



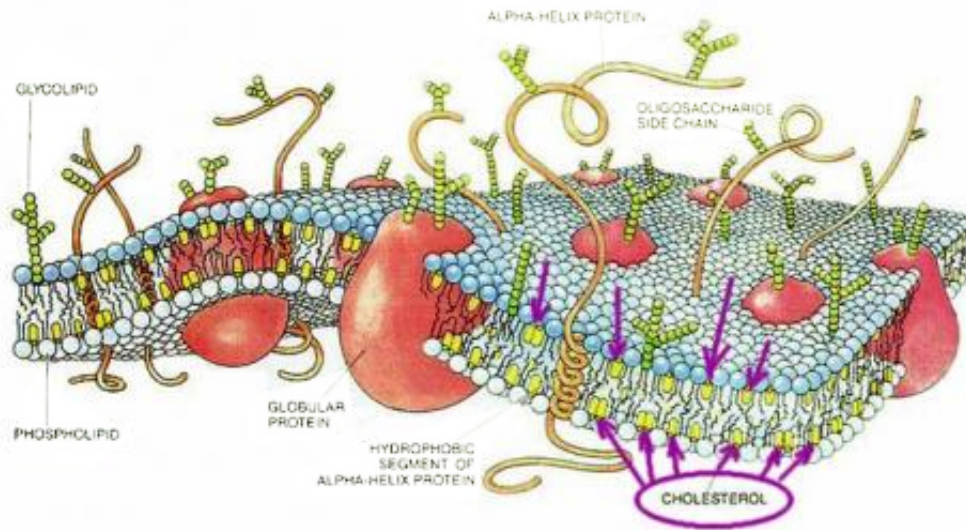
Lagom är bäst!



Bättre månad får man bannemej leta efter. Grönskan. Värmande solstrålar. Rosé. Grillat. Strumpbojkott. Spelarbyte i garderoben. Fräknar. Semesterplanering. Men så har vi pollen förstås. Och ångesten inför sommarens lättklädda mode. Har just läst ut boken "Konsten att vara kvinna" av Caitlin Moran. I boken beskriver hon på ett humoristiskt, sarkastiskt och alldeles fenomenalt sätt hur kvinnor går igenom livet och anpassar sig efter vad som förväntas av dem. Så för att fortsätta ovanstående beskrivning av maj så kan för kvinnor tilläggas; raka benen, gå ner i vikt (för att komma i fjolårets vansinnesinköp av klänning en storlek för liten i förhoppning om att vara smalare denna sommar), spray-tan (eller solarium, gud förbjude, för att inte blända förbipasserande), färga ögonbryn och fransar, pedikyr, inköp av årets vår/sommarkollektion av såväl kläder, accessoarer, smink och skor (för vem vill gå i fel färg eller knälångt om det är kortkort som gäller i år liksom) mm, mm. Detta skrivs naturligtvis med glimten i ögat! Alla tjejer är inte så här. Och det är inte alltid könsrelaterat hur vi betar oss. Men säkert är att en del kommer känna igen sig. Ibland behöver vi en tankeställare över vad som är viktigt i livet. Vem gör vi saker och ting för? Är det hur vi ser ut på ytan eller vad som finns inuti som är av betydelse? Låter som en klyscha men faktum är att beträffande månadens tema, kolesterol, så är det just insidan som räknas. Den till synes mest välmående och snygga personen kan lida av ett högt kolesterolvärde som kan få ödesdigra konsekvenser. Det viktiga är således inte hur vi ser ut, utan hur vi mår. Inuti. Trevlig läsning!

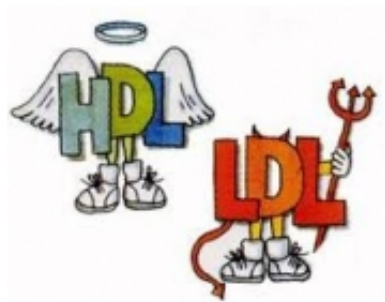
Kolesterol - balans är a och o

Kolesterol är ett livsnödvändigt fettämne som kommer delvis från det vi stoppar i oss genom kosten (ca 20%) och delvis bildas i kroppen (ca 80%). Kolesterol behövs som byggstenar i våra celler men framför allt behövs det för att vår hjärna ska fungera, för produktion av bland annat könshormoner och för att vi ska kunna producera [D-vitamin](#).



VAD ÄR BRA RESPEKTIVE DÅLIGT KOLESTEROL?

Kolesterol bildas främst i levern och transporteras ut i kroppen via blodbanan. För att detta ska kunna ske krävs transportmedel, så kallade lipoproteiner. Dessa är av god eller dålig art beroende på densiteten. De lipoproteiner med högst densitet (så kallade HDL – high density lipoprotein) är goda och agerar samtidigt städare och tar med sig överflödigt kolesterol tillbaka till levern där de ombildas till gallsyror. De onda transportmedlen har låg densitet (VLDL eller LDL – very / low density lipoprotein) och kan fastna i kärlväggarna och orsaka förträngningar här och så småningom hjärt- och kärlsjukdomar.



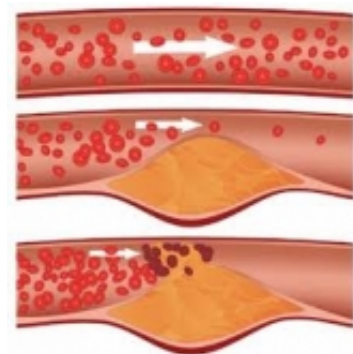
Det krävs en balans mellan onda och goda lipoproteiner för att vi ska undvika för höga blodfetter. Att ha för lite bra kolesterol är lika dåligt som att ha för mycket dåligt kolesterol. Att säga att man har för högt kolesterol är med andra ord ganska dumt då det beror på vilken typ av kolesterol man menar.

RISKFAKTORER

Vårt kolesterolvärde beror främst av två faktorer; livsstil och arv. Stress, övervikt och rökning är alla påverkbara riskfaktorer för förhöjda blodfetter. Arv är en faktor som vi ej kan påverka men däremot är det bra att hålla extra koll när vi vet att vi har en ärftlig faktor.

Även diabetiker och de som redan lider av hjärt- och kärlsjukdomar tillhör riskgruppen och löper högre risk att drabbas av exempelvis hjärtinfarkt.

För höga kolesterolvärden kan orsaka åderförkalkning och igenproppade blodkärl som följd. Förändringen sker under lång tid och gör kärlen trängre och stelare men utan tidig symtombild. Detta gör det extra viktigt att hålla koll på sitt kolesterolvärde som mäts via blodprov.



ÅTGÄRDER

Reglering av kolesterolvärdet bör göras via livsstilsförändringar i första hand, eventuellt i kombination med medicinering. En *överdriven alkoholkonsumtion* är en bidragande faktor

till högt kolesterolvärde och dessutom ofta förknippat med övervikt och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. *Rökning* påverkar både det goda och dåliga kolesterolet negativt varför rökstopp är en av de viktigaste åtgärderna vid förhöjda blodfetter. En *balanserad och nyttig kost* sänker risken för höga blodfetter. Grönsaker, bönor, rotfrukter, frukt, bär, fiberrik mat, fisk och magert kött är exempel på bra föda. Lägg till *regelbunden motion* så ökar det goda kolesterolet, vi får en bättre allmänhälsa och förebygger övervikt och hjärt-kärlsjukdomar.



Det som bidrar till för mycket dåligt kolesterol är inte bara dåligt fett utan ofta för stor mängd snabba kolhydrater i kosten. Snabba kolhydrater höjer insulinproduktionen, ökar produktionen av dåligt kolesterol i levern och sänker mängden av det goda kolesterolet. Tidigare var rekommendationen att äta mer fettsnål mat medan man numer vet att kolhydrater oftast är den största boven som bidrar till mer farliga fetter i form av triglycerider i blodbanan. Att äta fett är således rekommenderat, och nödvändigt, så länge det är rätt sorts fetter. Det mättade fett bidrar till förhöjda kolesterolvärden medan det omättade fett sänker detta.

Medicinering är vanligt förekommande i Sverige och det finns studier som inte bevisar någon effekt av dessa varför en del säger att hjärtfriska inte har något nytta av mediciner. Det finns dessutom en del kända biverkningar av dessa såsom muskelsmär, muskelsvaghet och ökad risk för diabetes. Lider man av någon hjärtsjukdom bör man dock rådgöra med sin doktor huruvida medicinering är indicerat eller ej.

Nyheter på kliniken

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

April genererade i 650 kr i välgörenhetsbidrag. Även denna månad skänker vi pengarna till [Stronger Together](#). Förra månaden blev vi omnämnda på deras [facebookside](#) så nu blev vi lite malliga också! =)

GOLFTOUREN

Linda fortsätter jobba med sina golfproffs. Närmast på schemat står Nordea Masters på hemmaplan som går av stapeln nästa vecka. Eller hemma och hemma förresten, Malmö snarare. Vill du följa touren så kan du klicka [här](#) eller ladda ner den grymma appen

"europeantour".



Mikko Ilonen är en av de spelare som Linda jobbar med på Europatouren. Bilden är från Volvo China Open där vi poserar tillsammans med Mikkos caddie Reggie, som förövrigt är en rätt skön kille från Sydafrika. Han ska odla första afrokrullet på touren, vi följer med spänning hur det utvecklas!

Naprapatbussen

NYA PROJEKT

Den här veckan har vi besökt två nya projekt på Skanska. Det ena är Skanska Fredriksdal i Hammarby Sjästad som vi kommer besöka torsdagar ojämna veckor. Det andra projektet är på Korpuddsvägen i Södertälje som vi kommer besöka fredagar ojämna veckor.

GUSTAV SEMESTER

V. 23 har Gustav semester och Linda kommer ta hand om alla bussprojekt.

**YOU ONLY LIVE ONCE.
FALSE.
YOU ONLY DIE ONCE.
YOU LIVE EVERYDAY.**

Njut av soliga dagar!

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](#)

