Bråkar mörkret med dig?

Gäspar du konstant och känner depp? Du är inte ensam. Just nu bråkar vintermörkret med vårt melatonin. Vår reporter Camila-Catalina testade experternas fem bästa sätt att få mer ork. Och Martina Haag, hon sprang. Hitta just din energiboostare!

AV CAMILA-CATALINA FERNANDEZ FOTO: SIMON PAULIN, GETTY IMAGES, THINKSTOCK

● Det känns som att man är den enda, men så är det verkligen inte. Var tredje svensk drabbas varje år av någon form av vintertrötthet. Vissa känner sig bara så in i märgen trötta vissa stunder på dagen, medan andra kan bli så starkt påverkade att de utvecklar en depression. Forskare menar att under de mörka månaderna producerar mer melatonin i kroppen, ett sömnhormon som gör oss trötta och sänker vår ämnesomsättning. Bristen på solljus är en av de största anledningarna till att vi känner oss energifattiga då lagret av D-vitaminet som bildats i vår hud under sommarmånaderna börjar ta slut och de klassiska symtomen som orkeslöshet och svaghet börjar visa sig.

Det är alltså inte alls konstigt att man efter julen och nyårsfirandet börjar känna sig trött, grinig och ibland rent av ledsen.

Men finns det bot för den här energilösheten? Det finns flera metoder som säger sig kunna boosta just energin och hålla vintertröttheten på avstånd. Metoder som ljusterapi, viss träningsform eller smart sömn har förespråkare som menar att genom att ändra sättet vi konsumerar ljus, träning, mat och till och med tankar så kan vi få mer energi i vardagen. Frågan är om alla dessa tips faktiskt funkar och har en verklig effekt på energinivåerna?

”Ljus, träning, mat och tankar spelar roll”

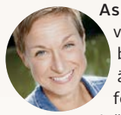
amelias reporter **Camila-Catalina Fernandez** har med hjälp av experter inom sömn, mat, träning, ljus och mindfulness sytt ihop ett midvinterkit för att övervinna gäspningarna i fem enkla steg. ●

Camila-Catalina Fernandez
Ålder: 26
Familj: Sambo och stor härlig chilenarfamilj
Bor: Stockholm
Gör: Komiker och skribent som arbetar på SVT

Test: 5 vägar till mer ork

1 Vitamin D-dieten

Så funkar den: Genom att äta mat som har höga koncentrationer av vitamin D kan vi fylla på våra tomma depåer och tillgodose oss själva med mer energi. Att även inkludera mer frukt och grönt i kosten tillsammans med ett ökat intag av vitaminet kommer inte bara att pigga upp utan även boosta immunförsvaret och hålla förkylningar borta.



Vad säger experten? Enligt dietisten **Kajsa Asp Jonson** kan man fylla på sitt lager av vitamin D genom att inkludera mat som berikade mjölkprodukter, fet fisk, ägg och även kosttillskott. Då vintern är en klassisk förkylningstid där man lätt blir sjuk och trött är det extra viktigt att vi äter mycket grönsaker och frukt med högt antioxidantinnehåll. Vitaminer och antioxidanter är viktiga för ett välfungerande immunsystem som gör att vi håller oss pigga och friska.

Min to do-lista:
- Ät mer berikade mjölkprodukter, ägg och fet fisk.
- Undvik kaffe eller andra koffeindrycker på kvällen då det kan störa nattsömnen och göra dig tröttare.
- Är du vegetarian kan du äta svampar som shiitake och kantareller som innehåller vitamin D.
- Välj färgglada frukter och grönsaker, de innehåller mycket antioxidanter.
- Ta kosttillskott med vitamin D (speciellt vegetarianer och veganer behöver det).

Så tyckte Camila-Catalina: Som vegetarian blev jag lämnad åt att konsumera mer berikade produkter och kosttillskott. Det som piggade upp mest var nog att äta mer frukt och grönt, man kände sig lättare och piggare efter varje måltid vilket bidrog till känslan av att ha mer energi.

”Att jag kände mig lättare bidrog till energin”

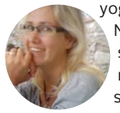
Betyg: ***aaa***

Generalknepet:
Ta lunchpromenader på vintern!

2 Satsa på mer ljus

Så funkar det: Genom att öka sitt ljusintag kan man undvika den klassiska vintertröttheten som till stor del beror på ljusbrist. Under den mörka årstiden ökar sömnhormonet melatonin i kroppen som bidrar till ökad trötthet och nedstämdhet. Att exponera sig själv för mer ljus eller testa på professionellt utförd ljusterapi kan lindra och till och med eliminera årstidsbunden depression.

Vad säger experten? **Birgitta Ohrling** är



yogalärare, kinesiolog och ägare av Nirvana, Stockholms första ”solrum” som erbjuder syntetiskt solljus och värme för vintertrötta. Hon menar att ljuset i sig har en psykologisk effekt som gör oss mer glada, avslappnade och tillfreds med livet. På vintern är det extra viktigt att få i sig så mycket dagsljus som möjligt men har man inte möjlighet till det så ska man se till att ha flera tända lampor inomhus. Att gå ut under dagen när det ligger snö på marken kan pigga upp då ljuset reflekteras på snön och vi upplever ett starkare ljus.

Min to do-lista:
- Ta en lunchpromenad för att maxa ljusintaget.
- Ha en extra lampa på skrivbordet som ger ett behagligt sken.
- Ta reda på om det finns ljusterapi nära dig och testa en session.
- Gå ut i naturen på öppna vidder där det finns så mycket ljus som möjligt.
- Ta vara på dagsljuset och sitt nära ett fönster när du jobbar.

Så tyckte Camila-Catalina: Visst fick jag upp myskänslan hemma med fler tända lampor men märkte ingen markant skillnad vad gäller energin. Jag tyckte dock att promenaderna i snön piggade upp, främst för den kalla luften.

”Myskänsla, ja, men ingen större skillnad i energi”

Betyg: aa

3 Tänk dig pigg!

Så funkar det: Genom att fokusera på vissa tankar kan vi fylla på med mer energi. Vi har alla tankar som påverkar oss på olika sätt, vissa gör oss trötta, andra gör oss glada och en del kan öka vår mentala energi. Vad är det som gör dig pigg? Gör en lista på tankar och minnen som du vet ger dig mer energi och ägna en stund under dagen åt dig själv då du i lugn och ro får tänka på sådant som gör dig glad och alert.

Vad säger experten? Coachen och energiterapeuten **Catrin Eriksson** menar att vi människor har ett inre mentalt bibliotek som vi plockar tankar och minnen ifrån, och är dessa tankar inte energigivande så blir det väldigt svårt att tänka sig pigg. Om man vet med sig att man har svårt att frammana känslor av energi så kan man göra praktisk mindfulness genom att skapa yttre situationer som vi vet att vi trivs i: sätt upp bilder från semestern på väggen, sätt på din egen ”sommarmusik” och ha picknick i vardagsrummet. Visst kan det kännas lite löjligt men när du skapar trivsamma situationer runt dig själv kommer din kropp att reagera på det.

Min to do-lista:
- Sätt av tio minuter varje dag till att aktivt tänka glada och pigga tankar.
- Börja dagen med din bästa sommarmusik!
- Ha på dig ett plagg du förknippar med sommar. (Jackan över såklart!)
- Bläddra igenom semesterbilderna på facebook.
- Ät en fräsch sallad eller någon frukt du förknippar med sommar.

Så tyckte Camila-Catalina: Här gäller det att ha självdisciplin och faktiskt fullfölja sina tankar och tänka på sådant som gör en glad och inte vad man ska laga till middag. Att dansa till sommarmusik och gå runt hemma i flipflops kändes först lite löjligt men visst sätter det en liten humoristisk guldkant på vardagen om inte annat.

”Att gå i flipflops kändes lite löjligt”

Betyg: aaa

4 Smartare sömn

Så funkar det: Genom att sova smart så kan du öka din dagsenergi och slippa den klassiskt sega vintermorgonen. Tanken är att man ska somna in snabbare, varva ner ordentligt på kvällarna och få ut mer av vilan. Sömnen är det mest grundläggande för hur våra energinivåer ser ut och det är under sömnen våra hjärnor får vila, återhämta sig och bearbeta alla intryck vi fått under dagen.

Vad säger experten? **Maria Lennernäs Wiklund** är

professor och forskare inom hälsovetenskap och menar att det bästa sättet att sova smartare är att preppa sitt sovrum genom att ha det skärmfritt, svalt och tyst. Inför sänggående ska man helst undvika engagerande böcker, filmer eller samtal som kan få hjärnan att gå på högvarv. Något man kan göra under dagen för att förbereda för en god nattsömn är att gå en rask promenad då motion främjar bildandet av sömnhormon på kvällen vilket underlättar sömnen. Ett varmt bad eller en dusch kan också påskynda tröttheten på kvällen.

Min to do-lista:
- Undvik skärmar i sovrummet, stoppa undan mobiltelefonen och datorn.
- Öppna ett fönster en halvtimme innan du går till sängs för att dra ner temperaturen i sovrummet.
- Promenera under dagen.
- Drick ett lugnande te så som lavendel, kamomill eller pepparmynta för att varva ner.
- Ta en varm dusch eller ett bad innan sänggående.

Så tyckte Camila-Catalina: Att ha det skärmfritt i sovrummet var en utmaning för både mig och sambon som gillar att kolla på tv eller slösurfa på mobilen före läggdags. Bäst funkade det att sova med ett halvöppet fönster, jag sov faktiskt mycket bättre och vaknade upp pigg. Det här kommer jag att fortsätta med!

”Bäst var att sova med halvöppet fönster”

Betyg: aaaa

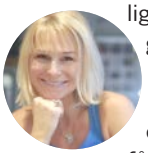
Motion bidrar till bildandet av sömnhormon på kvällen.

Välj träningsformer som piggar upp istället för att trötta ut kroppen

5 Nystart för träningen

Så funkar den: Genom att träna strategiskt och använda träningsformer som piggar upp kroppen istället för att trötta ut den, kan man få mer energi i vardagen. Fokus ligger på att träna ute, variera träningen och inte träna senare än tre timmar innan läggdags då motionsträning kan pigga upp en för mycket och istället påverka sömnen negativt.

Vad säger experten? **Ylva Granöö** är personlig tränare och menar att träningen endast ger positiva effekter vad gäller energin, så länge man inte övertränar. Genom att träna får vi en förbättrad syreupptagning och ökar dopaminet i kroppen, hormonet som får oss att må bra och känna oss alerta. Träning som ger energi är till exempel simning, spinning, styrketräning och löpning. Kan man träna ute ska man göra det då den friska luften piggar upp samtidigt som våra hjärnceller behöver frisk luft minst 30 minuter om dagen för att fungera optimalt.



Min to do-lista:

- Träna på morgonen för att få upp energin innan jobbet.
- Testa en ny träningsform som Crossfit eller Bikramyoga för att undvika att bli uttråkad.
- Satsa på bra träningskläder och skor för utomhusträning (använd reflexer!).
- Yogaformer som yin yoga är kända för att verka läkande och samtidigt pigga upp sinnet.
- Överträna inte! Varva hårda träningspass med ordentlig vila så håller du energin på en jämn nivå.

Så tyckte Camila-Catalina: Här snackar vi mer energi! Genom att träna mer och varierat känner jag direkt hur jag lämnar gymmet och simhallen med mer spänst i stegen. Ett stort tips är att träna på morgonen före jobbet, då blir man ett energiknippe hela dagen!

"Jag lämnade gymmet och simhallen med mer spänst i stegen"

Betyg: aaaa

Vad funkade bäst?
Träning & sömn

Vår reporter Camila-Catalina Fernandez testade alla steg under en vecka var och så här tyckte hon:

Efter att ha testat alla fem steg måste jag säga att det som piggade upp mig mest var träningen och sömnen – med smart sömn och energigivande träning kommer man långt fick jag klart för mig.

Men att även ändra sättet man konsumerar ljus och mat på kan ha sin effekt på människor som påverkas starkt av just de områdena i sitt liv. Vi är alla olika och jag tror att man måste skapa sitt eget program och skräddarsy sin vardag utifrån sina egna behov. I slutänden måste vi nog acceptera att det är normalt att bli tröttare när det är mörkare på året, det går inte att komma ifrån när man bor i ett nordiskt land som vi gör. Men genom att göra små förändringar i vardagen kan vi hjälpa oss själva att hålla den värsta tröttheten på avstånd och göra den mörka vintern lite mer livlig och lycklig!

FÖLJ MED MARTINA HAAG PÅ ENERGIHELG