

## TA EN KOPP KAFFE TILL!

Att grönt te gör din kropp glad har du säkert redan snappat upp. Att även kaffe skulle ha välgörande effekter hör vi inte lika ofta. Men både grönt te och kaffe kan faktiskt minska risken för diabetes.

Svenska och schweiziska forskare har upptäckt att den verksamma substansen i dryckerna, antioxidanten EGCG, tycks öka känsligheten för insulin i vävnaderna. Det gör det lättare för kroppen att ta upp socker. Även de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln skyddas av ämnet. Där gör dock grönt te bättre nytta än kaffe.

Källa:  
Karolinska  
Institutet



# 50%

av 80-talisterna sitter mer än sex timmar framför datorn varje dag, jämfört med 29 procent av 40-talisterna. 36 procent av 80-talisterna drabbas ofta av huvudvärk, jämfört med 11 procent av 40-talisterna.

Källa: Kairos future



## Snarkvibbar

Det finns mildare metoder än att få en armbåge i solarplexus varje gång du råkar snarka lite. Om du bär den nya Znarkklockan runt handleden när du sover reagerar den på dina snarkljud och ger ifrån sig en lätt vibration. Det i sin tur leder till att du ändrar sängläge och tystnar.

Källa: evitamin.se

# Lär dig slappna av och övervinn rädslan

Är du rädd för spindlar, flygresor eller för att hålla tal? Nu kan du på egen hand lära dig att komma över dina rädslor. Du behöver inte ens lämna hemmet. **TEXT** Kristina Hultquist, kristina.hultquist@shortcut.nu



Mikael Widerdal

**Mikael Widerdal** är diplomerad mental tränare och avspänningspedagog. Han har utformat program med mental träning för allt från personer som har tinnitus till gravida och ryttare.

– Jag har själv aldrig ridit eller varit gravid heller för den delen, säger

han. Men jag arbetar tillsammans med experter och tillför mina kunskaper till deras värld.

Genom att lyssna på en skiva och läsa i det medföljande häftet ska du själv kunna lära dig att slappna av och ta itu med dina bångstyriga känslor.

– Känslorna vinner över logiken, säger Mikael. Den del i hjärnan som styr känslorna får information lite snabbare än den där logiken styrs.

I Sverige finns till exempel inga giftiga spindlar. Inget kommer alltså att hända om en spindel springer över din hand. Den logiken är de flesta överens om, även de som är rädda för spindlar.

Ändå försvinner inte deras rädsla.

Nackdelen med känslorna är att de är oberoende av tid. De

färdas från dåtid till framtid utan att stoppa i nutid. Så även om du i dag kan mer om din rädsla än då den först uppstod, följer den obehagliga känslan obekymrat med in i framtiden.

– Känslor är subtila och diffusa, men om du beskriver dem i andra ord – då blir det något vi kan jobba med, säger Mikael.

Närhelst du vill kan du alltså plocka upp den där känslan och ta ner den i nuet. Hur känns den nu? Om du sätter ord på den och gör den konkret kan du också börja förändra den.

Mikael tipsar om att ge känslan en färg och sedan försvaga färgen om det är en negativ känsla eller förstärka om det är en positiv känsla. Även när du befinner dig i situationer där känslan väller över dig kan du använda

samma teknik.

Om rädslan däremot hindrar dig i ditt vardagliga liv har den blivit en fobi. Även då kan du ofta reda ut ditt problem själv genom avslappningsövningarna, men det tar lite längre tid än om du skulle träffa en mental tränare.

Ladda ner Mikael's avslappningsövning på [www.shortcut.nu](http://www.shortcut.nu).



Vanlig fobi.

## Kontrollera dina **känslor** och **våga** prata inför folk

**En av de allra vanligaste rädslorna i Sverige är att inte våga tala inför en grupp. Handsvetten tränger fram, hjärtat slår. Du kommer knappt ihåg ditt namn, än mindre vad du ska säga. Prova Mikael Widerdals tips för att mota bort de obehagliga känslorna.**

1. **Erkänn för dig själv** att det finns en oro. Sätt ord på den och definiera vad du är rädd för. Då blir problemet synligt och går att jobba med.
2. Öva. Börja med någon du känner, sedan i små grupper. **Stirra dig inte blind** på mängden, en eller hundra har inte någon betydelse.
3. Sätt upp **mål och delmål**. Ingen förväntar sig att du ska gå från ett klassrum till Globen från den ena dagen till den andra.
4. Ta död på rädslan. Skriv ner värsta tänkbara scenario **så blir det mindre läskigt**. Det värsta som kan hända med spindeln som springer över din hand är att du blir rädd – inte att du dör.
5. Slappna av. Nyckeln till en bra presentation är att du känner dig trygg. **Varva ner** så blir du mer tillgänglig till dig själv. Trygghet kommer inifrån.
6. Sök information. **Du måste kunna ditt ämne**. Om det är något under presentationen som du märker att du inte kan – erkänn och be att få återkomma i frågan.