Hälsoinspiration *för alla*

Maj 2025

Månadens tema
Låt vårljuset inspirera till aktivitet

Innehåll
Ledaren

- Ljuset väcker liv i oss
- Forskning om ljusets effekter
- Lev livet utomhus
- Aktivera dig och dina sinnen
- Vissa blir tröttare av ljuset
- Tips vid vårtrötthet
- Kroppens celler påverkas av ljuset
- Är blått ljus skadligt för oss?

HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHåLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING
Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.

Proformia

För många av oss är nog våren den mest efterlängtade årstiden av alla. Nu blir dagarna längre och ljusare, vilket ger tydliga signaler till kroppen. Redan dagen efter vintersolståndet (som inföll den 21:a december), fick vi några sekunder extra dagsljus. Vid vårdagjämningen den 20:e mars, hade dagen förlängts med cirka fem minuter per dygn. Då blev dagen lika lång som natten.

Vi människor fungerar som bäst när det är ljust ute. Vi piggnar till rent biologiskt och hjärnan blir mer alert. Det gör att vi tänker bättre och blir mindre sömniga. Går vi ut och promenerar, ökar kreativiteten och hjärnan fungerar ännu bättre. Dessutom blir vi starkare, orkar mer och sover bättre.

Utomhus får vi både solljus, D-vitamin och frisk luft på samma gång och alla dessa delar är bra för både kropp och själ. Det gör oss gladare, piggare och friskare. Ljuset hjälper nämligen kroppen att reglera en rad signalsubstanser som i sin tur påverkar våra känslor. När det blir ljusare sjunker det nattliga hormonet melatonin samtidigt som stresshormonet kortisol och signalsubstansen serotonin ökar. För vissa kan ljuset komma som en chock för kroppen, som hamnar i obalans när signalsubstanserna inte hinner med att ställa om sig. Då kan humöret påverkas.

Genom att röra på oss ute i det fria, får vi den bästa hjärngympan som stimulerar alla våra sinnen. Med hjälp av *synen* tar vi in naturens färger. Via *lukten* känner vi dofter från vår omgivning. Med *hörselns* hjälp uppfattar vi ljuden från skog och mark. Via *känseln* blir vi uppmärksamma på underlaget, vinden och värmen. *Kroppssinnet* ger oss information om våra muskler och leder och *balanssinnet* berättar var vi befinner oss i förhållande till omgivningen.

Naturen i sig lockar till motion. Utan att vi märker det, rör vi oss raskare i naturen än vi gör inomhus. Dessutom får vi bättre kondition, balans och motorik. Skelettet stärks, muskulaturen och rörlighet hålls intakta och övervikt motverkas.

Ljuset påverkar vår dygnsrytm, det vill säga kroppens inre biologiska ”mat- och sovklocka”. Kvaliteten på vår sömn styrs framför allt av två processer: vilket sömnbehov vi har, som i sin tur ökar ju längre tid vi är vakna, samt vilken fas vår dygnsrytm befinner sig i. Vår sömn är som bäst när den inträffar samtidigt som dygnsrytmen går ner i en återhämtande fas.

En receptor i ögat reagerar särskilt på blått morgonljus, vilket aktiverar oss och hämmar melatoninproduktionen. Men blått ljus triggar även kortisol, vårt ”daghormon”. Exponerar vi oss för blått ljus på kvällen kan vår sömn försämras. Det är därför mobiler och datorer bör undvikas då de ökar vakenheten.

Trevlig läsning!
Susanne Colliander

Ljuset väcker liv i oss

Ljuset påverkar hur vi lever, eftersom sömn och arbete ofta är anpassade efter solens dygnsrytm. Under vintern, när solen står som lägst på himlen, känner vi oss tröttare. Men så fort jorden ändrar vinkel mot solen och det blir ljusare ute, blir vi mycket piggare och får mer energi.

Dagsljuset styr vår dygnsklocka och hjälper kroppen att tillgodogöra sig D-vitamin. Får vi för lite dagsljus kan både humöret och immunförsvaret försämras. Forskning visar att dagsljus också har positiv inverkan på flera områden som t ex inlärnings- och koncentrationsförmåga.

Vi blir mer aktiva av ljuset

Enligt flera sömnforskare, har ljuset en direkt uppbyggande effekt på hormoner i det centrala nervsystemet. Det gör att vi blir mer aktiva genom att öka ämnesomsättningen i hjärnan. Effekten fördubblas av att utsöndringen av sömnhormonet melatonin samtidigt minskar.

Så här går det till:
När ögats näthinna träffas av dagsljus, skickas en signal till hjärnans tallkottkörtel att stänga av produktionen av sömnhormonet melatonin. Istället ökar halten av stresshormonerna adrenalin och kortisol som gör att kroppen varvar upp.

Vår sinnesstämning påverkas

Ljuset hjälper också kroppen att reglera en rad signalsubstanser, som i sin tur påverkar våra känslor. Oxytocin, serotonin, noradrenalin och dopamin är bara några exempel. Serotoninet som påverkar bl a vår sinnesstämning positivt, stiger i takt med att dagsljuset ökar.

Serotoninhöjningen gör också så att vi i allmänhet äter mindre. Vinterns sug efter kolhydrater är helt enkelt en självmedicinering då dessa har visat sig höja halten av serotonin och ge vårt humör en kick. Signalsubstansen dopamin, som är nödvändigt för att hjärnans belöningssystem ska fungera, ökar också när ljuset återvänder precis som noradrenalin, som gör oss vaksamma och alerta.

Källa: Dubois.M och medarbetare. Daylighting and lighting under a nordic sky. Studentlitteratur AB. 2019.

Forskning om ljusets effekter på kroppen

D-vitamin har betydelse för många processer i kroppen. För vår benstomme är D-vitamin extra viktigt. Sverige och Finland har högst andel fall av benskörhet i världen och det beror på att vinterhalvåret inte ger oss det ljus vi behöver. Vi kan äta D-vitamin i viss mån för att kompensera för det. Men det är också viktigt att vi utsätts för solljus med UV-strålning hela året.

Solljus påverkar även hälsan genom att synkronisera dygnsrytmen och aktivera gener. Vi har 25 000 gener, och 5 000 av dem är säsongsberoende. Inflammatoriska gener är mer aktiva under vintern, vilket kan förvärra inflammatoriska sjukdomar. Dygnsrytmen, som styrs av solljuset, påverkar vårt immunförsvar vilket kan förklara varför personer med reumatism ofta upplever mer smärta på morgonen.

Källa: https://vard.skane.se/skanes-universitetssjukhus-sus/om-oss/nyheter/forskaren-om-ljusets-betydelse-se-till-att-fa-dagsljus-under-sin-arbetsdag/. 2024.

Lev livet utomhus

Vi mår bra av att vistas ute i naturen. Förutom att våra sinnen öppnas, berikar naturen oss med energi i form av härliga upplevelser, frisk luft, D-vitamin (solljuset) och gratismotion. Genom att utnyttja årstiden och vara ute så mycket som möjligt, orkar vi mer på jobbet och i privatlivet.

I arbetslivet är det lätt att få stillasittande vanor. Värken i axlar och nacke gör sig då snabbt påminda och vi stänger av våra känselspröt för lockande utomhusaktiviteter.

Ser vi istället till att gå ut och röra på oss, får vi mer ork samtidigt som vi fyller på våra depåer med mer energi till den mörkare delen av hösten.

När vi vistas i naturen mjuklandar intrycken från omgivningen och vi ger hjärnan en chans till en nödvändig återhämtning.

Naturens goda effekter på oss människor

Vi mår bättre när vi är ute i naturen och forskning visar att gröna miljöer hjälper oss att uppnå lugn och ro. Flera studier visar att ju längre bort från grönområden vi bor desto högre nivå av stress. Har vi nära till naturmiljöer söker vi oss oftare till dessa miljöer och tillbringar vår fritid där.

Vi är lyckligt lottade i Sverige då vi under de senaste femtio åren byggt upp en infrastruktur av grönområden, utegym, vandrings- och löpspår som erbjuder stor variation av platser och som ofta är tillgängliga till fots eller cykel. Tack vare denna planering har vi goda möjligheter att träna ute och hitta en plats som passar var och en av oss.

Inverkar på många sätt

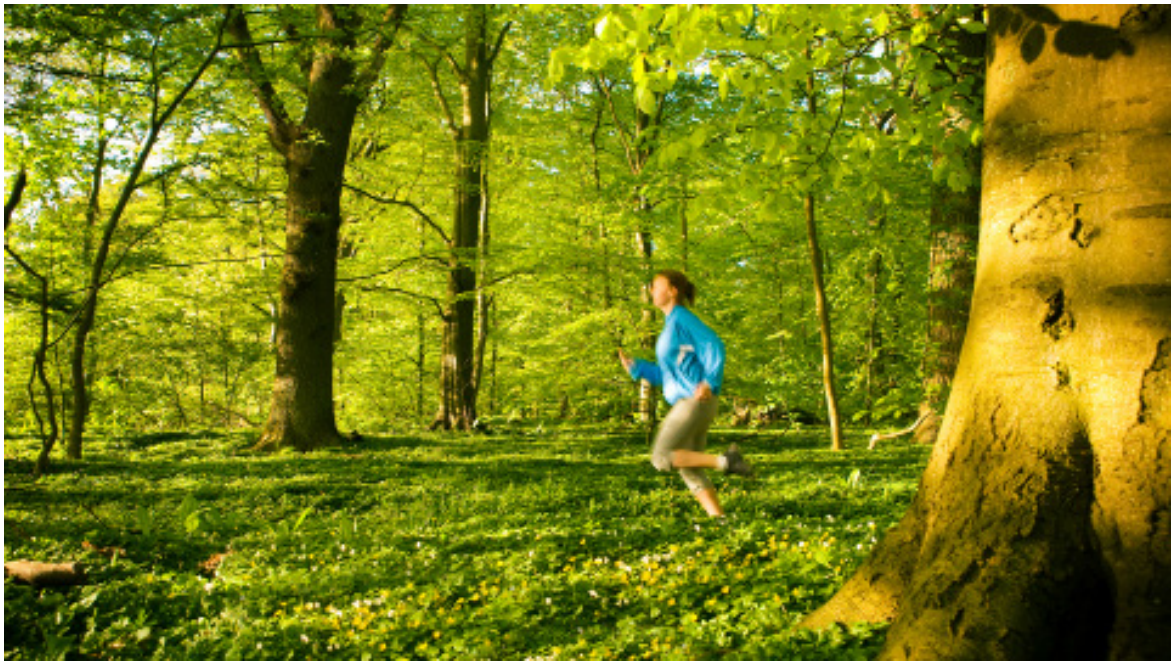
Det är dokumenterat att naturen inverkar positivt på hälsan och välbefinnandet på åtminstone tre sätt:

1. Naturen lockar till motion. Utan att vi märker det, rör vi oss raskare i naturen än vi gör inomhus. Trots att motionen känns lättare att utföra inne. Dessutom får vi bättre kondition, balans och motorik. Skelettet stärks, muskulaturen och rörlighet hålls intakta och övervikt motverkas.

2. Naturen stimulerar oss och hjälper oss att stressa av. Naturen är rik på sinnesupplevelser som gör att kroppen börjar utsöndra lugn-och-ro hormoner i blodet. Förutom att de stimulerar till ökat välbefinnande och avslappning, har hormonerna också visat sig ha antidepressiva och ångestdämpande effekter. Tillstånd av lugn och ro underlättar i sin tur koncentration och inlärning. Koncentrationsförmågan förbättras och pulsen och blodtrycket kan gå ner.

3. Vi blir kreativa och smarta i naturen. Utevistelsen får oss att må bra, genom att den sätter fart på hormonerna som gör att kreativiteten och hjärnan fungerar bättre.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Lev livet utomhus

Inspirera till utomhusaktiviteter
Utnyttja det skönare vädret till att inspirera medarbetarna att gå ut och aktivera sig. En enkel form att röra på sig är lunchpromenader. Trettio minuter (60 minuter för de som sitter mycket) i pulshöjande tempo räcker som vi alla vet för hälsosamma och positiva effekter.

Naturens hälsoeffekter:

- Förbättrar motion, balans och motorik
- Ökar kreativiteten
- Ökar välbefinnandet
- Förbättrar sömnen
- Minskar stressen
- Stärker skelettet
- Bibehåller muskulatur och rörlighet

Tips för att aktivera medarbetarna

- Bjud in till promenader, efter lunchen, några dagar i veckan. Sätt upp anslag med bilder på när kollegerna är ute och går tillsammans, för att på så sätt inspirera fler att gå med ut.

- Berätta om dagsljusets positiva inverkan på kroppen och hjärnan.

- Informera om de mentala effekterna av att röra på sig.

- Skriv om hur medarbetarna bäst kan träna för att uppnå sina önskade effekter.

- Ge pris till den som kommer med det bästa ”kom-igång-tipset”, som enkelt kan utföras utomhus.

- Utlys en tävling internt om vilken avdelning/enhet hos er som rör på sig/motionerar flest minuter utomhus under en vecka. Förslagsvis räknas endast de minuter in, som utförs dels under arbetstid dels till och från jobbet.

- Ge nya aktivitetsförslag till de som har svårt att komma igång. Brist på motivation kan hänga ihop med att de inte hittat någon aktivitet som de trivs med. Då gäller det att fylla på med nya förslag - för det finns alltid någon motionsform som passar varje individ bättre.

Källa: www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsliv-for-battre-folkhalsa/

Aktivera dig och dina sinnen

Människan har flera sinnen som syn, hörsel, lukt, smak, känsel samt kropps- och balanssinne. Vart och ett av dessa har en särskild ”sektion” i hjärnan, och när vi använder något av sinnena så skickas informationen via nervbanor till den delen av hjärnan. Utomhus får vi den bästa hjärngympan som stimulerar alla våra sinnen.

Våra sinnen påverkas när vi rör oss utomhus på ett stärkande sätt. Med hjälp av *synen* tar vi in naturens färger. Via *lukten* känner vi dofter från vår omgivning. Med *hörselns* hjälp uppfattar vi ljuden från skog och mark. Via *känseln* blir vi uppmärksamma på underlaget, vinden och värmen. *Kroppssinnet* är intryck från våra muskler och leder, som håller hjärnan orienterad om placeringen av vår kropps olika delar. *Balanssinnet* talar om för oss om vi går, sitter, har huvudet nedåt eller är på väg att falla.

En daglig promenad sätter fart på kreativiteten och får vår hjärna att fungera bättre. Anledningen är att hjärnans ”postkontor”, thalamus, behöver en lagom nivå av ämnet dopamin för att sortera och bearbeta sinnesintryck på ett bra sätt. Motion verkar påverka fininställningen av dopaminnivån, men framför allt stärker den frontalloben på flera sätt och gör att den fungerar bättre.

Man håller sig yngre

Att gå ut och röra på sig har också visat sig bromsa åldersutvecklingen i hjärnan. När vi blir äldre, krymper nämligen hjärnans minnescentrum, hippocampus, och hjärnans blodförsörjning försämras. Demensrisken har i studier visat sig minska med 40% hos de som rör på sig (ärftlig demensrisk kan också påverkas).

Stärker minnet

När vi motionerar, utsöndras ämnen i vår kropp som påverkar hjärnan att skapa rätt ”miljöer”, där nervcellerna trivs och kan växa till sig i. Effekten förstärks med olika sinnesintryck, som vi får av att träna just utomhus.

Genom att träna kan vi alltså få fler hjärnceller, men för att bli ”smartare” behöver vi få dessa att koppla ihop sig. Krävande arbetsuppgifter, direkt efter träningen kan påskynda processen som gör oss smartare.

Minimerar stress och oro till förmån för lust och glädje

Naturen och motionen påverkar vårt känslocenter i hjärnan, amygdala, som minskar påslaget av stress. Dessutom kan träning bidra till att öka nivåer av hormonet oxytocin (som dämpar ångest och stress) och dopamin och noradrenalin (som ökar vår lust och välmående).

En annan förklaring till att stressen minskar vid träning, är att ett enzym som heter KAT (som bildas i muskler som tränar), bryter ned ämnet kynerenin (som bildas vid stress) och renar blodet från detsamma.

Ökar vår koncentration

När vi är ute och aktiverar oss, höjs nivån av ämnet dopamin, vilket påverkar koncentrationen i positiv riktning.

Källa: A Hansen. Hjärnstark. Fitnessförlaget och Månpocket. 2018.

Utomhusträningens effekter

Förbättrar hjärnans blodförsörjning
Promenader, lagom hård träning

Ökar cellbildningen i hjärnan
Jogging, cykling, löpning, simning

Ökar koncentration och kreativitet
Löpning (70-75% av maxpuls) minst 20 minuter, 3-4 ggr i veckan

Minskar stresspåslaget
Styrketräning minst 20 minuter

Ökar lust och glädje
All form av fysisk aktivitet, 30-45 min tre gånger i veckan. Intensiteten ska vara så hög, att du blir andfådd.

Vissa blir tröttare av ljuset

Alla blir inte pigga av ljuset, en del av oss blir istället hängiga. Även om vi är skapta för att ta tillvara på dagsljuset, hinner inte alltid kroppen med att ställa om sig mellan årstiderna. När vi går i otakt med dygnet, blir det som en jetlag-liknande känsla i kroppen. Då får vi svårare att sova.

Vårt beteende styrs till stor del av våra årstider. Från en lång vinterperiod, ska vi plötsligt ställa om klockan och anpassa oss till en dag med mer ljus. När dagarna blir längre och längre, kan kroppen hos vissa av oss, hamna i obalans och få svårt att hänga med.

Naturens omställning påverkar oss

På våren kommer flyttfåglarna tillbaka, djurungarna föds och de första tussilagorna ser dagens ljus. Vi observerar vad som händer i naturen och förkroppsligar det hos oss själva i vårkänslor.

Flera signalsubstanser och hormoner stiger i kroppen när ljuset återvänder, vilket gör oss piggare. Däremot kan det ta längre tid för psyket att ställa om, vilket kan förklara varför vissa drabbas av vårdepression.

Man räknar med att två till fyra procent av befolkningen påverkas negativt när årstiderna växlar. Det kan visa sig i form av trötthet, nedstämdhet, hängighet, seghet, olust, energibrist, sockersug och/eller att vi blir intitativlösa.

Ljuset styr vår biologiska klocka

Ljuset gör att sömnhormonet melatonin stängs av och istället producerar kroppen mer stresshormon, kortisol, som gör att vi går upp i varv. Ju ljusare det är, desto piggare blir vi och vi får en vakenhetshöjande effekt som när ljuset tänds igen i biosalongen efter en film.

Forts nästa sida >

Tips vid vårtrötthet

Gå ut i dagsljuset. Gå upp tidigt på morgonen för att få ljus precis när solen har gått upp. Det är då du är som mest mottaglig. Vistas ute så mycket som möjligt under dygnets ljusa timmar – även när det är molnigt.

Sov ordentligt. Försök att hålla fasta tider för när du lägger dig och stiger upp. Då kan kroppen bättre förutse när den ska producera relevanta hormoner.

Rör på dig. Fysisk aktivitet frigör endorfiner som gör dig gladare. Ge dig ut i naturen för en längre promenad eller ta en löptur i slingan. Gå iväg till ditt utegym eller träna på det sätt du själv vill.

Undvik stress. Håll fast vid dina rutiner och undvik stress. Kroppen är redan i obalans så det är ingen bra period att försöka överprestera och hinna med så mycket som möjligt.

Ät regelbundet och näringsrikt. Låt bli alkohol om det gör dig uppvarvad.

Källa: https://doktor24.se/blogg/arstidsbunden-trotthet/. 2024.

< Forts från föreg. sida

Vissa blir tröttare av ljuset

Kroppen hinner inte med

För vissa kan ljuset komma som en chock för kroppen, som rubbas när signalsubstanserna inte hinner med att ställa om sig. Då kan humöret påverkas.

Serotonin, noradrenalin och dopamin är de viktigaste signalsubstanserna för humöret. I naturliga mängder har de en lugnande och avstressande effekt. Har vi för lite av dem kan vi känna obehag, olust och nedstämdhet.

Symtomen på vårtrötthet kan också vara självförvållade och helt enkelt bero på för lite sömn. Människor är mer aktiva på kvällen när det är ljusare ute och lägger sig senare. Därmed blir sömnen för kort.

Jetlag-känsla och nedstämdhet

Många beskriver vårtröttheten som en jetlag-liknande känsla i kroppen. Vi är trötta trots att vi sover mycket och kan även känna av ett ökat sötsug. Som regel är det ett övergående fenomen, vårtröttheten kan hänga i två till tre veckor innan kroppen vänjer sig vid ljuset, men för vissa blir symtomen så starka att de utvecklar SAD, Seasonal Affective Disorder, eller årstidsbunden depression.

Det kan också finnas mer psykologiska faktorer till nedstämdhet på våren, då årstiden är laddad med förväntningar. En del upplever att man ”ska” vara lycklig när ljuset och värmen äntligen kommer och andra uppfattar förväntningarna på sommaren som krävande.

Ljus är botemedlet

Ljuset är alltså boven i dramat och märkligt nog även botemedlet. För den som tycker att årstidernas växlingar är problematiska, är bästa medicinen att vara ute i naturen så mycket som möjligt.

Det är viktigt att få mycket ljus - framför allt tidigt på morgonen. Det är då vi är som känsligast för ljuset. Är vi mycket ute i dagsljus även under vinterhalvåret märks inte årstidsövergångarna lika tydligt.

Källa: https://www.svd.se/a/1MRAKM/somnforskare-ljus-har-stark-antidepressiv-effekt; www2.prevent.se/arbetsliv/halsa/2021/ljusets-aterkomst--pa-gott-och-ont/

Kroppens celler påverkas av ljuset

Varje cell styrs av en inbyggd kroppsklocka att göra rätt saker vid rätt tidpunkt. Signaler utifrån, som t ex av ljuset, kan ändra tiden i cellens klocka.

Alla kroppens celler har ett slags urverk, som skapar en rytm, och som gör att cellerna vet om det är dag eller natt. När ljuset träffar näthinnan, påverkar det tallkottkörteln i hjärnan och ämnesomsättningen varvas upp.

Signaler utifrån påverkar klockan

Precis som man själv justerar tiden på sin egen klocka, kan signaler utifrån, ändra tiden i cellernas klocka.

Ljuskänsliga nervceller i ögats näthinna, säger till kroppen att antingen minska eller öka tillverkningen av hormoner som melatonin och kortisol. Det i sin tur kan ställa om tiden i cellernas egen klocka.

Klockan styr cellernas rutiner

Vår biologiska klocka är ett av många sätt för kroppens celler att göra rätt saker vid rätt tidpunkt.

Många celler har en funktion på dagen och en på natten. När det gäller ämnesomsättningen är dagen den aktiva tiden, (när man förbränner energi), medan natten används till lagring och återhämtning.

Det som har störst påverkan på vår dygnsrytm är vilken tid på dygnet vi får som mest dagsljus. Förmiddagsljuset ger en skjuts för att det dygnsrytmreglerande hormonet melatonin ska bildas tidigare på kvällen. Melatonin framträder kring åttatiden på kvällen och gör oss sömniga. Det är därför vi ofta brukar ha svårare att somna och får en mer störd sömn under vintern, då bristen på dagsljus leder till att dygnsrytmen avviker.

Reglering via insulin och melatonin

När vi sover på natten behöver kroppen inte ta hand om sockret från födan. Då sjunker produktionen av insulin, det hormon som hjälper cellerna att ta upp socker. På dagen behövs däremot insulin för att sockret ska kunna tas upp och användas som energi.

Sömnhormonet melatonin verkar spelar en roll i denna reglering, då det är ett sätt för insulincellerna inne i bukspottkörteln, att veta om det är dag eller natt. På dagen minskar melatoninnivåerna i kroppen genom att ljuset stänger av tillverkningen. Melatoninet fungerar alltså både som gas och broms när insulin ska produceras.

Källa: S Panda och medarbetare. ”Functional diversity of human intrinsically photosensitive retinal ganglion cells”. Science, 2019.

Är blått ljus skadligt för oss?

Våra kroppar följer en dygnsrytm, och en receptor i ögat reagerar särskilt på blått morgonljus, vilket aktiverar oss och hämmar melatoninproduktionen. Blått ljus triggar även kortisol, vårt ”daghormon”.

Exponering för blått ljus på kvällen kan försämra sömnen. Studier har också visat att ungdomar som utsätts för mer än två timmar av blått ljus under sen eftermiddag och kväll kan löpa en ökad risk för depression.

Det är därför viktigt att tänka på ljuset. Då det finns appar som blockerar blått ljus på mobila enheter kvällstid, kan dessa vara bra att använda.

Källa: https://vard.skane.se/skanes- universitetssjukhus-sus/om-oss/nyheter/forskaren-om-ljusets-betydelse-se-till-att-fa-dagsljus-under-sin-arbetsdag/. 2024.