

10 veje til mere energi

Hvor energisk er du? Er du den morgenfriske person, der springer ud af sengen for at byde starten på en ny dag velkommen? Eller varmer du langsomt op, og når til et trægt højdepunkt engang efter din tredje kop kaffe? De fleste kvinder befinder sig et sted mellem disse to yderpunkter, hvor mange af os lider af mindre-end-ideelle energiniveauer.

Af Lise Jensen



For lidt energi er et meget almindelig problem og skyldes ofte en kombination af miljømæssige, fysiske og følelsesmæssige faktorer. At blive klog på disse påvirkninger kan hjælpe dig med at øge dine energidepoter, så du optimere livsnydelsen hver dag.

1 Stress systemet

Vore kroppe er godt rustede til at håndtere øjeblikke af akut stress, hvor vi i tidernes morgen skulle flygte fra tigre eller andre livstruende situationer. I dag består stress mindre af vilde dyr og mere af deadlines på arbejde, social disharmoni og økonomiske bekymringer.

I modsætning til de kortsigtede udfordringer, som vores forfædre stod over for, har dagens stressfaktorer tendens til at være fortløbende, og efterlader os med kun lidt tid til hvile og restitution. At blive udsat for langvarig stress kan tage hårdt på vore kroppe, øge vores risiko for kroniske sygdomme, forstyrre vores søvnmønstre og efterlader os drænede og trætte.

Handlingsplan:

- Find effektive stress-håndteringsstrategier - tal med en betroet ven eller rådgiver, start på at skrive dagbog,

identificer de problemer, du har magt til at løse, øv dig i at give slip på dem, som du ikke kan løse.

- Tag på ferie! At tage af sted, selv om det kun er et par dage, kan bringe nye perspektiver til gamle problemer, og giver dig en vis afstand til stressede situationer.
- Prøv at bremse usunde håndteringsstrategier, såsom undvigelse, alkohol og brug af stimulanser.

2 Hold dig i bevægelse

Når vi føler os drænede og flade, er det nemmere at blive lokket af sofaen end af fitness centret. Selv om det kan være svært at bryde den onde cirkel af en stillesiddende livsstil, vil inkludering af motion i din dag gøre en verden til forskel for dine energiniveauer.

De energigivende egenskaber ved motion er tydeligt vist ved studier af motion hos mennesker med kræft. En Cochrane undersøgelse fandt, at aerobictræning væsentligt reducerede de invaliderende konsekvenser af kemoterapi-associeret træthed. Andre undersøgelser støtter den energigivende virkning af motion hos den almindelige befolkning.

Handlingsplan:

- Planlæg motion ind i dit liv i denne uge. Selv om det kan være svært i en travl hverdag, det vigtigste er bare at komme i gang!
- Kan du transportere dig til arbejdet på en mere aktiv måde? Cykel til arbejde, eventuelt kombineret med anden transport, hvis nødvendigt, og gå til så mange af dine daglige ærinder som du kan.
- Brug motion i kombination med andre vægttabsstrategier for at høste de energigivende fordele ved et sundt BMI (Body Mass Index).

3 Dyrk yoga, QiGong og meditation

Yoga og QiGong kombinerer bevægelse, vejtrækning og meditation til at harmonisere sind, krop og ånd. At udøve Qi Gong eller yoga har vist sig at nedsætte træthed over tid, og efterlader deltagerne med en større følelse af energi og vitalitet.

Meditation er også en meget kraftfuld teknik til at reducere de energi-undergravende virkninger af kronisk stress. Mindfulness-baseret stress reduktion (MBSR) har tiltrukket sig stor opmærksomhed på grund af sin evne til at mindske træthed,

kronisk smerte og andre symptomer. Ved at dyrke en dybere forbindelse til os selv og til vores omgivelser, kan meditation tjene som en kanal til en kilde af fred i vores liv.

Handlingsplan:

- Kig efter yoga og Qi Gong hold i nærheden af dig.
- Tag et minut, lige nu, til at trække vejret langsomt og dybt ned i din mave for noget her-og-nu energi og afslapning.

4 Gør mad til din medicin

En af de vigtigste faktorer til at fastholde og øge energidepoterne er det brændstof, som en nærende, afbalanceret kost af hele, uforarbejdede fødevarer udgør. Fokuser på højt fiberindhold og lav-glykæmiske fødevarer til at stabilisere dit blodsukker og holde dine energi niveauer høje. Afværge den træge følelse forbundet med dehydrering ved at drikke vand og andre væsker i løbet af dagen.

Hvis du spiser alle de rigtige fødevarer og stadig ikke føler dig på toppen, kan fødevarerallergi være den skyldige

Kroniske lavenergidepoter ledsaget af fordøjelsessymptomer såsom oppustethed, væggtab eller diarré kan indikere, at noget er galt. Fødevareoverfølsomhed kan identificeres ved hjælp af blodprøver eller gennem en struktureret plan for udelukkelse af mad og genindførelse.

Handlingsplan:

- Undgå fristelsen til at springe måltider over - tag dig tid til tre måltider og nogle sunde snacks hver dag.
- Vær bevidst om dine kostvaner, og de fødevarer, som du anvender i perioder med stress.
- Medbring en vandflaske og drik mindst 2 liter vand om dagen.

5 Ret utilstrækkelig ernæring

Det er umuligt at føle sig vital, energisk og klar til at udfordre verdenen, hvis du ikke spiser eller ikke absorberer vigtige næringsstoffer. Mangel på folat, jern og B12-vitamin er blandt de mest almindelige årsager til anæmi, en tilstand, hvor blodet ikke kan transportere ilt nok til at opfylde din krops behov. Resultatet? Følelse af lav energi, træthed efter anstrengelse og svimmelhed.

Vær især på vagt over for mangel på næringsstoffer, hvis du følger en speciel diæt (hvis du undgår gluten eller animalske produkt), hvis du tager medicin, eller hvis du har andre sundhedsmæssige bekymringer (kraftige menstruationer, coliaci og inflammatorisk tarmsygdom). Find grunden til utilstrækkelig ernæring, da det kan være symptomer på alvorlige underliggende sygdomme.

Handlingsplan:

- Test dine næringsstofs niveauer før du starter på tilskud. Kosttilskud såsom jern kan være skadeligt, hvis de tages af folk, der ikke har brug for dem.
- Hvis du er i underskud, find ud af hvorfor.
- Brug både kosten og supplerende kilder til næringsstoffer, hvor det er muligt.



6 Nyd genopbyggende søvn

Dårlig søvn er en indlysende og direkte årsag til lave energiniveauer i dagtimerne, men kan blive overset, mens vi overvejer andre forklaringer. Hvis du føler dig træt om morgenen, får du simpelthen ikke nok søvn.

Nogle af de faktorer, der forstyrrer vores natlige skønheds søvn, kan ændres. Adskil dig fra forstyrrende kæledyr (måske kræver det træning af begge parter), praktiser god sove-rutine og undgå at dyrke motion sent om aftenen, måltider, eller anden aktivitet. Kompenser for forudsigelige kilder til søvn afbrydelsen, såsom børn, ved at gå i seng tidligere. Hvis sundhedsproblemer såsom smerter, hedsure og angst påvirker dig om natten, diskuter løsninger med din praktiserende læge.

Handlingsplan:

- Prioriter din sengetidsrutine så du får nok søvn hver nat.
- Sørg for gode sove rutiner.
- Deltag i beroligende aktiviteter før sengetid (f.eks. salt bad, puslespil).
- Mørklæg dit søvnmiljø fuldstændigt (dæk vækkeur og lys til).
- Vågn op og sov på de samme tidspunkter hver dag.
- Skær ned på brugen af stimulanser såsom kaffe, te, sodavand og chokolade i dagtimerne.

7 Lav "mig" tid

Hvor meget tid bruger du på at fokusere på dine egne behov hver dag? Med de utallige daglige krav i vores liv, falder personlig tid så ofte til bunden af to-do listen. Det er afgørende, at vi finder tid til at genfinde energien og styrke os selv.

Vi er nødt til aktivt at lave tid til os selv på regelmæssig basis. Mens ingen løsning vil fungere for alle, vil nogle af disse forslag måske vinde genlyd hos dig.

Handlingsplan:

- Reserver noget tid til dig selv hver uge som ikke står til forhandling. Behandl det som enhver anden aftale i din agenda - du er lige så vigtig som alle andre i dit liv.
- Track og evaluer dine ugentlige opgaver. Hvad gør, at du har så travlt og ikke bringer dig tættere på dine personlige mål? Kan du uddelegere noget? Øv dig i at sige nej.
- Bliv bevidst om den tid som bruges foran fjernsynet og til at surfe på internettet.

8 Gør plads

I henhold til principperne i Feng Shui, dræner et rodet område din vitale energi. Hvis du er lidt skeptisk over for det, så genkald den håndgribelige ro, der kommer af at have foretaget alle dine telefonopkald eller at alt dit vasketøj er lagt på plads. Tag skridt til at genoprette ro og orden i dit hjem og arbejdsmiljø.

Ryd samtidig op i dit sociale liv. Bevar energien til dig selv og dine kære ved at frigøre dig fra situationer og mennesker, der dræner dig. Mens alle værdifulde relationer vil kræve arbejde på et tidspunkt, bør de også have øjeblikke af ubesværet lethed. Det er okay at lade nogle forbindelser falde bort.

Handlingsplan:

- Ryd ud i de rum, hvor du opholder dig oftest. Orden ét område ad gangen: bilen, skabene, arkivskabet. Sæt opnåelige mål og fejre det at nå dem.
- Bed om hjælp! Kontakt en professionel eller få hjælp fra en ven, måske kan du gengælde hjælpen på et senere tidspunkt.
- Øremærk energi til sjæl-nærende relationer i dit liv

9 Løsen op

Hvis dine energidepoter konstant er lave, spørg dig selv om dette er et fysisk eller følelsesmæssigt fænomen. Føler du dig engageret i dit liv? Er der mål, du aktivt forfølger? Er du spændt på at komme op om morgenen, selvom dit fysiske energi niveau er lavt? Kan du nyde den måde, hvorpå du tilbringer dine dage?

Hvis ikke, lav det om! Vær åben over for tanken om at få hjælp til at flytte ud af en følelsesmæssig fastlåst situation. Hvis sorg eller beklagelse afholder dig fra at komme videre i dit liv, opsøg hjælp hos en rådgiver eller terapeut. Rådfør dig med en livscoach til at hjælpe dig med at identificere de barrierer, som du måske har placeret på din egen måde. Nå ud til dit støtte-netværk og få lidt hjælp til de daglige opgaver. Bring glæden tilbage i dit liv - det alene vil hjælpe dig et skridt videre.

Handlingsplan:

- Brug lidt tid på at evaluere din nuværende situation. Hvad vil du ændre?
- Genkend de bevidste og ubevidste valg, du træffer for at opretholde din nuværende tilstand.
- Mind dig selv om de ting, der bringer dig glæde i livet. Få mere af det.

10 Stol på dig selv

Du er i sidste ende ekspert, der ved, hvordan din egen krop fungerer. Hvis du ved, at dit energiniveau er lavere end det burde være, arbejd sammen med din praktiserende læge for at finde ud af hvorfor.

Blodprøver kan vise din hormonbalance og kan afsløre en underaktiv skjoldbruskkirtlen (hypothyroidisme), en lidelse, der berører flere kvinder end mænd. En langvarig infektion kan forårsage træthed, det gælder også for mange almindeligt anvendte medikamenter.

Perioder med depression kan være ledsaget af nedsat energi, og træthedsfølelsen kan være et tegn på diabetes. Mindre almindelige, men vigtige årsager til udtømte energidepoter omfatter hjerte-, nyre- og lever problemer; kræft og kronisk træthedsyndrom.

Handlingsplan:

- Rådfør dig med din praktiserende læge for at få hjælp til at vurdere dit lave energi niveau.
- Spor eventuelle symptomer, der vises på samme tid som træthed, herunder tarm ændringer, smerter, feber eller svedeture.
- Forstå testresultater ved at bede om en afklaring, når nødvendigt.
- Livsstil, kost, og emotionelle faktorer kan enten højne eller dæmpe dine energidepoter. Maksimer dine energiske ressourcer ved at anvende disse påvirkninger til din fordel.