

Rörelse och avkoppling

Vakta dina lediga stunder väl. De är som oslipade diamanter. Slösa de och deras värde blir aldrig känt. Förbättra de och de kommer att bli de ljusaste pärlorna i ditt liv.

-Ralph Waldo Emerson

Sommaren är ofta en tid för intensiv lek, ledighet och djup avslappning. Många av oss använder sommaren för att bygga upp våra reserver inför resten av det hektiska året. I vårt arbetsfixerade samhälle kan vi lätt glömma fördelarna med att sakta ner och ta tid för att vila. Nu när sommaren är i full gång, är det dags att njuta av de återhämtande krafterna i att knyta an med din kropp genom rörelse och avkoppling.

Kroppen älskar att röra sig. Trots att vår kropp är som mest hälsosam när den får lämplig fysisk aktivitet, känner vi ändå bävan och tristess när vi hör ordet "motion". Tänk för ett ögonblick på vilken typ av rörelse som du skulle överväga som kul i stället för plågsam. Kanske avskyr du tanken av ett gym, men saknar att ta danslektioner. Kanske innerst inne vill du prova yoga eller rollerblades. Du kan spela innebandy med dina barn, gå med en granne på morgonen eller ta en simtur. Sommaren erbjuder så många val - det är helt enkelt upp till dig att välja vilken typ av rörelse som triggar igång dig. Ditt hjärta kommer att tacka dig, din själ kommer att bli belönad, dina lemmar kommer att bli mer flytande och du kommer att sova bättre på natten.



Sommaren är en unik årstid då vi kan både koppla av och röra på oss ute i naturen. Ta en tupplur i en hängmatta och njut av doften från nyklippt gräs. Gå till parken och meditera eller läs under ett favoritträd. En av de största platserna att vila på sommaren är vid vattnet. Det är något magiskt och välgörande vid vattnet och vi längtar naturligtvis att vara nära den, vid den eller i den. Att åka ut till vattnet, vare sig det är stranden, en sjö eller en barnbassäng kan vara avkopplande och vitaliserande.

Oavsett om du vilar, tränar eller båda, lägg märke till hur att vara ute i naturen kan lugna våra sinnen och möta oss själva på ett djupgående sätt. Avkoppling och sinnesfrid är ofta det som våra kroppar längtar mest efter. Så medan sommaren är med oss, sätt på dina sandaler och njut av de rika inslag av sol, vind och vatten och den näring som de medför.



Vatten

De flesta av oss är medvetna om vikten av att dricka tillräckligt med vatten. Att få vår dagliga dos av vatten hjälper våra organ att fungera som de ska, hålla vår hud klar och återfuktad och möjliggör genom fysisk handling våra kroppar att röra sig smidigt. Även med denna kunskap kan det fortfarande vara svårt att dricka allt vatten våra kroppar förtjänar dagligen. På sommaren när vi har en tendens att leka intensivt, svettas och tillbringa långa stunder i solen, är det avgörande att dricka mycket vatten. De som inte dricker tillräckligt kan uppleva dålig matsmältning, trötthet, hudutslag, huvudvärk, dålig andedräkt och allmän trötthet.

AB
VISBY

HÄLSKOST

ANNO
2003



Cikoria - Ekologisk matbutik

För att starta dagen på rätt sätt, ställ ett stort glas filtrerad vatten vid din säng varje natt och drick det när du vaknar. Att dricka ca 5 dl vatten det första du gör på morgonen drar ut gifter från den föregående dagen och fräschar upp ditt system för den kommande dagen. Håll en flaska vatten (t ex. Klean Kanteen) nära dig under hela dagen, oavsett om du är på språng eller vid ett skrivbord. Att ha en flaska vatten i närheten eller tillgänglig kommer att påminna dig om att ta en klunk när du är törstig. Den första klunken talar om hur mycket vatten du behöver. En klunk eller två kan vara tillräckligt eller du kan behöva ett stort glas. Om du dricker det mesta av ditt dagliga vatten på fm eller tidig em, kommer du troligtvis inte att vara törstig innan sängdags. Detta är bra eftersom om du väntar med att dricka sent på em, eller innan sängdags så blir din nattsömn störd då du blir tvungen att vakna för att gå på toa.

Hur är det med kvalitén? Vissa tycker om kranvatten, medan andra föredrar filtrerat vatten. Det viktiga är att gilla smaken av vattnet du dricker och att vattnet känns "rätt" för din kropp. Om smaken av vanligt vatten ej är tilltalande kan du experimentera med hur du kan förbättra smaken för att göra det gott och drickbart. Prova att lägga till några blad av färsk mynta, en citronklyfta, en persilja kvist, en gurkskiva, lite pressad lime eller apelsin för att göra vattnet mer lockande med lite extra karaktär. Prova även att dricka te eller juice och att äta råa frukter och grönsaker som kan motverka uttorkning. Så passa på att plaska i vågorna, bada i solen, drick mycket vatten, njut och ha kul denna sommar.

Sol te

Förberedelse: 2 minuter
Tillagningstid: 12 timmar
Mängd: 2 liter

Ingredienser: Vatten och 3-4 tepåsar (valfritt)

Beskrivning:

1. Fyll en extra stor tillbringa med vatten, tillsätt 3 eller 4 av dina favorittepåsar och täck med lock.
 2. Ställ tillbringaren i solen för en hel dag. Låt solstrålarna ge den värme och energi och föra ut de underbara tesmakerna.
 3. Söta efter smak med naturligt sötningsmedel och servera vid rumstemperatur eller som iste.
- OBS: Garnera med mynta- eller citronklyfta.*

Ingefärsdricka

Förberedelse: 7 minuter
Tillagningstid: 24 timmar
Antal portioner: 6-8

Ingredienser:
200g. färsk ingefära
2 liter vatten
saft av 2 lime
lönsirap eller agavenektar till smak

Beskrivning: Skala av ingefäran tunt, riv och blanda med vatten i en stor kastrull. Koka upp och låt sjuda i 3 minuter. Stäng av värmen och täck pannan. Låt stå under 24 timmar. Sila vätskan genom en finmaskig sil. Tillsätt limejuice och lönsirap eller agave. Rör om tills upplöst. Servera kyld.

Skicka vidare till en vän

Det är ett rent nöje att hjälpa de som ligger oss närmast om hjärtat att bli lyckligare och friskare. Vänligen dela med dig detta nyhetsbrev till vänner, familjemedlemmar eller kollegor som kan bli intresserade och inspirerade av det.