

**SKYDDA DIG:** 10 bästa råden mot cancer

# HÄLSA



Vinn en  
**spa-helg**  
för två!  
Vi lottar ut  
5 paket

för kropp och själ i balans

## Var rädd om ditt kvinno**hjärta**

- \* Råden som skyddar
- \* Lär dig se varningssignalerna
- \* "Jag fick infarkt vid 40"

**Mindfulness:** Hitta lugnet – och behåll det

**Tomatfrossa:** 8 goda effekter på din hälsa

**Gingko biloba:** Mer lugn, energi och bättre minne

**Rädda ryggen**  
med ny stol

*Håll dig frisk i höst*

# Trimma ditt immunförsvar!

36 NOK Norge 5,90 EUR Finland



- \* 12 bästa kureorna i förkylningstider
- \* Så påverkar stressen din hälsa
- \* Lena, 45: "Hela familjen har blivit friskare"





Ta upp kampen mot snuvan! Vi har råden som stärker ditt immunförsvar.



**"Vår rätt är att bita ifrån oss, att säga ifrån att allt inte är som det ska vara."**

**8** Bengt Ingerstam står på konsumentens sida.



**40** HÅLSA listar fem svenska spa:n med bästa vegomenyerna.



**30** Ny kontorsstol räddade Annettes rygg.

## PORTRÄTT

**8** Bengt Ingerstam har i över 20 år kämpat emot företaget som försöker lura konsumenterna, oavsett om det gäller felmärkning eller att man använder hårdat fett i margariner. Men det viktigaste för en hållbar utveckling är att vi själva håller oss friska, anser han.

## MEDICIN/NATURMEDEL

**14** Håll dig pigg och frisk i höst! Vi berättar om de faktorer som påverkar vår hälsa, presenterar tolv örter som stärker immunförsvaret och tipsar om de bästa naturliga förkylningsmedlen.

## KROPPSTERAPI

**30** Annette Nordvall kunde friskskriva sig, trots diskbråcket, tack vare en ny kontorsstol. Den följer inte gamla teorier om hur man ska sitta.

## PSYKOLOGI

**34** Mindfulness handlar inte bara om meditation. Det är en terapi som kan hjälpa dig att leva livet fullt ut och bli fri från negativa beteenden.

## KONSUMENT

**40** Gå på vegospa! HÅLSA har listat anläggningarna med de bästa gröna menyerna.

## MEDICIN

**44** Så kan du skydda ditt kvinnohjärta. Hjärt-kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken bland kvinnor i dag. Vi ger råden som kan förhindra en för tidig infarkt.

## KOST

**52** Ät mer tomater! De innehåller massor med skyddsämnen som kan förebygga våra vanliga folksjukdomar. ➔

## På omslaget

Åse Larsson, 29 år, bor i Vaxholm tillsammans med sambon Henrik och jobbar som låg- och mellanstadielärare i Täby. Fritiden är minst sagt rik.

- Jag sjunger i en tjejgrupp som heter Soul esteem. Det är mest för att det är kul men ibland har vi lite uppdrag också. Sedan gör jag keramik och rider.

Åse tycker att det är viktigt att ta hand om hälsan. - Både Henrik och jag tycker om att laga mat med mycket grönsaker och starka kryddor. Och så tänker jag mycket på att röra mig tillräckligt.

Om Åse skulle slå ett slag för folkhälsan skulle det vara "Dra gränsen mellan jobb och fritid".

- Man måste få tid att varva ner och inte jobba bort hela livet. Är man avstressad i själen kommer mycket automatiskt. Då orkar man kanske gå ut och dansa, till exempel, i stället för att fastna framför tv:n.

Foto: Anton Svedberg, Styling: Isabelle Olander. Kofta från Hanna Holtblad.





Förut kunde Annette Nordvall knappt spela golf på grund av smärtan i ryggen. Med nya kontorstolen har det blivit bättre.  
— Golf, det är mitt liv, säger hon.



# Stolen räddade ryggen

Annette Nordvall, som har diskbråck, kunde börja jobba igen tack vare en ny kontorsstol. Den följer inte vanliga regler för hur man ska sitta.

**N**ÄR JAG FICK diskbråck blev allt svårt. Både sitta, stå och gå, berättar Annette Nordvall. Vilka smärtor det var! Om jag låg lättade det lite. Sitta kunde jag bara korta stunder.

Annette Nordvall, 58, är administratör på ett stort företag. Hon arbetar sex timmar om dagen och sitter framför datorn så gott som hela tiden. Men eftersom hon knappt kunde gå kunde hon inte ta sig till jobbet. Annette ville inte bli heltidssjukskriven, utan sjukskrev sig på halvtid och skulle jobba tre timmar om dagen hemifrån.

– Det tog hela dagen att få de tre timmarna gjorda, med de korta stunder jag kunde sitta framför datorn, säger hon.

**ETT PAR MÅNADER** tidigare hade Annette Nordvall haft de första kännningarna i ryggen. Hon hade inte känt smärta i ryggen tidigare, men fick plötsligt jätteont. Det visade sig vara en utbuktning på disken. Smärtan gick tillbaka och efter en och en halv månad kände Annette Nordvall sig skaplig igen.

– Under den tiden fick jag syn på en artikel i lokaltidningen, berättar hon. Artikeln handlade om några killar som hade uppfunnit en ny typ av kontorsstol. Den skulle vara bra om man hade ont i ryggen.

Annette Nordvall rev ut artikeln och sparade den. När hon fick ont för andra gången plockade hon fram artikeln.

– Jag läste igen och bestämde mig för att försöka få tag på killarna.

"Killarna" var bröderna *Tommy* och *Karri Rinne*. Annette Nordvall kom överens med dem om att hon skulle låna hem en stol för att testa den under en vecka. Hon hade fortfarande svårt att sitta över huvud taget och förstod inte hur hon skulle kunna gå tillbaka till jobbet.

– Det märktes direkt på ryggen när jag satte mig i den första gången. Ryggen sträcktes och det kändes att kotorna drogs isär, säger hon.

**ANNETTE NORDVALL KUNDE** sitta framför sin dator igen och plötsligt kändes det fullt möjligt att gå tillbaka till jobbet.

– Så snabbt hade jag aldrig kommit tillbaka annars. Men min arbetsgivare köpte in stolen och jag kunde friskskriva mig!

Nu har Annette Nordvall använt kontors-

stolen i snart ett år. Den är gjord för att kunna användas både när man är bra i ryggen och när man har ont. Stolen har två lägen, ett "uppfällt" då den är som en vanlig stol och ett "nerfällt" då bakre delen av sitsen fälls ned. Baken sjunker då ned en liten bit och ryggen sträcks ut.

– När jag var som sjukast satt jag nerfällt hela tiden. Nu växlar jag mellan de två lägena. Om jag måste sitta i en vanlig stol, på möten till exempel, och inte kan växla, så får jag ont.

Annette Nordvall är ganska bra i ryggen nu, men har kämpat för det genom att gå på sjukgymnastik, promenera och styrketräna. Och så kan hon spela golf igen, även om det gör ont efteråt.

– Golf, det är mitt liv, det vill jag inte vara utan! säger hon.

Text LENA OLAUSSON  
Foto ANTON SVEDBERG

**"Min arbetsgivare köpte in stolen och jag kunde friskskriva mig!"**

# "Pappa ska få äran"

– hittade själv lösningen efter diskbråcket

Allt började med att pappa Erik Rinne fick diskbräck. Han upptäckte att en förhöjning under låren hjälpte mot smärtan i ryggen när han satt ner.

**B**RÖDERNA TOMMIE OCH KARRI RINNE och deras far Erik är uppfinnarna bakom den nya kontorsstolen. Det hela började med att Erik fick diskbräck.

– Han hade fruktansvärt ont, blev osocial och vresig och gick knappt att prata med, berättar Tommie Rinne.

Erik kunde knappt sitta för att det gjorde så ont. Men så upptäckte han att om han lade en förhöjning under låren så blev det bättre. Han fick stadigt mindre ont och det tyckte sönerna var roligt – han blev ju gladare till humöret också!

Pappans förbättring fick bröderna Rinne att börja fundera.

– Det var ju tydligen den här sittdynan i frigolit som gjorde honom bättre. Han försökte ta upp det med sin läkare men fick inget gehör. Men vi blev mer och mer nyfikna på vad det var som egentligen hände, berättar Tommie Rinne.

Bröderna åkte till Arbetslivsinstitutets bibliotek och läste allt de kunde hitta om hur man kan hjälpa folk som har diskbräck.

– Det var framför allt en sak – att minska trycket på diskarna. Det kan man göra med till exempel traktion, en sträckning som drar ut ryggen, eller genom att ligga i så kallad psaoställning.

**MEN NÄR DET GÄLDE** hur man ska sitta fanns det bara en enda rekommendation för alla: Att sitta stadigt på båda sittbensknö-larna med ryggen och låren i nitio graders vinkel. Och det är



Pappa Erik kom på att ryggsmärtan lindrades med en dyna under låren. Sönerna Tommie och Karri utvecklade idén.

## Rör på sittfläsket!

Att sitta för länge är aldrig bra. Människokroppen är inte gjord för att sitta på stolar. Under evolutionen har vi alltid varit i rörelse, legat eller suttit på huk eller på marken. Vid sittande på stol pressas kotpelaren ihop och trycket på diskarna ökar.

Några försök till att konstruera stolar för alternativt sittande har gjorts. Stokkestolen, där man sitter med knäna vilande på stöd och med sitsen framåtlutad, är en variant. En annan är olika modeller av "sadelsittande" grense över en bredare eller smalare sits.

precis det som gör så ont om man har ont i ryggen ...

Men regeln gäller oavsett besvär. Det är vad som lärs ut i ergonomiböckerna, och det ser Tommie Rinne som största anledningen till att de själva har haft så svårt att nå ut med sina idéer.

– Några få studier ligger till grund för vad man säger om sittandet och principerna går ut på hur man vid sittandet ska kunna behålla ryggens s-kurvatur. Vi har i stället kommit på hur ryggen kan avlastas medan man sitter, enligt samma principer som när man sträcker ut ryggen vid traktion, samtidigt som ryggens s-kurvatur bibehålls.

– Att klämma ihop ryggen är inte skadligt i sig, men det får inte vara för långa perioder i taget. På våra arbetsplatser sitter eller står vi för länge, utan möjlighet till vila och avlastning.

**BRÖDERNA VAR** övertygade om att pappan med sin frigolitskiva hade upptäckt någonting viktigt och började tillverka och sälja en sittdyna som man kan lägga på sin vanliga stol. Dynan ska läggas under låren så att bäckenet sjunker ned en bit och ryggen sträcks ut.

Men dynan kunde vidareutvecklas, tyckte bröderna. De bestämde sig för att göra en kontorsstol, Ergositter, enligt samma principer.

– Den som inte har några besvär kan förebygga det genom att fälla ned sitsen och låta ryggen sträcka ut lite då och då, säger Tommie Rinne. Den som redan har besvär föredrar oftast att sitta med stolen i nedfällt läge hela tiden.

**DE VILLE OCKSÅ** att forskare skulle undersöka om stolen verkligen hade den effekten på ryggen som de själva var övertygade

om, så att det fanns vetenskapliga bevis.

– Eftersom vi inte har haft egna resurser till forskning har vi letat efter forskare som skulle vilja ställa upp av ideellt intresse. Det har tagit tid. Det är få som är intresserade av något som inte ligger i linje med den etablerade kunskapen.

**NU HAR EN AMERIKANSK** studie, publicerad i den vetenskapliga tidskriften *Spine journal*, gjorts som visar precis det som bröderna trodde: Att mellanrummet mellan kotorna ökar och att muskelaktiviteten i ryggen minskar när man sitter på det här viset. Därför kan det också mycket väl bidra till att minska ländryggsbesvär.

Dessutom har NIOSH, den amerikanska motsvarigheten till Arbetsmiljöverket, gjort en klinisk studie som visar att de flesta med ont i ländryggen blir bättre av att använda den nya sittställningen.

– Många har också hört av sig med brev genom åren och berättat

hur bra de har blivit och det har varit vår morot när det känts trögt, säger Tommie Rinne.

Bröderna har också arbetat med att ta patent på den här sitttekniken och patentet är nu familjen Rinnes i så gott som hela världen. De har även inlett ett samarbete med fordonstillverkare om sitsar för yrkeschaufförer. Ändå säger Tommie Rinne att den största drivkraften för deras långa arbete inte är att tjäna pengar:

– **FÖR OSS HAR** det här blivit lite som en religion. Det här är vårt sätt att få vara med och förändra världen. Vi vet att det här är något som det kommer att stå om i läroböckerna i ergonomi i framtiden. Och då vill vi att vår far ska få äran av att ha kommit på det hela, säger Tommie Rinne. ♦

#### ► Vill du veta mer?

Information om den nya kontorsstolen, hemsida:  
[www.ergositter.info.se](http://www.ergositter.info.se)  
Tommie Rinne, tel: 073-640 30 31.

**"Vi vet att det här är något som det kommer att stå om i läroböckerna i ergonomi i framtiden."**

#### Olika sittråd



Den ergonomiska principen för sittande är att sitta på sittbensknölnarna med benen i 90 graders vinkel.



I den nya typen av stol kan den bakre delen av sitsen fallas ned. Det innebär att kotorna dras isär lite och ryggen avlastas.

## Gratis smakprov!

Lös in kupongen i din närmaste hälsokostbutik och hämta ett gratis smakprov.

Namn: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_



**GREAT**

**HÄLSOSAM**  
HÄLSOKOST

**Life**  
The Art of Well-being

**hälsoQ** HÄLSOKRAFT  
The Art of Well-being

Great Earth Scandinavia AB  
Konsumentkontakt: 026-611 980  
Mail: [info@greatearth.se](mailto:info@greatearth.se)

[www.greatearth.se](http://www.greatearth.se)

#### **Best Whey** Muscle Repair

- Viktkontroll
- Låg GI diet
- Muskelreparation

#### **Mega Gainer** Recovery

- Återhämtning
- Muskelreparation
- Energiladdning