



Du ska inte tro det blir sommar...



...ifall inte nån sätter fart! Just det, fart och fläng! Nu ska det sista fixas inför semestrarna och maten ska inhandlas och lagas inför midsommar. Midsommar är ju en av sveriges största högtider och då ska det ätas och drickas till höger och vänster. Detta är ett socialt beteende i vårt samhälle och även om många samtalsämnen berör just kost och hälsa nu för tiden så är det ändå förknippat med lite skam att tacka nej till alkohol eller tårtan till kaffet. Därför är dessa sammanhang snarare en plåga för vissa. Vi har ju berört ämnen som handlar om kost och träning i nyhetsbrevet tidigare men på inrådan av Helena så har vi denna gång valt en annan infallsvinkel. Ortorexi är en form av ätstörning där en nyttig och hälsosam livsstil slagit över och blivit ett tvång. Trevlig läsning och glad midsommar!

Ortorexi – när det sunda går till överdrift



I dagens samhälle handlar väldigt mycket om träning, bantning och antifettfixering. Att synda betyder för de flesta att man ätit glass, kakor, bakelser eller något liknade smaskigt med stort innehåll av fett och socker. Motsatsen, att äta nyttigt, är att äta fettsnålt och vegetariskt. Men det nyttiga och hälsosamma kan slå över och bli ett tvång. Ett tvång som tar över hela livet och blir en sjukdom. Ortorexi.

Begreppet ortorexi myntades av den amerikanske läkaren Steven Bratman i slutet av 1990-talet och kommer från grekiskans "ortodox" som betyder renlärig. Steven Bratman upptäckte problemet då många av hans patienter verkade i det närmaste besatta av nyttig mat och träning och beskrev sig själva som "träningsnarkomaner".



Ortorexi är en form av en UNS-ätstörning (UNS=Utan Närmare Specifikation) som innebär överdriven träning i kombination av kontrollerat matintag. De som lider av detta har ett tvångsmässigt tanke- och beteendemönster kring nyttigt mat, kaloriräkning och effektiv träning. En ortorektiker får ofta näringsbrist då de inte får i sig tillräckligt med näring och energi i maten de äter.

VARNINGSSIGNALER

En ortorektiker:

- undviker fett och/eller kolhydrater.
- tycker själva att de kan allt om näringslära (även om de, från en utomstående perspektiv, verkar ha tappat proportioner och balanserat tänkande kring mat).
- vet ofta exakt kaloriinnehåll i de flesta livsmedel.
- tränar extremt resultatnriktat, ofta med fokus på maximal fettförbränning.
- blir fixerad av sin egen kroppsvikt.
- har ett tvångsmässigt "nyttighetsätande" och kompensatoriskt beteende, såsom exempelvis "äter jag den här glassen måste jag springa en timme på löpbandet".
- blir orolig och får ångest om han/hon inte lyckas äta eller träna som man tänkt sig.
- har svårt att äta tillsammans med andra. Undviker ofta sociala sammanhang som innebär middagar eller annat ätande och drickande tillsammans med andra (på grund av risken att inte kunna kontrollera sitt matintag).

Personer med ortorexi upplevs ofta som att de har kontroll, är karaktärsfasta och verkar leva ett sunt liv. Deras livsstil kan till och med verka hälsosam enligt dagens kroppsideal. De drabbade kan dock uppleva att deras mat- och träningstänkande upptar all tankeverksamhet och hindrar dem från att leva ett normalt liv. Även om de försöker vända sitt tankemönster och beteende har de svårt att göra det på egen hand.



ATT TA SIG UR MAT- OCH TRÄNINGSTANKARNA

Ett första steg att inse att man har en ätstörning. Därefter är det viktigt att våga berätta om sina problem för någon man litar på, en vän eller nära anhörig. Den personen kan sedan fungera som ett stöd i processen att ta sig ur mat- och träningstänkarna. Som ett tredje steg bör man vända sig till psykolog, läkare och/eller dietist för professionell hjälp. Det är dock svårt att få skräddarsydd behandling för ortorexi eller annan UNS-ätstörning genom

traditionell sjukvård.

Nyheter på kliniken

GOLFTOUREN

Touren fortsätter och Linda med den. Nästa stopp för Linda blir BMW International Open i Köln, Tyskland, nästa vecka (v. 26). Därefter blir det Scottish Open i Aberdeen (v. 28) där även Helena hälsar på under ett studiebesök. Därmed kommer kliniken vara stängd för naprapatbesök fredag den 11 juli till onsdag den 16 juli.

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Maj månad resulterade i ett bidrag på 650 kr till välgörenhet. Bildraget kommer att gå till Stronger Together.

SEMESTERSTÄNGT I SOMMAR

Det är stort. Det är historiskt. Det är galet. För första gången i världshistorien stänger vi kliniken och tar semester! Så håll dig ifrån farliga trädgårdsredskap, brännbollsmatchen med sommargrannarna och ombyggnadnationer. I alla fall mellan den 18:e juli och 5 augusti då våra naprapater Linda och Helena håller sig borta från stan. Doktor Lopez tar semester v. 28-33. Men annars finns någon av oss på plats under hela sommaren! Välkommen!

Naprapatbussen

NKS

Under sommaren bemannar vi NKS enligt följande:

v. 27: endast tisdag (1 juli)

v.28-30: semesterstängt

v. 31: endast fredag (1 augusti)

Övriga veckor bemannar vi fullt ut!

SEMESTER

Under industrisemestern stänger många arbetsplatser och då passar även vi på att ta lite ledigt. Skulle ni vilja att vi kommer ut till ditt företag ändå så går det dock säkert att ordna!

Gustav har semester v. 28-30.

Linda har semester v. 30-31.

Helena har semester v. 30-32

**VAR STARK NÄR DU ÄR SOM SVAGAST.
VAR MODIG NÄR DU ÄR SOM MEST RÄDD.
MEN KOM IHÅG ATT VARA ÖDMJUK NÄR DU VÄL SEGRAR.**

Ta hand om dig och dina kära i sommar!

Sommarkramar

Helena, Linda och Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB**

Detta nyhetsbrev skickades till **{email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)