

## Kokosolja inte hälsosammare än smör

■ På senare år har kokosolja seglat upp som ett hälsosammare alternativ till smör. Nu menar American Heart Association att kokosolja inte alls är så nyttigt som framhållits. Det håller Ingrid Larsson, näringsfysiolog på Sahlgrenska universitetssjukhuset, med om.



FOTO: ISTOCK

**SMÖR** innehåller mindre mättat fett, cirka 50 procent, än kokosolja som har en blodfettsökande effekt, säger Ingrid Larsson.

## Sjung i kör i höst – för din hälsas skull

■ Att sjunga tillsammans är rena medicinen. Det är vetenskapligt bevisat. Så passa på att anmäla dig till körsång i höst. De flesta folkbildningsförbund erbjuder kurser. Hembygdsföreningen och kyrkan brukar också ha lokala körer. Här är några hälsovinster med körsång: Du blir lugnare, mindre stressad och gladare.



FOTO: ISTOCK

# ”Jag bestämde mig för att fiska mig friskare”

Siv fick en stroke på grund av stress

I flera månader vaknade Siv Jansson på nätterna med yrsel, illamående och stickningar i fingrarna. Till sist sa hela kroppen ifrån och stroke var ett faktum. Vägen tillbaka har varit tuff. Men Siv har bestämt sig: hon ska bli frisk – med fiske!

AV ANNA OLOFSSON | FOTO ANNA THORS

**D**et går inte att ana när man träffar henne att hon fortfarande har sviter från den stroke hon fick för fem och ett halvt år sedan. Hon sprudlar av livsglädje och hennes ögon utstrålar ett inre lugn.

– Jag kommer aldrig att bli helt återställd men jag har ett fantastiskt och stressfritt liv i dag. Och jag är så otroligt glad för att jag inte blev förlamad i min vänstra sida.

### Jobbade 80 timmar i veckan

Under en lång period hade Siv Jansson arbetat 80 timmars arbetsveckor. Heltid på sitt jobb som projektledare på Sportfiskarna och som ordförande på fritiden för sportfiskeklubben för kvinnor, Fjällorna.

Signalerna, att något inte var som det skulle i kroppen, smög sig på. Det började med att hon vaknade på nätterna och var yr, mådde illa och hade stickningar i fingrarna. Hon upplevde även att hennes vänsterarm inte hängde med i hennes rörelser.

– Jag fick hjälpa till för att föra den framåt och bakåt. När jag promenerade till jobbet sa jag ”fram, bak, fram, bak”.

Men hon ignorerade varningssignalerna och fortsatte jobba på

i samma höga tempo som vanligt.

Hösten 2011 blev hon förkyld och infektionen ville inte ge med sig. Hon åkte till vårdcentralen, som skickade henne vidare till sjukhuset för en grundlig undersökning. Där gjordes en datortomografi. Hon glömmer aldrig när läkaren sa; ”Siv, sätt dig ner och ta det lugnt. Du har haft en stroke.”

”Jaha”, svarade hon.

### Kom som en chock

Att Siv, eller Sivan som hon kallas, skulle drabbas av stroke kom som en chock. Hon levde ett hälsosamt liv, promenerade i 90 minuter varje dag, hade lågt blodtryck och i släkten fanns inga problem med hjärt- och kärlsjukdomar.

– Jag kan ha gått med en stroke en längre tid utan att själv veta om det. Det gick inte att svara på när i tid jag fick den. Det var stressen som orsakade den, även om jag själv inte tyckte att jag var stressad.

Hon blev inlagd på sjukhus och fick stanna kvar i sju dagar. När hon blev utskriven återgick hon till sitt arbete på heltid. Det gick inte bra. Hon blev fort trött, orkade inte laga mat eller

VÄND! AKUT-testen avslöjar stroke

**HEMVATTEN.** Siv njuter av att fiska i Gimån i jämtländska Bräcke. Hon är bördig från grannkommunen Kälarne och kallar Gimån för sitt hemmavatten.



**LIVSKVALITET.** Att vara ute i naturen är livskvalitet för Siv. "Jag kan sitta i timmar framför en lägereld", säger hon och klappar sin golden Orvis.



**FIKAPPAUS.** Att koka kaffe över öppen eld är en del av upplevelsen i naturen.

► städa hemma, inte promenera till jobbet. Hennes man, Leif, fick göra allting.

Till en början var det svårt att ta in att hon haft en stroke och måste ta det lugnt – hon ville arbeta på i sitt vanliga tempo. För Siv har alltid haft höga krav på sig själv, alltid velat prestera bra, och har slarvat med vila och återhämtning.

– Jag hade "duktiga-flickan-syndrom". Jag hade fått lära mig att man ska hjälpa andra och göra saker ideellt och arbeta hårt.

Till sist insåg hon att hon måste ändra sitt liv.

– En läkare fick höja rösten åt mig: "Fattar du ingenting, du har haft en stroke! Du måste ta det lugnt."

Nu blev hon sjukskriven på heltid och började gå på rehabilitering. Hon fick lära sig att "träna kroppen starkare och vila hjärnan frisk".

#### Flyttade från Stockholm

För Sivan blev det en vändpunkt och början till ett stressfritt liv. Hon och hennes man flyttade från Stockholm

upp till stugan i Älvkarleby, nära Dalälvens utlopp i Östersjön. Där fanns närheten till fisket, naturen och lugnet. Här skulle Sivan rehabilitera sig och träna upp sin vänstra sida. Medicinen var laxfiske. Hon tog sitt flugspö och sin vadarstav och begav sig ut i vattnet.

– Jag kände en dag, nå, nu lägger jag undan vadarstaven och provar att gå utan stöd. Jag fiskade och stapplade fram. Lät min vänstra arm jobba. Efter en vecka var jag så gott som helt återställd i vänster sida.

– Jag kände en dag, nå, nu lägger jag undan vadarstaven och provar att gå utan stöd. Jag fiskade och stapplade fram. Lät min vänstra arm jobba. Efter en vecka var jag så gott som helt återställd i vänster sida.

#### Naturen gör henne lugn

I dag inser hon att hon har haft tur. Det hade kunnat gå värre. Hon beskriver naturens läkande krafter. Vattnet, vinden och grönskan ger henne ett lugn och så fort hon kliver ut i vattnet sjunker stressnivån.

– Jag älskar att vistas utomhus, lyssna på fågelkvitter och bara lägga mig ner i gräset och titta på himlen. Det är livskvalitet.

Siv berättar att det har gått nästan sex år sedan hon fick stroke, hon

är fortfarande inte helt återställd. För närvarande kan hon inte arbeta heltid. Hon blir fort hjärntrött, har svårt att planera och organisera. Hon orkar inte längre vara i miljöer där det är mycket folk. Insikten om att hon måste ändra sitt liv gjorde att en företagsidé föddes. Så hon har startat Sivans fiske med konceptet "Fiska dig friskare".

– Vi är så stressade i dag och springer runt utan att stanna upp. Naturen har en förmåga att läka och jag har kunskapen att lära ut fiske.

Om Siv möter någon som tappar ord, eller glömmer saker, brukar hon ge rådet, "ta det lugnt och börja varva ner". Hon önskar att någon hade sagt det till henne när hon arbetade som mest.

– Det går så mycket fortare att läka sig själv om det inte gått för långt. 15 minuters fiske per dag hade räckt för att varva ner efter en arbetsdag.

#### Mamma är en förebild

I dag njuter hon mer av livet och arbetar mindre. Hon ältar inte saker som varit. Hon fyller sig själv dagligen med positiv energi och fiskar mycket och är inte orolig för att drabbas igen.

– Jag lärde mig av min mamma, som gick bort för en tid sedan. Hon

var blind och satt i rullstol men trots det var hon alltid positiv. Hon är min förebild. Hon hjälpte mig att se livet från den ljusa sidan. ■



**NATURKRAFT.** 2011 drabbades Siv, 58 år, av en stresstroke. Hon blev försvagad i sin vänstra sida. Tack vare naturen och flugfisket kom hon tillbaka.