov godt!”

SKEMA

I får her et lille skema, som I kan udfylde.

Score fra 0 – 5 (hvor 5 er meget)

Spørgsmål	Score
1. Bliver du let træt? Er du snarere udmattet end energisk?	
2. Irriterer folk du kender dig ved at fortælle dig, at "du ikke ser så godt ud for tiden"?	
3. Arbejder du hårdere og hårdere og opnår mindre og mindre?	
4. Bliver du stadig mere kynisk og uengageret?	
5. Bliver du ofte grebet af en tristhed, du ikke kan forklare?	
6. Glemmer du ofte aftaler?	
7. Bliver du stadig mere irriteret og opfarende?	
8. Ser du nære venner og familie mindre end før?	
9. Har du for travlt til at nå at kontakte andre eller skrive til dem?	
10. Lider du af fysiske småskavanker såsom hovedpine, forkølelsessymptomer eller lignende?	
11. Er glæde en sjælden ting for dig?	
12. Føler du dig desorienteret, når dagens aktiviteter er slut?	
13. Er det svært for dig at le og tale humoristisk om dig selv?	
14. Forekommer sex dig så uoverkommeligt, at det næsten ikke er umagen værd?	
15. Har du meget lidt at sige andre?	
Total score	

Resultat: 0 – 25 Du har det fint.

26 - 35 Du skal være opmærksom på, hvad du siger ja til.

36 - 50 Du er stresset, tal med dine nærmeste om det.

51 - 65 Du er så stresset, at du bør tale med din læge/dine nærmeste om det.

65 + Dit helbred er i fare. Du bør tale med din læge så hurtigt som muligt.

Tre spørgsmål til dig!

- Har jeg fået ny viden i dette kapitel, som jeg med fordel kan bruge?
- Kan jeg gøre det, og hvad vil nytten være?
- Har jeg viljen og energien til at gøre det?