

Känner du dig stressad och slutkörd? Vardagsstressen knäcker allt fler. Här delar närings-terapeuten Madeleine Marcus med sig av sina bästa tips för hur man med en sund livsstil, motion, kost, och tillskott kan minska stressen och må bättre igen.

3 sätt att minska din stress

Av **Madeleine Marcus**



LIVSTIL & MOTION

- Prioritera alltid nattsömnen. Binjurerna producerar det mesta kortisololet de sista 2-3 timmarna av nattsömnen. Kortisololet hjälper dig att tåla stress, vara pigg, frisk, skärpt, stark och lugn.
- Relationsstress är allvarligare än stress i form av exempelvis tidsbrist, eftersom den kan pågå dygnet runt och under långa perioder. Ju ärligare du kan uttrycka dig, desto större chanser till bättre relationer.
- Ta tio minuter i stillhet för dig själv på morgonen innan dagen börjar på riktigt. Fundera på vad som verkligen är viktigt just i dag och ta med det i din planering.
- Sträva efter att göra en sak i taget. Det gör dig lugnare, gladare och dessutom mer effektiv!
- Räkna alltid in marginaler i din kalender. Livet blir aldrig riktigt som vi tänkt oss och marginalerna räddar dig från onödig stress när det uppstår en oväntad förändring.
- Ge kroppen sitt dagliga behov av fysisk aktivitet, gärna utomhus. Kroppen är skapt för mycket fysisk rörelse. Motion gör dig tåligare både fysiskt och psykiskt, minskar upplagrad stress i kroppen. Var dock noga med att anpassa motionen utifrån din fysiska kapacitet.

KOST & NÄRING

- Är du stressad är det extra viktigt att du planerar din mat och äter regelbundet, eftersom det är vanligt att just matvanorna blir lidande, vilket då leder till ännu högre stress.
- Planera och förbered dina måltider senast dagen innan. Vill du öka chanserna att lyckas och dessutom spara tid och pengar – gör en veckomatsedel och handla hem allt du behöver en gång i veckan.
- Laga maten själv av ekologiska råvaror som grönsaker, rotfrukter, fisk, fågel, ägg, nötkött, vilt eller lamm. Lägg till frön, nötter, avokado, bär och eventuellt baljväxter.
- Bra fett är kallpressad olivolja och kokosolja.
- Var sparsam med kaffe och mejeriprodukter.
- Undvik livsmedel som stressar kroppen som alkohol, socker, gluten och processad mat.
- Vill du öka din energi och minska sötsuget är dagliga gröna drinkar perfekt! En drink på vatten, gröna blad, gurka, morot, lime, ingefära, spirulina och chili kan ge en riktig energiboost.
- Välj en smoothie på nötmjolk och bär vid sötsug.

KOST- OCH NÄRINGSTILLSKOTT

- Långvarig stress kan leda till brist av olika näringsämnen – vilket i sin tur kan ge bristsymptom som oro, ökad stresskänslighet, koncentrationsproblem, nedsatt immunförsvar, trötthet och hormonella obalanser.
- Vet du inte vad just din kropp behöver kan du lägga till multivitaminskott till din kost. Välj ett som ger dig optimalt dagligt intag (ODI) av många olika näringsämnen. Tänk på att RDI, rekommenderad dagligt intag, bara är lägsta nivån för att förebygga allvarliga bristsjukdomar. Vi behöver betydligt mer näring än det för att må bra. ODI är sammansatta för att stödja optimal hälsa.
- Som tillägg till multivitaminskottet kan ett B-komplex samt C-vitamin ett par gånger om dagen vara till stöd. Har du svårt att slappna av kan du lägga till extra magnesium.
- Adaptogena örter som ashwaganda och passiflora bidrar till avslappning och återhämtning.

Detta är generella rekommendationer. För höga doser under lång tid kan skapa nya obalanser. Är du osäker så ta hjälp av en näringsterapeut eller hälsorådgivare för personlig rådgivning.