



April, april...



Ja, vem har inte känt sig lurad. Av vädret om inte annat. Ena dagen strålande sol och sommarvärme, nästa dag regn, hagel och höstrusk. Det är bara pseudovarmt ännu så länge, falskvarmt liksom. Vi klär av oss och städar undan vinterkläderna för att senare rota fram dom igen och dra upp kragen ordentligt i halsen. Var och varenda människa går omkring och snörvlar och gäspar trots att det enda vi vill är att påbörja trädgårdsarbetet, dricka kaffe i solen och ge oss ut på cykelutflykter! Men den som väntar på något gott... För det är ju en härlig årstid trots allt. Men vad beror tröttheten som så många drabbas av egentligen på? Månadens nyhetsbrev handlar månaden till ära om vårtrötthet. Trevlig läsning!

Varför är jag så trött?

När naturen går på högvarv, temperaturen stiger och dagarna blir längre ser vi fram emot lite trädgårdsarbete i den varma vårsolen. Men istället för att blomma ut som resten av naturen känner vi oss ofta trötta och utmattade – vårtröttheten är här!

Vårtröttheten är ingen sjukdom utan beror på omställningsprocesserna i kroppen. När temperaturen och ljusförhållandena skiftar måste kroppen anpassa sin hormonbalans och ämnesomsättning. När solen är framme en längre tid fyller kroppen på sitt lager av lyckohormonet serotonin. Samtidigt produceras mindre av sömnhormonet melatonin. Den här förändringen kräver mycket energi och innan hormonnivåerna balanseras igen känner vi oss trötta och omotiverade. En annan anledning till tröttheten kan vara temperaturökningen. Värmen får blodkärlen att vidga sig och blodtrycket att sjunka.

Som tur är tar anpassningen oftast inte mer än tre veckor. Men här kommer några tips för att bekämpa vårtröttheten och göra det bästa av situationen.

- *Anpassa din biologiska rytm efter solen.* Ge inte efter

för ditt ökade sömnbehov genom att sova längre på morgonen utan gå då hellre och lägg dig tidigare och gå sedan upp med solen. Dagsljuset gör att kroppen producerar lyckohormonet serotonin och minskar produktionen av sömnhormonet melatonin. Det gör det lättare för kroppen att anpassa sig till hormonförändringarna och snart är du i form igen.



- **Drick massor av vatten.** När blodtrycket sjunker är det lättare att känna sig svag och trött. Genom att dricka mycket vatten kan du återställa blodtrycket till normalnivå. Man kan säga att vattnet "späder ut" blodet vilket gör att det flyter bättre genom blodkärlen. På så sätt hamnar blodtrycket återigen på en normal nivå.
- **Motionera utomhus.** Försök stå emot svaghetskänslan så ofta du kan och motionera utomhus. Träning stimulerar blodcirkulationen och stärker immunförsvaret och det spelar ingen roll om du promenerar, joggar eller cyklar! Passa på att låta armar och ben frossa i sol så att kroppen kan ta upp så mycket naturligt ljus som möjligt.
- **Duscha varmt OCH kallt.** Att duscha kallt efter en varm dusch stimulerar cirkulationen och hjälper kroppen att vänja sig med växlande temperaturer. Så avsluta alltid duschen med kallt vatten! Efter en kalldusch på morgonen kommer du garanterat känna dig piggare.
- **Ät hälsosam och lätt mat.** För att inte tvinga din kropp att arbeta ännu mer bör du undvika fet, tung mat och dela upp måltiderna i flera portioner. Eftersom kroppen behöver mer vitaminer och proteiner under hormonförändringar är det bäst att fylla på lagret med en kost rik på fisk, grönsaker och fullkornsprodukter. Den som hoppar över måltider blir snabbt av med orken så försök att inte låta mer än fyra timmar passera mellan målen. Ät innan panikhungern sätter in så undviker du onödigt stora kraftdippar. Så glöm inte mellanmålet!
- **Lyssna på musik.** Studier har visat att musik kan öka prestationsförmågan vid träning. Men din favoritlåt har samma effekt även när du sitter stilla. Se till att skapa en låtordning med musik som får dig på gott humör. Lugna och deppiga låtar kan du spara till något annat tillfälle.



Håll ut! Det blir bättre! =)

- **Håll koll på skärmtiden.** Tv-apparater, datorskärmar och artificiellt ljus kan göra dig trött. Dessa typer av ljuskällor kan flirta med hormonproduktionen och göra kroppen redo för sängläge - även mitt på blanka dagen.

Nyheter på kliniken

NYTT TEAM

Som vi skrev i förra nyhetsbrevet så har det skett lite förändringar i teamet i och med månadsskiftet. Numer jobbar Anette Iversen Ouzonis som är KBT-terapeut hos oss. Hon kommer och går lite som katten då hon, förutom att ta hand om klienter här, undervisar och föreläser. Tid kan du boka genom att maila henne på anette@halsostyrkan.se eller ringa 073-586 48 03.

Santiago har dessvärre lämnat oss och vi tackar så hjärtligt för alla fina år ihop. Vi kommer dock att samarbeta även fortsättningsvis.

FoMM - FORUM ON MANUAL MEDICINE

På fredag den 17 april stänger vi kliniken. Orsaken är att vi naprapater ska på kongress och förkovra oss. Här ska vi få höra om den senaste forskningen inom avancerad manuell medicin och dess koppling till vår kliniska vardag. Så att du kan känna dig trygg med att vi hänger med (och kanske lite för att vi själva känner att det är vår förbaskade skyldighet!). Vi delar kanske med oss av en del i nästa nyhetsbrev om vi lärt oss något intressant!

GOLFUPPDRAK I KINA

Nästa vecka är Linda bortrest med golfarna igen. Denna gång bär det iväg till Shanghai och [Volvo China Open](#). Hon är åter i jobb på hemmaplan den 28 april.

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Mars månad genererade i ett bidrag på 1000 kr som vi även denna månad skänker till C2C4autism. Nu har gänget precis satt sig på planet och är på väg mot en oförglömlig resa. Om ni inte läste förra nyhetsbrevet så kan ni läsa mer om projektet på [c2c4autism](#) eller varför inte kolla in det här klippet från [Nyhetsmorgon](#) igår!

Naprapatbussen

NYTT PROJEKT

Denna vecka besöker vi ett nytt Skanska-projekt i Johanneshov där man bygger om Nytorpsskolan. Helena kommer vara där onsdagförmiddagar jämna veckor.

DET ÄR VÅR OM DU VILL VISSLA ÄVEN DÅ
SKON ÄR FYLLD AV SNÖSLASK.

~Doug Larsen

Ta hand om dig, andas och njut av vårsolen!

Kramar från

Anette, Gustav, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE