

Tack för att du kom på min föreläsning!

Nu ska vi bekämpa kroniska sjukdomar  
och medicinsk korruption



Här kommer lite länkar, inklusive hela bildspelet från föreläsningen. Hör av dig om du har frågor.

- » [Min sida om omega 3](#) (där du också kan beställa omega 3 + tester)
- » [Videon med barncancerforskaren Per Kognér om cancer och omega 3](#)
- » [Min sida om kolesterol](#) (med kolesterolkalkylatorn jag nämnde)
- » [Min sida om insulinresistens](#) (och långtidsblodsocker)
- » [Köp min nya bok](#)
- » [Min låt på Spotify](#)
- » [Min låt på Youtube](#)
- » [Följ mig på Substack](#)
- » [Bildspelet från föreläsningen](#)



Hemsida: [www.feelgoodhavefun.nu](http://www.feelgoodhavefun.nu)

Instagram: [www.instagram.com/bennyottossondotcom](https://www.instagram.com/bennyottossondotcom)

Facebook: [www.facebook.com/bennyottosson](https://www.facebook.com/bennyottosson)

# NY BOK!



Du köper den i din onlinebokhandel.



Konsten att hålla sig FRISK i en värld som är SJUK [feelgoodhavefun.nu](http://feelgoodhavefun.nu)

Benny Ottosson

## Förstå hjärta-hjärna-kopplingen för mental hälsa

Och se hur HRV kan lugna sinne och hjärta

Jag är en person som har, och har haft, en del arytmi. Jag är dessutom mindfulnessinstruktör och HRV-coach. Och jag märker ganska tydligt att min arytmi ofta förvärras vid stress. Så jag får utöva mina egna kunskaper på mig själv. Det är ett oerhört spännande fält.

### HRV: Vad det är och varför det är viktigt

HRV står för Heart Rate Variability eller på svenska, hjärtfrekvensvariabilitet. Det är ett mått på variationen i tidsintervallet mellan hjärtslagen. Till skillnad från en enkel pulsmätning, som mäter antalet hjärtslag per minut, mäter HRV hur mycket tid det går mellan varje enskilt hjärtslag.

Denna variation påverkas av det autonoma nervsystemet, som består av två huvuddelar:

- Det sympatiska nervsystemet (kamp-eller-flykt-respons): Stimulerar kroppen att reagera på stress och höjer pulsen.
- Det parasympatiska nervsystemet (vila-och-smälta-respons): Hjälper kroppen att återhämta sig, vilket sänker pulsen.

En hög HRV indikerar att ditt autonoma nervsystem är balanserat och anpassningsbart, vilket är ett tecken på god hälsa och en välmående kropp. En låg HRV kan däremot tyda på stress, trötthet eller en obalanserad livsstil.



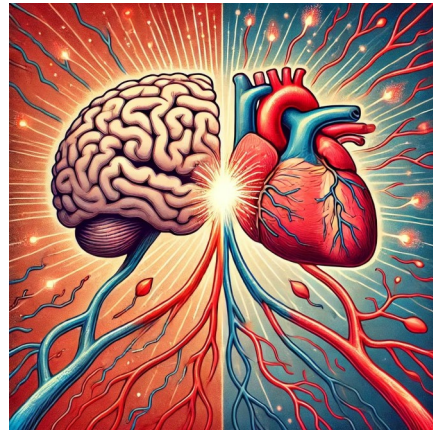
Hemsida: [www.feelgoodhavefun.nu](http://www.feelgoodhavefun.nu)

Instagram: [www.instagram.com/bennyottossondotcom](https://www.instagram.com/bennyottossondotcom)

Facebook: [www.facebook.com/bennyottosson](https://www.facebook.com/bennyottosson)

## Förbättra HRV: Praktiska Tips

Att förbättra sin HRV innebär att stärka sin kropps förmåga att hantera och återhämta sig från stress. Här är några effektiva strategier:



- *Regelbunden fysisk aktivitet:*

Motion, särskilt aerobisk träning som löpning, cykling eller simning, kan förbättra HRV genom att stärka hjärtat och öka kroppens anpassningsförmåga till stress.

- *Andningsövningar och meditation:*

Djupandning, mindfulness och meditation har visat sig öka HRV genom att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Enkla andningsövningar som att andas in djupt genom näsan och långsamt ut genom munnen kan vara mycket effektiva.

- *Sömnkvalitet:*

En god natts sömn är avgörande för att återhämta sig från daglig stress och därmed förbättra HRV. Sikta på att få 7-9 timmar sömn varje natt och ha en regelbunden sömnrutin.

- *Stresshantering:*

Långvarig stress kan sänka HRV, så det är viktigt att hitta sätt att hantera stress. Detta kan inkludera avslappningstekniker, regelbundna pauser, och att undvika överbelastning av arbetsuppgifter.



**Hemsida:** [www.feelgoodhavefun.nu](http://www.feelgoodhavefun.nu)

**Instagram:** [www.instagram.com/bennyottossondotcom](https://www.instagram.com/bennyottossondotcom)

**Facebook:** [www.facebook.com/bennyottosson](https://www.facebook.com/bennyottosson)

- *Kost och näring:*

En balanserad kost rik på näringsämnen som omega-3-fettsyror, antioxidanter och magnesium kan stödja hjärthälsa och därigenom förbättra HRV. Att undvika överdrivet intag av koffein och alkohol är också fördelaktigt.

- *Hydrering:*

Att hålla sig väl hydrerad hjälper till att upprätthålla en stabil puls och därmed en mer balanserad HRV.

- *Temperaturreglering:*

Kalla duschar eller bastubad kan stimulera det parasympatiska nervsystemet och förbättra HRV.

- *Socialt stöd och välbefinnande:*

Att upprätthålla positiva sociala relationer och ha en känsla av gemenskap kan också bidra till bättre HRV. Välmående och lycka är ofta korrelerade med en högre HRV.

Genom att implementera dessa strategier kan du hjälpa till att förbättra din HRV, vilket i sin tur kan leda till bättre övergripande hälsa och välmående. Det är också viktigt att följa upp med regelbundna HRV-mätningar för att se hur din kropp reagerar på olika förändringar i livsstil och rutiner. Hör av dig om du vill veta mer. I min första bok (som du kan köpa nedan) får du tips och idéer om dessa strategier.



***Kram Benny***



**Hemsida:** [www.feelgoodhavefun.nu](http://www.feelgoodhavefun.nu)

**Instagram:** [www.instagram.com/bennyottossondotcom](https://www.instagram.com/bennyottossondotcom)

**Facebook:** [www.facebook.com/bennyottosson](https://www.facebook.com/bennyottosson)