



Ingefära kan lindra illamående och roten sägs vara särskilt bra för gravida kvinnor som mår illa på morgnarna. Den kan också innehålla antioxidanter som skyddar mot diabetes och hjärtsjukdomar. Källa: Newsweek

Gör enkla piggyogan

Mindre stressad, mer koncentrerad.
Och dessutom mycket piggare.
Gör sex enkla yogaövningar
och få mer energi.

AV KARIN BJÖRKEGREN FOTO ANNELI HILDONEN

Ibland behöver man extra energi... Snabbt. Som när man vaknar på morgonen och inte känner sig ett dugg utsövd.

Genom att regelbundet, fem till tio minuter om dagen göra några yogaställningar, kan du få in mer energi i ditt liv och känna dig mer pigg. Yoga betyder förening mellan kropp och själ och än i dag så kan vi ha stor nytta av denna 5000-åriga träningsform. Med hjälp av några yogaställningar kommer du att känna dig piggare.

En stor del av att bli pigg, är att lära sig att vara i stunden, i det man gör just nu. Och om man gör en yogaställning och koncentrerar sig på den och andningen, brukar det vara lättare att släppa tankarna på dagens och morgondagens bestyr. ■

● Ställningarna visas av journalisten, författaren och yogaläraren Karin Björkegren, som driver Dockagården i Båstad, (www.yogavita.se) Våren 2008 kommer Karin ut med boken "Yoga för kvinnor" (Norstedts).



6 rörelser som ger extra energi

1 Sittande fjärilen

(Baddha konasana)

Bra för: Den här rörelsen sägs stimulera och stärka urinblåsan, bäckenområdet och levern. Den lär vara bra för hjärtat och blodcirkulationen.

Så gör du: Sitt gärna med ryggen mot en vägg, så att du sitter rak i ryggen. Sätt fotsulorna mot varandra och försök pressa ner utsidan av låren mot golvet. Andas långa och djupa andetag i tre-fyra minuter, eller så länge du vill och det känns bra. Tänk dig att du på varje utandning släpper känslor som stress, frustration och ilska. Se till att tömma lungorna på varje utandning. ▶

Bra för hjärtat

Glöm inte att tvätta händerna med jämna mellanrum. I förkylningstider är det rena rama dundermedicinen.

Håll dem under rinnande vatten i 15 sekunder, det tar kål på 90 procent av de bakterier som huserar där.



2 Hunden (Adho Mukha Svanasana)



Bra för: Sträcker ut benens baksida. Mjukar upp skulderblad, axlar och armar. Blod strömmar till hjärnan, vilket stärker hjärtat. Ställningen sägs öka självkänslan, stimulera nerverna, och vara bra vid kvinnans menopaus.

Så gör du: Stå med parallella fötter i höftbredd. Händerna i axelbredd. Pressa ner handflatorna i golvet och spreta med fingrarna. Dra axlarna bakåt. Försök att pressa ner hämlarna mot marken, i början brukar det vara svårt. Försök att fördela kroppstyngden bakåt, så att du inte belastar handlederna. Håll i tio till femton andetag. Gör sedan hunden med sträckt ben.

Bra för självkänslan



Hunden med sträckt ben

Så gör du: För att ändra ställningen till en mer kraftfull ställning, lyft upp ett ben i taget. Försök att hålla höfterna på samma linje med hälen mot taket. Efter fem till tio andetag, sänk benet och vila ett par andetag innan du lyfter andra benet.

3 Kobran (Bhujangasana)



Bra för: Ställningen kanske ser lätt ut, men den kräver både beslutsamhet och styrka. Varje gång du andas in drar bukens organ nytta av massagen när magen utvidgas in i golvet. Både ryggrad och nervsystem aktiveras positivt. Ställningen motverkar stress och är energigivande på samma gång. Den öppnar upp hjärtat och lungorna samt sägs vara bra mot astma, öka kroppstemperaturen och förbättra immunförsvaret. Ställningen är också stärkande på bäckenbotten och underlivet och ger dig kraft.

Så gör du: Börja med att ligga på magen med pannan i golvet. Placera fötterna i höftbredd. Pressa ner stortå och lilltå, hämlarna ska

peka upp mot taket. Pressa därefter ner ovansidan av foten mot golvet. Placera hämlarna något framför bröstet, senare ska hämlarna hamna rätt under axlarna på lyftet.

I början, innan ryggraden blivit så flexibel, låt hämlarna vara framför bröstet, så att du inte översträcker i ryggen.

Dra inte upp axlarna, utan försök hålla dina axlar mjuka, genom att utöka avståndet mellan axel och öra.

Andas fem till åtta andetag och gå sedan ner och vila emellan.

Försök att behålla spänsten och medvetenheten i ställningen, försök att fördela sträckningen jämnt genom ryggraden, ända upp i nacken.

Motverkar stress

Överdriven svettning

Överdriven transpiration kan ha många orsaker och påverkar inte sällan livskvaliteten för den som drabbas.

MEN DET FINNS HJÄLP! NoSweat motverkar tillfälligt överdriven svettning hos både män och kvinnor, oavsett orsak.

NoSweat är Sveriges enda godkända naturläkemedel mot överdriven transpiration. Kapslarna innehåller svett hämmande extrakt från läkeörten Salvia och verkar effektivt utan att påverka kroppens hormonbalans.

NoSweat finns i din hälsobok | Konsumentkontakt - BTC Egenvård AB - 030-36 74 75 - info@btc-egenvard.se



Sveriges enda naturläkemedel mot svettning.

Håll dig frisk – drick choklad!

Choklad kan bli framtidens hälsodryck. Det tror forskaren Norman Hollenberg vid Harvard Medical School som studerat kunaindianerna, ett chokladdrickande folk

som bor utanför Panamas kust. De drabbas sällan av stroke, hjärtsjukdomar, cancer och diabetes typ 2 och orsaken antas vara att de ofta dricker mer än fem koppar

choklad per dag. Fler studier krävs innan man kan slå fast att drycken är nyckeln till hälsa. Men det skadar inte att pigga upp sig med en kopp då och då.



4 Armar i kors (Adho Mukha Svanasana)

Bra för: Sträcker ut mellan skulderna och drar ut spänningar i nacke och axlar.

Så gör du: Placera armarna i kors framför ansiktet. Börja med att lägga höger armbåge i vänster armveck, sedan vrider du runt armarna kring varandra så att handflatorna på sikt kan mötas.

Tänk på att sänka axlarna, så att du inte drar upp axlarna vid öronen, utan försök att ha mjuka axlar. Titta mot

Minskar spänningarna

fingrarna och håll ställningen samtidigt som du andas

långa djupa andetag i ett par minuter. Lägg sedan vänster armbåge i höger armveck.



5 Halvbrygga (Ardh Chakrasana)

Bra för: Den här rörelsen ökar flexibiliteten i ryggraden och sägs balansera hormonerna. Den öppnar upp i axlar och nacke, där man gärna drar på sig en massa spänningar och stärker dessutom upp buken och är bra för sköldkörteln.

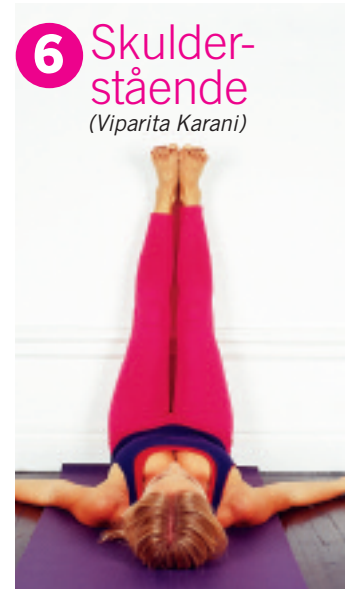
Så gör du: Ligg ner på rygg och böj på knäna. Ta upp hämlarna, sätt fötterna i marken med höftbrett mellan fötterna och tårna pekande rakt framåt.

Lägg armarna utefter kroppen och lyft upp i bäckenet. Trampa ner fötterna i golvet och försök sträcka upp höften mot taket. Knäpp händerna under ryggen och pressa ner armarna mot golvet. Försök att lyfta upp i bröstet. Andas där i fem an-

Balanserar hormonerna

detag, gå ner och vila i fem andetag. Repetera tre gånger.

Motrörelse: Sitt upp och sträck ut benen. Försök att lyfta upp från buken när du faller överkroppen framåt. Lyft upp i ryggen och kom framåt och ta tag i stortårna med pekfinger och långfinger. När du inte tårna med raka ben så ta en handduk runt fötterna. Andas in, sträck upp i ryggen och andas ut. Kom ner med huvudet mot knäna. Andas där i fem långa andetag. Låt kroppen följa med andningen. Andas in och sträck upp i ryggen igen. Andas ut, sätt händerna runt fötterna och kom ner med huvudet mot knäna. Andas där i fem andetag. Andas in och sitt upp.



6 Skulderstående (Viparita Karani)

Bra för: Säger reglera blodtrycket, samtidigt som den ökar blodcirkulationen i hela kroppen. Bra mot öronåkommor, stress-

Bra mot migrän

relaterad huvudvärk och migrän. Bra mot bronkit, hals-

och njurproblem. Motverkar åderbräck.

Efter en hel dag på jobbet, är det stärkande att låta benen ligga högt. Den här ställningen är både uppiggande och avstressande på samma gång.

Så gör du: Ligg med benen i 90 grader upp mot väggen. Ligg med hela rumpen i golvet så nära väggen som möjligt. Här kan du ligga i allt från fem till tjuo minuter.

Fisk och smart!

EPA och DHA är de kanske alla viktigaste Omega-3-fettsyrorna för barn och ungdomar med sin positiva inverkan på inlärningsförmågan, minnet och koncentrationsförmågan vid t ex skolarbete. Kosttillskottet MorEPA Mini - Junior har extra hög halt av EPA och DHA. En kapsel två gånger dagligen räcker. Som vuxen väljer du kosttillskottet MorEPA Smart Fats med sin höga halt av Omega-3 och tar bara en kapsel per dag. Alltså, ett nyttigt, klokt och mycket enkelt val för hela familjen!

Ren koncentrerad Omega-3 med extra hög halt av EPA

