

HÄLSO KÄLLAN

AV NINA NYSTRÖM FOTO:TT/SHUTTERSTOCK



Proppmätt?

Så sover du gott

Det blir lätt för mycket av det goda i juletider, ofta med nattlig halsbränna och gaser som resultat. För att lindra kan du testa att ligga på vänster sida eftersom det underlättar matsmältningen eller att höja huvudändan på sängen. Ett annat tips är att inte stå framåtböjd längre stunder. Undvik också sena och stora måltider under kvällen.

Källa: Netdoktor.se



”Hela julen handlar om kärlek. Utan kärlek spelar den ju faktiskt ingen roll”

Ernst Kirchsteiger



Vad sa du?

Personer som har svårt att koncentrera sig, som presterar sämre och har ett sämre arbetsminne kan i själva verket höra dåligt. En ny studie kopplar nämligen kognitiva problem till hörselnedsättning. Ju sämre vi hör, desto sämre presterar vi, oavsett om vi har tinnitus eller ej och oavsett ålder, visar studien. När hörseln försämras, minskar stimulansen i hjärnan och hjärnvolyten blir mindre. Därför är det viktigt att få hjälp så tidigt som möjligt, om man hör sämre.

Källa: Forskning.se



TAR DU DINA FÖRUNDRANS - PRO MENADER?

Nya studier från Stockholms Universitet menar på att 6 000 raska transportsteg om dagen fem dagar i veckan ger en optimal nivå av aktivitet för att nå hälsoeffekter. Till det rekommenderar forskarna att man tar så kallade ”förundranspromenader” – långsamma promenader, där man öppnar upp sig för omgivningen och ger tid för reflektioner och lugn, samt ett par timmars naturvistelse varje vecka.



FÖRSTA HJÄLPEN VID PSYKISK OHÄLSA

På många arbetsplatser och i offentliga miljöer hänger en första hjälpen-tavla – för fysiska åkommor. Men det är nog så viktigt med insatser i rätt tid även för psykisk hälsa. Därför lanserar Always Mind nu en tavla som innehåller korta vägvisande texter utifrån punkterna tala, fråga, lyssna och respektera och hänvisar sedan vidare till vårdinstanser.