

# ALT OM DIN SUNDHED

Bliv bedre til at trække vejret, hold dig opdateret på kvindesport, og mæsk dig i blåbær. Her er ugens sundhedsnyheder.



## WONDER-BERRY

Blåbærret har ad flere omgange været kåret til en vaskeægte superfood, og med god grund. En britisk undersøgelse viser, at blåbær er med til at reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes. 150 gram dagligt reducerer risikoen med hele 15 procent. Det skyldes blåbærrets naturlige indhold af anthocyanin, som er det pigment, der gør bærret blåligt og fungerer som en antioxidant for kroppen.

Kilde: University of East Anglia

## Vidste du ...

... at squash har et højere intensitetsniveau end andre former for ketchersport som tennis og badminton? Faktisk kan du forbrænde helt op til 850 kalorier i timen.

Kilde: Sundhed.dk



## UGENS *www* Kvindesport.dk

Som landets eneste medie med 100 procent fokus på kvindelige idrætsudøvere har **KVINDESPORT.DK** skabt et univers med inspiration til træning, udstyr, ernæring og events. Deres mission er at få de gode historier frem i rampe-lyset, så den yngre generation får kvindelige idrætsstjerner, som de kan se op til. Følg bl.a. #Girlpower-portrætserien, der sætter fokus på Danmarks største kvindelige idrætsprofiler som fodboldspiller Pernille Harder og flere af hendes landsholdskolleger.

AF JULIE DORTHEA BØGE, JAN SVENSSON & TOR ANDERSEN. FOTO: ANDERS KJÆRBYE/DBUFOTO.DK, GETTY IMAGES & PR.



SUND MED JAN & TOR

*”En god vejtrækning gør livet bedre”*

Menneskekroppen er fantastisk. Der er stort set ikke det, den ikke kan klare: Lange arbejdsdage, nætter uden søvn eller flere dage uden mad og drikke. Men trækker du ikke vejret, holder kroppen op med at fungere. Ilt er vores vigtigste næringsstof, for det er det, din krop og hjerne lever af. Og derfor er det så vigtigt, at du trækker vejret rigtigt.

Men vejtrækning er jo noget, der sker helt af sig selv, tænker du måske – så hvor svært kan det være? Hvis du hører til en af de mange, der lider af stress, manglende søvn eller sygdom, er det faktisk ikke så ligetil. Så trækker du måske kun vejret overfladisk i form af små, korte vejtrækninger, og det forringer kvaliteten.

Der er mange sundhedsmæssige gevinster ved at trække vejret rigtigt. Du kan forbedre din krops evne til at heale sig selv indefra og øge din evne til at præstere både fysisk og mentalt. Her er tre enkle vejtrækningsøvelser, der hjælper dig på rette vej.

### 1. FORLØSNINGENS SUK

Har du nogensinde tænkt over, hvordan din krop og dit sind så let som ingenting giver slip, når du sukker? Øvelse nummer 1 går ganske enkelt ud på, at du trækker vejret kraftigt ind gennem næsen og ånder kraftigt ud, mens du siger ”ahhh”. Lav eventuelt øvelsen 3-5 gange i træk, og mærk en øjeblikkelig ro i kroppen. De efterfølgende vejtrækninger bliver dybere og roligere. Denne vejtrækningsteknik kan f.eks. bruges, når du sidder i bilen på vej til eller fra arbejde.

### 2. TÆL TIL 8

En anden simpel måde at træne din vejtrækning til at blive dybere og mere rolig er at tælle. Prøv at trække vejret ind gennem næsen, mens du tæller til 4. Hold derefter vejret, mens du tæller til 6, og ånd så ud gennem munden, mens du tæller til 8. Du vil øjeblikkeligt mærke en dyb ro i kroppen og føle et større overskud. Vi bruger tit denne vejtrækning, inden vi f.eks. skal præstere maksimalt og derfor er lidt smånervøse, og den er også fantastisk, inden du lægger dig til at sove, da den giver ultimativ ro på kort tid. Lav øvelsen det antal gange, der giver mening for dig.

### 3. VEKSEL-VEJTRÆKNING

Placer din tommel- og pegefinger foran hvert næsebor, og luk det højre næsebor til, mens du trækker vejret ind ad det venstre. Herefter puster du ud gennem det højre næsebor, mens du lukker det venstre til, efterfulgt af en indånding i det højre og så ud gennem det venstre. Så du puster ud og trækker vejret ind ad samme næsebor – ud, ind – skift, ud, ind – skift osv. Lav øvelsen i en pause foran computerskærmen eller på andre tidspunkter, hvor du føler dig fristet til at scrolle ned over dit Instagram- eller Facebook-feed.



### EKSPERTERNE

Tor Andersen, 43, og Jan Svensson, 42, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph, afholder bootcamps, træningsrejser og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Læs mere på [Powerhousecph.dk](http://Powerhousecph.dk)